



## MITOLOGÍAS Y SIMBOLISMOS

Un ermitaño estaba sacando agua del pozo cuando un extranjero se le aproximó y le preguntó: "¿Por qué vives en el desierto?". El ermitaño le respondió: "Mira en el pozo, ¿qué ves?". El extranjero miró allí con atención y respondió: "No veo nada". Se sentaron. Un poco más tarde, el ermitaño pidió de nuevo al extranjero que mirara en el pozo. Lo hizo y exclamó con satisfacción: "¡Veo mi propia cara!". El ermitaño explicó: "Había agitación en el pozo mientras yo sacaba agua. Pero ahora que la calma se ha restablecido, podemos ver allí quienes somos y lo que somos".

-Bibliog. : Rev. Rapport 2006, Inst. Hiscia, "Según los Padres del Desierto", traducido por Victoriano Burgos.



## CONSEJOS MÉDICOS PRÁCTICOS:

### -Trigo, espelta y kamut:

El Kamut es una de las variedades más antiguas de trigo, incluso más antigua que la espelta. Procede del Egipto faraónico y su fórmula se compone de cadenas de 7 cromosomas. Por hibridaciones sucesivas se consiguió crear a partir de él la espelta (14 cromosomas) y posteriormente nuestro trigo actual (21 cromosomas).

El kamut es un cereal que ha permanecido intacto sin hibridarse durante miles de años. Esta variedad y la espelta generan una mayor producción de mi-

nerales y proteínas que el trigo común. El kamut tiene propiedades que le hacen ser más digestivo y tolerable que el trigo, incluso supera a la propia espelta. Aunque estos 3 cereales contienen gluten, hay muchas personas de las que no toleran bien el trigo, que sin embargo digieren perfectamente el kamut, pues es la forma genuina y arcaica del trigo y no fue manipulada como él por hibridación. Se puede consumir kamut bajo distintas formas de presentación: como harina integral, en grano, cous-cous, pan, galletas o bebidas. Hay numerosas marcas comerciales tanto nacionales como extranjeras que lo distribuyen por establecimientos ecológicos.

### -La sal no es mala. Cae un viejo tabú :

¿Es insano consumir mucha sal? La medicina lleva varios decenios desaconsejando su consumo a enfermos de hipertensión arterial. Sin embargo, la experiencia demuestra lo contrario. Estudios clínicos comparativos de larga duración, han demostrado que la sal (cloruro sódico) apenas tiene efecto elevador de las cifras de tensión arterial, pues en el grupo que recibió sal, hubo la misma tasa de infartos de miocardio y enfermedades cardíacas que en el grupo de control que había prescindido de este condimento.

Es aconsejable tener precaución con una ingesta excesiva de sal en el caso de enfermos de insuficiencia renal y cardíacos severos.

Es recomendable tomar 8 a 10 gramos de sal al día. Ayuda a la circulación de líquidos en el organismo y su función para el metabolismo celular hace su consumo imprescindible.

-Bibliog.: "Programa TV de sF-Info del 3.09.11, "Gesundheits Sprechstunde", Dr. Beat Villiger.

## HUMOR

### OFERTA de TRABAJO:

Se necesitan 2 personas responsables para arreglar el país. Un electricista que quite enchufes y un cura para pegar h.....(hostias).

Yo no me fio de los cirujanos; son expertos en manejar cuchillos, se ponen mascarillas para que no los reconozcan, y usan guantes para no dejar huellas.

Una que va al dentista y ... - A ver, abra la boca. - AAAHHHH! - Pero no la abra tanto ... - NO me tiene que meter las pinzas? - Si, ¡¡pero yo me quedo fuera!!

Mi médico es un matasanos. Imagínate que estuvo tratando a mi esposa del hígado durante 20 años y al final se murió del corazón. - Pues el mio es mejor, si te trata del hígado, pues apostar a que te mueres del hígado.

Doctor, doctor que tal salió de la operación??? Operación, no era autopsia?

PROXIMAMENTE  
LIBRERÍA VIRTUAL  
de  
Anthrosana  
www.anthrosana.org.es

# el GALLO

de  
anthrosana en españa

GACETILLA DE LA ASOCIACIÓN DE PACIENTES PARA UN SISTEMA SANITARIO AMPLIADO ANTROPÓSÓFICAMENTE Invierno 2012-2013

No tiene precio

## SALUTOGÉNESIS - EDUCAR PARA LA SALUD

Hemos iniciado una nueva sección, donde artículos, cuestionarios, reflexiones o cursos den cabida al fomento de la Salutogénesis, esperamos que sea de ayuda positiva y grata lectura.

Su bautizo, ha sido a través de nuestra página web (<http://www.anthrosana.org.es/>).

Como algunos tenéis correo electrónico, lo habéis podido comprobar en primera, al recibir uno de la asociación.

Como es nuestro interés que su difusión sea lo más amplia posible, queremos darle continuidad a través de El Gallo.

El término Salutogénesis proviene del latín **Salus**, "salud", y del griego **Génesis**, "origen", "creación de". Su significado es, por lo tanto, "Génesis de la Salud".

La Salutogénesis se pregunta cómo podemos mantenernos sanos, y trae en sí, una nueva mirada, un nuevo paradigma en lo que a la salud se refiere.

