



## HUMANISMO Y PROGRESO ¿UNA CONTRADICCIÓN?

### Reflexiones sobre el tema “progreso”

¿Qué significa para nosotros el progreso, si muchos lo experimentamos como algo que tiene un carácter amenazador? Progreso que se vanagloria de una progresiva deshumanización -- en el sentido más verdadero de la palabra, puesto que por doquier que hemos sido testigos del «progreso» en la vida cotidiana, éste ha servido para hacer superflua la acción humana. En este contexto, el fenómeno clave de la «automatización» influyó en gran medida en la tecnología del siglo XX y de las últimas décadas.

A lo largo de los últimos 150 años, el desarrollo externo de nuestro mundo ha conducido como nunca antes hacia un cambio de nuestro estilo de vida. Desde el ferrocarril hasta el avión supersónico, desde el aparato de Morse hasta la comunicación móvil, desde la fabricación asistida por motor hasta la producción en masa automatizada. Muchas generaciones han experimentado que durante su vida en poco tiempo el transporte, la comunicación y la calidad de su trabajo han

sido sujetos a cambios fundamentales.

Todos nos hemos acostumbrado a los resultados de estos cambios, pero también al cambio mismo. A todo esto nos referimos comúnmente como “progreso”. Todos llevamos interiorizado este concepto del siglo XX, tanto orientador como condicionante para nuestro pensamiento.

#### PROGRESO COMO AUTOMATIZACIÓN DE LO SOCIAL

Sin embargo, la automatización no sólo tuvo lugar a nivel tecnológico. A partir de finales del siglo XVIII, y en una medida mayor en nuestra década actual, hemos presenciado una progresiva automatización de lo social. Hemos creado instituciones que hacen superflua la comunicación con otras personas cuando estamos en necesidad de ayuda. Tenemos seguros que cubran cualquier caso de enfermedad, discapacidad y dependencia, y por lo tanto estamos asegurados contra la necesidad de pedir ayuda, algo que hoy en día se percibe como humillante. En caso

de necesidad, simplemente reclamamos un derecho frente a nuestro seguro. Hay numerosos debates sobre cómo el Estado puede o debe intervenir asumiendo una determinada función de protección, por ejemplo en el cuidado de personas mayores y el cuidado de niños.

¿Todo esto realmente significa progreso? Desde el comienzo de la era industrial, existe cierto escepticismo frente al desarrollo tecnológico, que se caracteriza por un miedo al cambio, a diferencia de un contra-movimiento que quiere construir una sociedad en la que haya más espacio para procesos y condiciones naturales. Un fuerte movimiento favorable al progreso tecnológico, cuya propaganda incluye una variedad de promesas para el futuro de la existencia humana, se enfrenta a una especie de movimiento de «volver a las raíces». De hecho la situación actual es crítica porque la tecnología es cada vez más capaz de cambiar de forma irreversible la naturaleza, y de así imposibilitar cualquier medida de marcha atrás. Las opciones de manipulación genética ya se utilizan ampliamente en la agricultura y afectan a nuestra dieta diaria. Dada las grandes revoluciones ecológicas, se da la cuestión de qué es lo que hoy todavía se puede llamar «natural» en el sentido estricto. En forma transformada, el naturalismo incluso se vuelve parte de la tecnología: el objetivo es el de transformar y mejorar la naturaleza misma -- hacia una nueva naturaleza, acondicionada al ser humano y sus intereses materialistas.

#### Un nuevo enfoque del progreso desde la medicina

La situación actual general se refleja como en el foco de los logros de la medicina. La medicina está impregnada de lo que hemos llamado “progreso” durante décadas. Los grandes éxitos en el trata-



miento de los azotes de la humanidad han inscrito este progreso en la conciencia colectiva: la peste y el cólera se consideran erradicados; las infecciones que son amenazas para la vida (todavía) pueden ser dominadas mediante los antibióticos; operaciones antes impensables ahora se han convertido en rutina. La medicina representa una racionalidad gracias a que las enfermedades pueden ser combatidas y controladas con eficacia. Los avances en la medicina se definen principalmente a través de esta capacidad de control y manejabilidad - ya se trate de manipular bacterias, el dolor, el nacimiento, el envejecimiento prematuro o la reserva genética de las siguientes generaciones. Las posibilidades de control hacia el futuro lejano se describen como de logro y progreso, pero a la vez son una amenaza de primera categoría. Un arte de curar capaz de predecir la enfermedad o discapacidad puede, técnicamente dicho, ser fascinante, pero se enreda en cuestiones éticas de las que de momento sólo tenemos una vaga idea inicial.