### Un poco de Historia

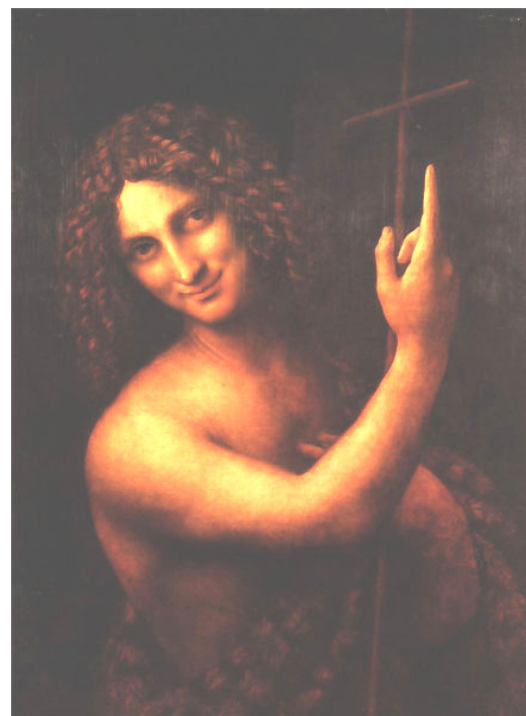
Más de 30 años han pasado desde que el estadounidense-israelí Aaron Antonovsky (1923- 1994), sociólogo-médico, introdujo en 1979, el término "sentido de coherencia", que dio fundamento a la salutogénesis, el cual significa un estado de armonía y bienestar con el medio social, familiar y consigo mismo. El autor describió esto como:

*"Una orientación global que expresa el alcance en el que el individuo tiene un sentimiento de confianza dominante, duradero y dinámico, caracterizado por una alta probabilidad de predecir los entornos internos y externos y de que los eventos se desarrollen tan bien como puede razonablemente ser esperado"* (Antonovsky, 1979; p. 123; Antonovsky, 1987. p. 19; Antonovsky y Sourani, 1988; p. 80).

*"Es una tendencia disposicional relati-*

*vamente estable que conduce a evaluar las circunstancias de la vida como significativas, predecibles y manejables"* (Antonovsky, 1987).

El origen de la salutogénesis derivó de las entrevistas realizadas a mujeres israelíes con tremendas experiencias



San Juan Bautista. de Leonardo da Vinci. Pintada entre 1513-1515 y conservada en el museo del Louvre <http://www.biografiasyvidas.com/monografia/leonardo/fotos8.htm>

en los campos de concentración de la Segunda Guerra Mundial, y que a pesar de ello se mantuvieron sanas. Este "sentido de coherencia" explica por qué las personas en situaciones de estrés pueden no enfermarse o incluso ser capaces de mejorar su salud.

La Organización Mundial de la Salud apunta al mismo sentido al redefinir que "la salud no es sólo la ausencia de enfermedad o dolencia, sino un estado de completo bienestar en un sentido físico, mental y social" ([de las Naciones Unidas Departamento de Información Pública, 1948](#)). En 1987, se introdujo una cuarta dimensión, el bienestar espiritual ([MahlerHYPERLINK "http://translate.googleusercontent.com/translate\\_c?hl=es&prev=/search/%3Fq%3Dsalutogenesis%2Bantonovsky%26hl%3Des%26biw%3D1280%26bih%3D850%26prmd%3Dimvns&rurl=translate.google.es&sl=en&twu=1&u=http://heapro.oxfordjournals.org/content/21/3/238.full&usg=ALkJrhgvgTcH3dLVZumf1t7yN4a10UOzA", 1987](#)).

Los investigadores que desarrollan estos conceptos, dividirán el bienestar en varios dominios, que incluyen trabajo, vida personal y familiar, hábitos de vida y espiritualidad.

### El enfoque antroposófico

Un fragmento del libro "MEDICINA ANTROPÓSÓFICA: UN PARADIGMA PARA EL SIGLO XXI" del Dr. Wesley Aragao de Moraes, nos permite abordar plenamente el término Salutogénesis.

"La cuestión central del **paradigma salutogénico** parte de la pregunta: Por que razón, si nos enfermamos, algunos se recuperan más fácilmente que otros?"

El hecho de que algunas personas sean más sanas que otras, no siempre se debe a una cuestión heredada o a factores adquiridos. Es posible a través de la educación y de la auto-educación, desarrollar una actitud de vida más saludable y respuestas internas fortalecidas frente a los desafíos de la vida.

El así llamado Paradigma Salutogénico, iniciado por el médico-sociólogo Aaron Antonovsky en el final del siglo xx, se caracteriza por un enfoque que no está basado sólo en la capacidad de enfermarse, sino en la posibilidad de curación.

Una pregunta puede resumir esto:

Continuación página 2



¿Porqué un ser humano puede permanecer sano, a pesar de los estímulos nocivos que salen a su encuentro? La noción de salutogénesis es fundamentada por Antonovsky, basándose en dos propiedades del individuo:

- 1) Sus recursos de resistencia
- 2) Su sentido de coherencia.

Dentro del **primer ítem**, se incluyen, los recursos materiales de subsistencia y los recursos subjetivos del individuo: su ocupación, sus vínculos afectivos y materiales, que le dan soporte para estar bien y vivir bien en sociedad.

También conforman este ítem las actividades interesantes y gratificantes para el individuo, que lo estimulen y lo hacen sentir activo y productivo. De eso depende el fundamento epistemológico positivo que cada individuo debería ser capaz de construir para sí mismo: una intuición creativa del significado de la existencia.

Se llega así al **segundo ítem**: el sentido de coherencia individual. Cada individuo debe encontrar para sí mismo una sensibilidad para entender o interpretar de modo positivo los diversos desafíos existenciales, insertándolos en un Todo que tenga un sentido, donde el ser humano encuentre algún significado en lo que piensa, siente, realiza y en todo lo que le acontece. Se trata aquí de un *comprender* la existencia, lo cual es bastante diferente a un saber sobre la existencia.

La noción de Salutogénesis de Antonovsky se toca muy de cerca con la noción romántica de **Bildung**: el *auto-cultivo*. No se trata de erudición. Se trata de una elaboración interna del sujeto, en relación al medio socio-cultural y físico. El auto-cultivo es un proceso individual, que puede crear un sentido interno de coherencia y también una gama interna de recursos de resistencia psicológica a los desafíos. Hay en eso, evidentemente, un elemento espiritual importante-o iniciático, si quisiésemos- o aún mas, como prefería Carl Jung, un proceso de individuación.

El **Bildung** implica la superación de

una unilateralidad de postura y de potencias del individuo, en dirección de una multilateralidad que resultará en un florecer de potencias creativas y espirituales diversas.

El individuo crece, se torna más amplio, más rico, más pleno, más entero, abierto a la veneración y a la belleza, abierto a lo que puede haber de mejor



Rudolf Steiner —cofundador de la medicina antroposófica— en 1907.

en términos de realización humana en la tierra. Esto produce una "fuerza interior", una disposición interna fuerte e inspirada, fundamentada en la intuición de un sentido para la vida -algo que no es racional ni ideológico- una fuente de fortaleza.

**Joseph Campbell**, estudioso de mitologías de pueblos extintos y actuales, veía la posibilidad de elaboración de un "**Mito Personal**" que inserte al individuo en la sensibilidad delante de un orden cósmico donde él encuentre la fuerza y sentido para su existencia.

Los hombres de sociedades antiguas o ágrafas, encontraban en su cultura ese vínculo animico con una fuerza existencial; pertenecían a culturas poseedoras de mitos que contaban la lucha eterna del bien contra el mal, y que revelaban el sentido por detrás de las cosas.

Jung relata como los indígenas "Pueblo"\* de Nuevo México- Estados Unidos, se sentían existencialmente íntegros, sabedores de que tenían una función primordial en el universo: cada uno de ellos debía, desde pequeño,

a lo largo de toda su vida, levantarse todos los días bien temprano y cantar, para que el sol naciese. En caso de que "los Pueblo" dejaran de cantar, una catástrofe ocurriría: el sol no nacería para nadie más en el mundo.

Este *Mythos* daba a "los Pueblo", (indígenas que Jung fue a conocer personalmente, como etnólogo), una magnífica razón para vivir. Algunos segmentos de los indios Guaraníes, en Brasil, también creen que si no cantan y danzan todos los días, el cielo caerá sobre sus cabezas.

Por otro lado, el individuo occidental moderno, necesita también de un *Mythos*, acorde a su propia cultura y disposición del alma. Y ese proceso, que es individual pero también envuelve vínculos con lo colectivo, sólo puede ser encontrado a través de una *Bildung*, de un auto-cultivo de su persona como ser social, inserto en el universo y en la vida. El hombre precisa cultivar su **Mhytos propio**.

Esa cuestión también toca uno de los puntos clave de la **Antroposofía**: la de un arquetipo armonioso del ser humano, Una Imagen del Hombre, que guarda en sí, la posibilidad de reequilibrio, adaptabilidad, reacción a los estímulos y recuperación del orden en medio del caos. La medicina occidental moderna, diferente de otras etnomedicinas se construye predominantemente sobre la noción de lo patológico y del nominalismo clasificatorio de las diátesis (predisposición orgánica a la enfermedad).

La medicina actual, por esta razón, perdió la noción de un Todo. Y es justamente en ese "Todo" microcósmico que se encuentra la Imagen del Hombre, el principio salutogénico, o el conjunto de procesos que permiten a los individuos mantenerse vivos, estables y socializados, a pesar de los estímulos nocivos constantes. El Hombre relativamente sano es de una entidad Mercurial en sí mismo, capaz potencialmente, de equilibrar polos opuestos, la Sal: su polo neuro-sensorial y el Azufre: su polo metabólico-motor.

Salutogénesis sería el cultivo del **pensar**, del **sentir** y del **querer** sanos. Es



**tasa?**

Se pasa a ser deudor/a de la Comunidad Autónoma, y pueden iniciar un procedimiento llamado de "Liquidación y recaudación de tasas y apremio". Prevé un recargo del 20% de la cantidad demandada. El euro que no se paga puede acabar convirtiéndose en **1,20 €** (es decir, el equivalente a 33 Ptas. más). Hay que recordar que varios grupos de abogados, y también algunos grupos políticos, y el propio Presidente del Gobierno estudian como alegar y litigar contra estas injustas medidas.

**¿Qué puede pasar si son miles quienes se niegan a REpagar?**

Si son muchos los miles de personas que NO repagan, la tramitación burocrática será inviable. Deberán replantearse la utilidad recaudatoria de la medida punitiva contra las personas enfermas. CiU y PP tendrán que "reconsiderar" retirar la RE-tasa.

Esta lucha es por los derechos sociales, por el estado del bienestar, por la dignidad y la sanidad universal, por vergüenza, contra los abusos del poder y en defensa del Sistema Público Nacional de Salud. ¡Es para ganarla!