Por ejemplo, ¿de qué nos sirve el conocimiento de que una persona tiene la disposición de una enfermedad incurable? La medicina siempre tiene que respetar que las personas tengan sus relaciones, conocimientos y creencias individuales. Por mucho que tratemos de describir a estas

personas científicamente, esto no será suficiente para entenderlas en su capacidad subjetiva de amar, sentir dolor, sacrificarse, dar sentido a su vida y buscar un crecimiento personal. Todos estos son elementos a los que la medicina nunca podrá dejar fuera de consideración. Si la medicina quiere cumplir con su responsabilidad de proporcionar asistencia personal, tendrá que tener en cuenta la situación individual de cada persona. La empatía necesaria para ello --que sólo tiene un valor como experiencia personal y subjetiva-- siempre es parte de lo que hace de la medicina una ciencia práctica. Una persona gravemente enferma no tiene otra opción que la de confiar en el médico. El verdadero desafío para una verdadera medicina moderna y avanzada consiste en unir en la medida de lo posible, los polos de la medicina racional y la medicina empática. La comprensión analítica de la situación del paciente necesita ser ampliada por un gesto de empatía: la atención hacia la persona del paciente.

Esta atención no funciona por sí misma. Es ajena a lo que hasta ahora se ha declarado de una u otra manera como progreso: el control o la previsibilidad medible. Esta atención funciona cuando se produce la confianza en el camino recorrido junto con el paciente, y cuando existe la buena voluntad de seguir juntos este camino,

con esperanza pero sin expectativa reivindicativa, y sin automatismos.

«Yo estoy a favor de tirar para adelante». Esta frase de Ita Wegman con la que expresa en una carta suya su entendimiento del espíritu de confianza, también expresa algo que va más allá del progreso como resultado controlable: siempre se trata de seguir adelante, confiando en el sentido del camino compartido. Ahí la persona en evolución, tanto el enfermo como el médico, están en el camino hacia una medicina del futuro. Una medicina que adquirirá un nuevo espíritu -- entre el progreso como resultado de un trabajo analítico y el entendimiento del ser humano como fruto de atención y empatía. Ahí no hay lugar para automatismos, no hay ningún derecho de reclamar la curación asegurada, y tampoco ningún tipo de fatalismo. Ahí sólo se trata de apertura hacia lo posible y factible: hacia una salud nuevamente adquirida.

Traducción del artículo «Humanismus und Fortschritt – Ein Widerspruch?», publicado en «GESUNDHEIT AKTIV», #3, Primavera 2016.

Autor: Dr. Stefan Schmidt-Troschke  
Director general de la asociación de pacientes:  
«Gesundheit Aktiv e.V.»,  
<http://www.gesundheit-aktiv.de>

Traducido por Michael Kranawetvogl

## NOTICIA

### VOCES PÚBLICAS EN DEFENSA DE LAS MEDICINAS COMPLEMENTARIAS

En fechas recientes se publicaron en dos periódicos españoles artículos sobre el estado de las medicinas complementarias y alternativas (MCA) en España, ambos en obvia respuesta a la decisión de la Universidad de Barcelona de suprimir el Máster de Medicina Homeopática por ser una materia que genera «controversia».



#### Un precedente que llama la atención

Un estudiante de la Facultad de Química de dicha Universidad había lanzado una petición en la plataforma para el cambio social «change.org» solicitando al rector la eliminación de este máster «carente de metodología científica». Lo particular y preocupante de que este suceso esté en «change.org», que en principio se entiende como iniciativa de la sociedad civil para la defensa de derechos y para peticiones de cambios de leyes, sirviera para una campaña personal de odio contra la homeopatía, transformando un supuesto foro de la sociedad civil en un instrumento que ataca contra la libertad de la enseñanza y el derecho de los pacientes

de elegir las terapias y los medicamentos de su preferencia.

#### Una sanidad pública ampliada a la medicina complementaria

El pasado 21 de abril, en un blog de opinión de «La Vanguardia», Jordi Ortega presenta una visión del estado de reconocimiento de las medicinas complementarias en distintos países europeos. Comenta que por ejemplo Suiza incorpora la medicina complementaria en el sistema de salud público, con centros docentes de investigación, formación de médicos, y titulaciones universitarias oficiales para esas terapias. En Alemania la medicina complementaria entra en las

prestaciones del seguro público de salud, por ejemplo cubriendo los costes de medicamentos antroposóficos y fitoterapéuticos.

El autor del artículo lamenta que España se encuentre al margen de estas tendencias, atribuyendo a estas medicinas alternativas el efecto placebo y viendo ningún tipo de evidencia científica que justifique su existencia: «Mientras la Universidad de Barcelona cierra el Máster de homeopatía, las Universidades de Berna, Berlín, Países Bajos, etc. tienen cátedras de Medicina Antroposófica».

### La Homeopatía, difamación y recuperación de confianza

Con este artículo prácticamente coincide una entrevista a la responsable del Comité Científico de Homeopatía de la Asociación de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (APTN\_CO-FENAT), Lola Culebras, realizada por

Javier Cámara y publicada en el «El Imparcial» del 19 de abril.