**¡LA ÚNICA LUCHA QUE SE PIERDE ES LA QUE NO SE EMPRENDE O SE ABANDONA!**

**Primer DOCUMENTO sobre la SITUACIÓN de las TERAPIAS NATURALES en ESPAÑA:**

En el año 2007 el Parlamento español encomendó al Ministerio de Sanidad un estudio clínico sobre la evidencia científica de las terapias naturales en este país. Lo hizo en respuesta a la demanda de distintos colectivos que reclamaban una regulación oficial de la medicina complementaria.

Tras 4 años de estudios clínicos, el ministerio emitió el 19 de diciembre del 2011 el "Primer Documento de análisis de situación de las terapias naturales en España". En él participaron además del ministerio, expertos del Instituto Carlos III y del Ministerio de Educación, así como las Comunidades Autónomas. Es un documento básico para el abordaje de una posible regulación futura en el cual se analizaron 139 técnicas del ámbito de las terapias naturales. La conclusión fue que "sólo 1/3 de ellas ejercen una influencia directa sobre la salud; el resto van dirigidas al bienestar o confort del usuario. En su opinión es todavía escaso el nº de estudios de calidad que de-

muestren un alto grado de evidencia sobre su efectividad calibrada por métodos científicos. "No obstante esto no es sinónimo de ineficacia pues muchos pacientes perciben mejoría de sus síntomas, bienestar o calidad de vida (...)", según afirma el texto del ministerio.

**-¿Es adecuado evaluar sistemas médicos especiales por la metodología convencional?**

Para los pacientes y médicos adheridos a estas corrientes de "terapia natural" surgen dudas sobre la idoneidad del método de evaluación aplicado por el ministerio. ¿Es adecuado aplicar el mismo método científico, es decir, el convencional para valorar la efectividad de corrientes terapéuticas tan distintas a la medicina alópática? Sobre todo en el caso de la homeopatía y la medicina antroposófica la diferencia se hace patente pues sobre todo utilizan tratamientos personalizados en vez de protocolos generales. Además de este hecho, les caracteriza algo muy importante: sus medicamentos actúan por lo general no por la *concentración* de la substancia -como ocurre en los fármacos químicos convencionales-, sino por el principio contrario: por *disolución*, a veces infinitesimal de la substancia de partida. Por esta razón deberían recibir un trato evaluatorio individualizado que tuviera en cuenta su especial idiosincrasia como "sistemas médicos especiales" que son.

**-El concepto de medicina antroposófica para el ministerio:**

Este Primer Documento da este concepto o definición de la medicina antroposófica (MA):

"La MA es una combinación de la medicina científica convencional y de los conocimientos científico-espirituales. Se apoya en la concepción de que el hombre está constituido por las dimensiones corporal, vital, anímica y espiritual. Las dinámicas, los procesos y las leyes de cada una de estas dimensiones y la relación entre ellas, explican tanto al estado de salud como el de enfermedad. La enfermedad es una expresión de la

pérdida del equilibrio entre las funciones orgánicas humanas y sus manifestaciones espirituales. Sus terapias se basan en el estímulo y fortalecimiento de las propias defensas o fuerzas curativas del organismo".



Foto: B. Sánchez

-Bibliog.: [www.mspsi.es](http://www.mspsi.es)

**La TIERRA vive por ENCIMA de sus POSIBILIDADES:**

La tierra entró el 27 de septiembre del 2011 en déficit ecológico, entendiendo como tal el diferencial entre los recursos naturales que se generan anualmente y los que se destruye", afirma la Global Footprint Network. Los recursos que se generarán en todo el año ya han sido consumidos. ¡ *España gasta el equivalente a la producción anual de 3 planetas!*

"Vivimos por encima de las posibilidades ecológicas del planeta degradando los fundamentos que sustentan nuestra propia existencia sobre la tierra", denuncia Aniol Esteban, jefe de Economía Ambiental de la NEF (Fundación para una nueva Economía/Centro de estudios de Londres).

Bien gestionados, los recursos naturales renovables pueden ser una fuente infinita de alimentos, empleo, y beneficio económico. Mal gestionados, ponemos en riesgo su capacidad de generar beneficios para siempre, advierte Aniol. La población del globo necesitaría 5 planetas para vivir al ritmo de consumo de un ciudadano de USA y 3 planetas para vivir como un español. Pero sólo 1 planeta para vivir como un ciudadano de la India.

-Bibliog.: Diario "El País", 27.09.11, art. de Walter Oppenheimer, Londres "La Tierra entra hoy en déficit ecológico".

**naturalensia.com**

La cosmética natural se ha puesto de moda. Pero cuando algo se pone de moda es importante saber quien estaba ahí; y la cosmética antroposófica lleva más de 80 años en el mercado.

La palabra cosmética proviene del vocablo griego "cosmos", ordenar, armonizar, y por eso, en **NaturalSensia.com**, entendemos que, para que una piel sea bella, lo primero que debe estar es sana.

Llevamos más de veinte años trabajando con productos que respetan y cuiden la naturaleza y sabemos lo bien que tratan tu piel y la de tuyo.

Por eso nos hemos animado a ofrecer toda nuestra experiencia, nuestra profesionalidad y nuestros conocimientos antroposóficos, también, en Internet.

Helena Herraiz Serrano  
Directora comercial

José Manuel Fernández Alfonso  
Director Técnico



NOTICIAS - NOTICIAS - NOTICIAS

**Cambio de Jefatura en anthrosana-suiza**

En la primavera del 2012, La Sra. Andrea Richter, fue elegida por el Consejo Ejecutivo de la Asociación para ocupar el cargo de gerente relevando al Sr. Holliger. Desde el nacimiento de anthrosana-españa en el año 2006, anthrosana-suiza ha amparado el nacimiento de la Asociación-España, contando con la profesionalidad y el apoyo inestimable del Sr. Holliger.

Los contactos asiduos mantenidos culminaron en la cesión gratuita de la marca, el logotipo, el slogan y la edición de carnets del Testamento Vital de bolsillo de anthrosana-suiza; así como dos visitas a Madrid y su ininterrumpido asesoramiento. Este apoyo salvaguarda en todo momento la independencia del movimiento español, a pesar de que nazca hermanado con el centroeuropeo.

Damos la bienvenida a la Sra. Andrea Richter, como nueva Gerente de anthrosana-suiza y deseamos que nuestra colaboración perdure a lo largo del tiempo.

**anthrosana en españa estuvo presente en BioCultura 2012.**



La feria que organiza año tras año la Asociación Vida Sana tuvo lugar este año, en su 28ª edición, del 8 al 11 de Noviembre en el Pabellón 4 de IFEMA del Campo de las Naciones de Madrid.

Nuestra participación se llevó a cabo a través de una conferencia que desarrolló la Dra. Beatriz Sánchez Segura, el pasado día 10 Noviembre a las 18h. en la sala S-14.

La misma versó sobre la Etapa Final de la Vida, los Trasplantes de Órganos y sus implicaciones, el Testamento Vital y La Consciencia Más Allá de la Muerte.

Desde nuestra asociación de pacientes por la medicina antroposófica queremos divulgar e impulsar al mayor número de personas, nuestro Carnet de Últimas Voluntades de Bolsillo, que representa la expresión de nuestra voluntad anticipada.

BioCultura fue el marco idóneo para la presentación del carnet, como innovadores que somos de esta iniciativa.

La Dra. Beatriz Sánchez Segura además de formar parte de la Junta de la Asociación como Consejera Permanente y de Relacio-

nes institucionales es Licenciada en Medicina y Cirugía, con experiencia hospitalaria de 5 años en Neuropsiquiatría, Medicina Interna y Pediatría en hospitales estatales y privados de orientación antroposófica de Alemania y Suiza. Trabaja desde 1982 en la medicina de orientación antroposófica desde su Centro Terapéutico y Ateneo Antroposófico de Madrid. Presidenta de Honor de la Asociación Científica Médico-antroposófica.

**TESOROS DE LA MEDICINA ANTHROPOSÓFICA**

**PREPÁRESE frente el INVIERNO**

En el invierno disminuye la temperatura, las horas y la intensidad de la luz, reducimos nuestro ejercicio y la ingesta de frutas.

Para compensar este hecho debemos abrigarnos, aumentar las horas de descanso, mantener en lo posible la actividad física y evitar los sobreesfuerzos intelectuales, especialmente los que realizamos delante del ordenador.

Si no lo hacemos, o solo lo llevamos a cabo de manera insuficiente, puede desencadenarse el enfriamiento. Esta es una reacción de calentamiento de nuestro cuerpo guiada por el polo caliente (metabólico) y cursa con inflamación de las mucosas, escalofríos y en algunos casos fiebre.

Esta última no es ni una enfermedad ni un síntoma a evitar, sino es realmente el intento de curación del propio cuerpo. Es en esta fase y no antes, cuando las fuerzas vitales del cuerpo ya están agotadas cuando pueden aparecer invasiones víricas en los nervios y, posteriormente, bacterianas en la sangre. Para ayudar al propio cuerpo a sanarse podemos calentarlo mediante baños de agua caliente y empleando aceites esenciales especialmente el de romero. Por vía interna la sustancia que eleva ese calor es el Fósforo, Los dos medicamentos que recogen esto son el Ferrum phosphoricum en gránulos, indicado en niños y el Phosphorus compositum en gotas para adultos. uno de los primeros medicamentos propuestos por Rudolf Steiner.

Ambos cuentan con el hierro en su composición, este metal es el propio de la respiración, se encuentra en la base de nuestra sangre, la hemoglobina

Además el Ferrum phosphoricum tiene fósforo que ayuda a que el niño se encarne.

Además tanto las gotas como los gránulos contienen diferentes plantas:

Acónito, contra el dolor,

Bryonia que controla las secreciones, Eucaliptus con su efecto balsámico, Eupatorium disminuye el dolor muscular y actúa como mucolítico Sabadilla que controla las hipersecreciones nasales

**YO NO "REPAGO".**

<http://movimientoyonopago.blogspot.com.es/>

Hay que tener claro que cobrar 1€ por receta es una injusticia. Quieren obligar a pagar algo que ya se ha pagado. Quieren liquidar el Sistema Público de Salud y el derecho a una Sanidad Pública. Un derecho conquistado con muchos sacrificios y que hay que preservar para las generaciones futuras. Mientras hacen pagar, no persiguen la corrupción y el amiguismo que se aprovecha de la Sanidad. Con ello no ahorran, sólo castigan a los que menos tienen.

Para no pagar el euro por receta se necesita:

- La receta,
- El DNI y una fotocopia del mismo.
- La tarjeta sanitaria.

En ningún caso se actúa contra las farmacias, sino contra su función recaudatoria forzosa.

En la farmacia hay que decir:

- No quiero "REpagar"
- ... Pues ha de rellenar este formulario.

- El formulario tiene 3 copias.
- Dos para la farmacia.
- Una para el usuario.

Una vez relleno y entregadas las dos copias a la farmacia: ¡Ya se tiene el **CERTIFICADO DE INSUMISIÓN!**

Datos que piden:

- N.I.F., nombre, apellidos, dirección, código postal y teléfono.
- El CIP (el código marcado en rojo de la tarjeta sanitaria).

- Pedir el tique y decir 'Gracias, adiós' con toda la cortesía, determinación y firmeza que acompaña a quien tiene toda la razón.

**¿Qué pasa si en la farmacia se niegan a tramitar este procedimiento?**

- Sanidad ha ordenado facilitar los impresos descritos. Si se da un caso de negativa a suministrar los medicamentos, desatención o maltrato verbal, hay que denunciarlo. Se trataría de un caso de Denegación de Asistencia que constituye un delito. Se puede denunciar.

- Otra posibilidad es la de no realizar la compra e irse a otra farmacia.

**¿Qué puede pasar si ponen en marcha medidas acusando de ser deudor/a de una**

ese el Hombre Mercurial que la medicina y la educación, como un todo, deben focalizar, estimular y privilegiar. Salud no significa ausencia de dolor y de dolencias. Esas condiciones forman parte de la existencia saludable. **Salud: significa fuerza espiritual y capacidad de equilibrio para lidiar con los desafíos traídos por el dolor y por la dolencia.** Nietzsche intuyó esto al escribir: "lo que no me mata, me fortalece".

Hay un sentido positivo en el sufrimiento, como instructor de sabiduría. La dolencia nos enseña cuales son los nuevos rumbos que debemos tomar. *La salud depende mucho más de una condición de equilibrio y de serenidad entre lo anímico-espiritual y lo orgánico, que de una situación biológica de ausencia de síntomas.*

Ese reconocimiento del **Hombre Mercurial Salutogénico** se inicia con la Educación. Es en la pedagogía, en el sentido amplio (donde todo adulto es un educador), donde acontece la socialización armoniosa del niño. Así es la propuesta de la pedagogía Waldorf, en donde priman las bases para la edificación de una estructura individual, capaz de desarrollar a plenitud sus potenciales somáticos y anímico-espirituales salutogénicos.

Educación no significa sólo información, sino un pleno desarrollo del ser humano como entidad cognitiva, afectiva y volitiva.

El desarrollo de un sentido interno de coherencia, de una claridad de pensamiento y de una estructura **resiliente\*** del sujeto, se edifican dentro del proceso pedagógico del **andar-hablar-pensar**, y en el contacto armónico entre el niño y sus educadores.

En **Antroposofía**, se dice que, en términos del *niño*, puede hablarse de *Educación*. Pero en términos del individuo *adulto*, se habla de Auto-Educación. La Educación, entonces, es el proceso proveedor de las bases fundamentales que permitirán "florecer" las cualidades y potenciales humanos, los que más tarde, serán el sustrato de la Auto-Educación.

Así, es preciso que se vea atentamente que la **Antroposofía** contiene en su ontología, una Imagen del Hombre y esa imagen puede ser extendida a la práctica pedagógica y a la práctica te-



rapéutica. La **Imagen Salutogénica del Hombre** debe estar presente antes, como premisa, de cualquier noción de patología posible del Ser Humano."

\*Resiliencia se define como la aptitud del individuo para resistir y recomponerse delante de las agresiones. El término tiene relación con la resistencia



Ita Wegman —cofundadora de la medicina antroposófica— a los 45 años.

de los metales a la fatiga y al desgaste.

\*Los indios Pueblo son un grupo nativo norteamericano de unos 40.000 individuos que habita sobre todo en el estado de Nuevo México. El término "pueblo" se refiere tanto a la agrupación como a su modelo de vivienda: un complejo de habitaciones de varios niveles hecho de barro y piedra, con un techo de vigas cubierto con barro.

**La herramienta, el Test de Autorregulación**

POR EFECTO quizás de una MEDICINA cada vez más MERCANTILIZADA, se tiende a MEDICALIZAR procesos naturales del cuerpo humano como si fueran una ENFERMEDAD. Ejemplo de ello son el "tratamiento" del EMBARAZO y de la MENOPAUSIA, las VACUNACIONES masivas, la erradicación de la FIEBRE, un control exagerado del COLESTEROL, etc.

Con un intervencionismo exagerado se puede llegar a fomentar más "una medicina de enfermedad" que una "medicina de salud". En esta última el paciente se educa para la prevención

de enfermedades. Una muestra de ello es el TEST de AUTORREGULACIÓN... que fomenta la SALUTOGENESIS".

El Prof. G.Maticsek creó el concepto de "autorregulación" como principio sumero generador de bienestar y calidad de vida. Él diseñó el Formulario evaluatorio del nivel de autorregulación, que estimula la competencia del paciente y le entrena hacia la autonomía.

El Prof.Dr.med.Dr.phil. Ronald Grossarth-Maticsek es el director del ECPD (Centro Europeo para la Paz y el Desarrollo), Universidad para la Paz de Naciones Unidas, Instituto de Medicina Preventiva.

La autorregulación es una función del Yo. Es un Yo capaz de definir y de llevar a cabo sus propios objetivos y valores pero, a la vez, capaz de juzgar por qué no son realizables. Un Yo que controla las situaciones de "stress" y mide el equilibrio interior, que no esquivara conflictos ni internos ni externos, saliendo reforzado de ellos.

Este cuestionario calibra la interacción mente-cuerpo y su participación en la manifestación de enfermedades pero también en la estabilización de la salud.

Una puntuación alta del nivel de autorregulación va asociada a un riesgo inferior de enfermar o de recaer de una enfermedad ya contraída. Se debe a que con este entrenamiento disminuyen los efectos de los factores de riesgo tanto físicos como psicosociales.

El Dr. G. Maticsek ha evaluado con este cuestionario la eficacia de determinados medicamentos antroposóficos demostrando que incrementan la capacidad de autorregulación. Su resultado es altamente elocuente y queda avalado por numerosos estudios clínicos realizados con decenas de miles de pacientes. Las conclusiones de sus investigaciones sobre autorregulación, así como su participación en la manifestación de enfermedades o, por lo contrario, en la estabilización de la salud, quedan recogidas en dos de sus libros: "Krebsrisiken-Überlebenschance", Helm Stierling y GrossarthMaticsek, CarlAuerSysteme Verlag, Heidelberg 1998; y en su obra "Systemische Epidemiologie und präventive Verhaltensmedizin chronischer Erkrankungen", Ronald Grossarth-Maticsek, Walter de Gruyter Verlag, Berlin, N.Y. 1999

Barbara Kux es jefa del departamento de Sostenibilidad y miembro de la junta directiva de la empresa Siemens AG. Según el periódico "Financial Times" esta especialista ha recibido en Alemania, debido a sus méritos, el título de "Mujer-manager del 2010".

En una entrevista de la cadena suiza sF-info, Barbara Kux hizo estas sorprendentes declaraciones:

"A raíz de la catástrofe de Fukushima, la empresa Siemens ha decidido renunciar a la energía nuclear. Actualmente el concepto que debe imperar es el de "eficiencia de recursos naturales" pues hoy en día tenemos una media de gasto energético equivalente a 1,6 planetas; de este modo agotaremos pronto todas las reservas energéticas del globo. Se calcula que si seguimos al ritmo actual, en el año 2030 llegaremos a consumir la producción energética de 2 planetas-tierra en un solo año". "Las tecnologías verdes crecerán enormemente", continúa Kux, "llegarán a producir una media de 30.000 millones de Euros y Siemens proyecta hacer negocio con ellas".

Estas declaraciones de una empresa como Siemens, que nunca antes defendió el concepto de sostenibilidad, y que ahora apuesta por la ecología como recurso energético son realmente sorprendentes y abren una ventana de esperanza hacia un trato más responsable de la tierra por parte de la industria en un futuro cercano.

-Bibliog.: [www.nzz.ch](http://www.nzz.ch)

Canal de TV sF-Info, 26.05.12, programa "Standpunkte NZZ", entrevista a Barbara Kux.

## ENERGÍA NUCLEAR *sin* RADIATIVIDAD? ¡No es un sueño!

Hace más de un año hubo la última catástrofe nuclear, la de Fukushima en Japón. Pero 25 años antes, sucedió la explosión del reactor nuclear de Cher-

## Sí a las ENERGÍAS RENOVABLES no a la NUCLEAR

### El cambio de paradigma de la empresa Siemens



nobil que fue especialmente grave. Desde 1960 ha habido un total de 7 accidentes graves de reactores de este tipo. Esta situación alimenta el debate sobre la renuncia a la energía nuclear como problema central de la humanidad en la llamada Era Atómica. La liberación de grandes cantidades de radiactividad originadas por la fusión (SPALTUNG) de uranio, son una fuente de graves daños somáticos y genéticos tanto para el ser humano como para los animales y el medio ambiente.

La OMS y la IAEA perseveran inamovibles en su postura de ocultación de las verdaderas estadísticas sobre los efectos patógenos –un ejemplo de ello son los trastornos patológicos derivados del accidente de Chernobil-. Contra ello hablan numerosas investigaciones médicas sobre graves daños de carácter irreversible y hereditarios producidos en las células vivas bajo efecto de radiaciones ionizantes. Nos referimos al llamativo incremento de frecuencia de casos de leucemia y cáncer de tiroides en las inmediaciones de centrales o cementerios nucleares (3).

-¿Energía nuclear *sin* radiactividad?: una alternativa.

Hasta nuestros días imperaba la convicción de que fusión del átomo y liberación de energía nuclear eran únicamente posibles utilizando el uranio como fuente de producción (2).

La pregunta dirigida a los científicos

sobre si es posible construir centrales nucleares que *no* produzcan fuerza radiactiva, es contestada prácticamente en todos los casos con un "No".

Pero esta estimación no se corresponde con el estadio de desarrollo de la ciencia. Pues si en lugar del radionucleido uranio se emplea el inactivo litio como combustible nuclear, se consigue energía-no-radiactiva mediante el procedimiento de fusión del átomo. Esto es posible si se bombardea Lithium-6 mediante Deuterium. Así surge un átomo de 4 protones y 4 neutrones que es capaz de fusión, es decir, que se desintegra en 2 átomos igualmente inactivos de Helium. Por contra, en la fusión del uranio se producen 92 protones y 143 neutrones que desencadena la emisión de varios cientos de subpartículas radiactivas.

El empleo de litio como fuente de energía eliminaría el riesgo de accidentes y calmaría la obsesión por encontrar lugares donde alojar los cementerios nucleares. Lugares para deshacerse de los incómodos residuos altamente perjudiciales para la salud y el medioambiente. Pero con el litio como alternativa industrial, el uso de la energía nuclear podría ser adecuado y respetuoso a nivel social y político pero también provechoso desde el punto de vista económico.

Según el ingeniero de física tecnológica, Hans-Werner Gabriel, -que se ocupa del cierre y desmantelamiento de centrales nucleares obsoletas-, "hace varias décadas de años que se tiene conocimiento de la capacidad de fusión y emisión de energía a partir del litio". Es decir, se sabe que es capaz de generar energía atómica *sin* necesidad de producir radiactividad, con lo cual el riesgo que podría acarrear en caso de accidente es muy escaso.

La fusión del litio no es nada nuevo. Es conocida desde 1932 mientras que la del uranio lo es desde 1938. Existen documentos y patentes que avalan el uso del litio para reactores desde 1955, también en el 1975. En 1932 fue factible experimentalmente la desintegración de litio con boro. Se practicó mediante núcleos de hidrógeno (deuterio

D2, que consta de un protón y un neutrón). Pero también se logró esta fusión o desintegración del átomo de litio mediante el uso de distintos núcleos atómicos, p.ej. protones muy energéticos y posteriormente neutrones. Este experimento se logró efectuar en Gran Bretaña y Alemania.



Takashi Ozaki, fotógrafo independiente, publicó fotos de la planta de energía nuclear de Fukushima Daiichi. <http://es.globalvoicesonline.org/2012/11/28/fotos-de-la-planta-nuclear-de-fukushima-daiichi/>

### -Los reactores híbridos de litio:

La información al público sobre la intención de construir pequeños reactores de litio ha sido hasta ahora escasa. Hasta el momento presente se ensayaron reactores híbridos de litio como fuentes de neutrones con el fin de elaborar desde ellos productos de fusión. Para el año 2008 se anunciaron planes civiles de construcción de reactores de este tipo que arrojarían costes de generación de corriente eléctrica equivalente a 5 céntimos por kwh. La construcción de reactores híbridos llevaría 5 años de preparación. El año 2008 una empresa japonesa anunció la creación de pequeños reactores de 200 kw con combustible nuclear de litio.

### -Sin fines bélicos:

Se abre aquí la polémica de por qué se prefirió la elección de uranio como producto de fusión en vez de litio. Esta pregunta es fácil de responder: *El uranio parecía apto como arma para fines bélicos pero el litio no*. Debido a su carencia de reacción en cadena, el litio no es capaz por sí solo de generar un flujo de neutrones adecuado para la construcción de una bomba atómica. Por eso este elemento no es interesante

para fines estratégicos.

### -Las reservas planetarias de litio y las ventajas de esta tecnología:

Teniendo en cuenta las reservas planetarias de litio, ¿se podrían abastecer con él las necesidades básicas energéticas durante un periodo de tiempo superior a 800 años sin necesidad de re-

la corteza terrestre y que por eso la radiactividad no es mala. Sin embargo, no tienen en cuenta que el combustible a base de *uranio enriquecido* no es ni mucho menos comparable a la potencia que emite la radiactividad natural. ¿El uranio enriquecido es 100.000 millones de veces más radiactivo que la propia corteza terrestre y su toxicidad biológica es infinitamente superior!

Las últimas declaraciones oficiales del 2008, previas a la catástrofe nuclear de Fukushima, predicaban el empleo de uranio y plutonio en vez de litio-deuterio para la construcción de reactores compactos. Pero ¿qué ser humano podría tener algo en contra del uso del litio como fuente de energía a largo plazo, teniendo en cuenta lo inofensivo que es porque está exento de radiactividad?

Además está el punto de vista económico. Este elemento en su forma metálica purificada natural cuesta menos de 1000 € por kilogramo y el deuterio entre 2000 y 3000 €/kg. La empresa tecnológica *Toshiba* anunció en 2007 que los costes de generación de energía eléctrica para un reactor nuclear de litio eran de sólo 5 cént./Kwh.

En el caso de Fukushima queda patente la necesidad de recurrir a sistemas energéticos alternativos dotados de una actividad radiactiva muy escasa o totalmente ausente. Cuando hay accidentes de este tipo, el Estado se ve obligado a asumir los daños materiales derivados de ello ya que los responsables de dichas centrales no pueden asumir los daños materiales desde la economía privada. Por encima de este factor la tragedia humana derivada de estas catástrofes incalculable.

-Bibliog.:

(1): Semanario "Zeit-Fragen" nº 11, 13.03.12, "de ética y responsabilidad, de derechos de los pueblos"; [www.zeit-fragen.ch](http://www.zeit-fragen.ch).

(2): Catálogo "Kernenergie ohne Radioaktivität. Vom Uran zum Lithium-Kernbrennstoff", Dipl.Ing. H.-Werner Gabriel. Edition D-69434-Hirschhorn/Neckar, Marzo 2012. ([li-energy.info@arcor.de](mailto:li-energy.info@arcor.de))

(3): Consultar "Manual de protección contra radiaciones", Web: Noticias-Anthrosana España".

currir a la radiactividad como fuente de energía! Desde el punto de vista geográfico encontramos yacimientos con grandes cantidades de este elemento en Bolivia, Chile, Argentina y Australia.

Si se acepta la producción de "radiactividad de vida corta", teniendo en cuenta que la vida media del litio es menor a 12 años, entonces se podría alcanzar como mínimo un periodo de abastecimiento triple (2400 años). En comparación con los desechos de residuos de isótopos radiactivos convencionales cuya característica es que son altamente contaminantes y que su periodo de desintegración puede durar incluso milenios, es un tema sin parangón. Tengamos en cuenta que el isótopo plutonio tarda nada menos que 24.000 años en volverse inactivo.

La fusión del litio sería una alternativa tecnológica factible para uso nuclear civil. Lo sería a gran escala a pesar de que todavía no esté del todo disponible industrialmente.

Los defensores de la energía nuclear convencional protestan cuando la opinión pública se pronuncia en contra de la radiactividad. Alegan que existe radiactividad natural en el ambiente y en