La pregunta central de la entrevista se ocupa de «los detractores de la homeopatía» y de la duda sobre su eficacia por falta de base científica. Tras remitir a los estudios que demuestran la eficacia de la homeopatía («al final, es cuestión de información y cultura.»), Lola Culebras alude un argumento que puede parecer apto para hacer reflexionar incluso al científico más materialista: «Que no haya molécula no significa que no tenga una acción. Por ejemplo, una onda corta que usan los fisioterapeutas no tiene molécula, pero tiene una acción. Hay una memoria en el agua que se ha demostrado que existe. Y se ha demostrado con resonancias. Y lo ha demostrado el virólogo francés, Premio Nobel de Medicina, Luc Montagnier.» Este comentario conduce e invita a otra reflexión, la de que hay muchos efectos invisibles

cuya existencia no cuestionamos en ningún momento, por ejemplo el fenómeno de que entendamos lo que nos dice una persona, o el hecho de que una palabra pueda hacer mucho daño.

### Restablecer la confianza

Merecen todo nuestro agradecimiento tanto el trabajo de iniciativas como ELIANT (ver <https://eliant.eu/es/home-es/>, apartado «Salud y Medicina») como las iniciativas individuales de reporteros que levantan la voz en defensa de las MCA y de los derechos de los ciudadanos que las demandan. Este tipo de publicaciones serias restablecen la confianza en las MCA en general y en la homeopatía en particular, generando a la vez la esperanza de que pueda haber confianza en cualquier experiencia, sea ésta o no científicamente comprobada.

Michael Kranawetvogl

## ARTÍCULO

# LA MORINGA OLEÍFERA

La Moringa es un árbol que crece en gran parte de África y de Asia central. Por su forma recuerda en cierto modo al árbol-botella (*Adenium obesum*).

Comúnmente se emplea con fines terapéuticos el triturado de sus hojas que son altamente ricas en vitaminas, aminoácidos, proteínas y oligoelementos. Ya sólo por esta razón se convierte en un suplemento alimenticio por excelencia. Ha habido casos de emigrantes sudaneses huidos de la guerra de Darfour, que marcharon a pie y sin dinero durante más de dos años por el desierto hasta llegar a Kenia. En su trayecto consiguieron sobrevivir alimentándose casi exclusivamente de hojas de Moringa.

El polvo obtenido de la trituración de sus hojas tiene muchas propiedades terapéuticas:

- Por vía oral ayuda a cicatrizar úlceras gástricas y disminuir el riesgo de hemorragias gastrointestinales; este efecto beneficioso está en relación con su contenido en potasio (45 nanogr. por 5 gr de polvos) y en determinadas vitaminas.
- En aplicación tópica puede frenar la progresión de ciertas verrugas y ulceraciones de la piel.

Por su elevada concentración en vitamina A (402 nanogr. por 5 gr de polvos), favorece la cicatrización de la piel y potencia la visión. El cobre ayuda asimismo a cicatrizar heridas.



### ¿A qué se debe su efecto sobre el cáncer?:

El extracto de Moringa tiene una acción estimuladora de la apoptosis celular. Apoptosis significa “suicidio celular”. La enfermedad cancerígena se caracteriza no sólo por una excesiva proliferación celular sino sobre todo por una insuficiente apoptosis; es como si las células quisieran volverse inmortales. Por eso se

recomienda su uso en cánceres de órganos internos pero muy especialmente en los de la piel. En este sentido no hay que esperar efectos milagrosos. Sin embargo el Dr. Feleshi (Kenia), realizó estudios clínicos con extractos de esta especie botánica administrada a pacientes con cánceres cutáneos observando una disminución significativa del crecimiento de las células malignas.



• Pero Moringa además de estimular el “suicidio celular” aumenta las defensas inmunológicas. Por su contenido en glutatión incrementa el número de leucocitos en sangre y la producción de linfocitos CD4.

En su composición están presentes también vitaminas del grupo B, como son la B1, B2, B3 y B5 que influyen en la curación de heridas y en la competencia inmunológica, reforzada por la presencia de B7, B9 y muy especialmente de zinc. Por su contenido en vitamina C y D así como por el molibdeno y selenio estimula las defensas; y su selenio protege contra degeneraciones malignas.

También contiene vanadio, magnesio, calcio y potasio, además de cromo, cobalto, flúor, yodo y polifenos. Es abundante la concentración de hierro, ácido fólico y vitamina B12 que favorecen la producción de glóbulos rojos.

• De todo ello se indica tomarlo cuando hay propensión a catarras, también en alergias de la piel. Su acción contra dermatitis alérgicas es debida a la presencia del flavonoide quercitina, de la metionina, manganeso y omega-3 que tienen el poder de disminuir la producción de histamina y por eso disminuye la reacción alérgica, el picor y enrojecimiento de la piel.

• También es recomendable en las parasitosis intestinales y en colitis.

• Se emplea también en curas anti-envejecimiento gracias a la zeatina y biotina y ¿cómo no? a la vitamina A. El silice favorece una piel elástica disminuyendo

la aparición de arrugas y de manchas en la piel.

### Posología

Vía oral: por término medio se recomienda tomar 5 gr de polvo al día o una cápsula matutina, durante al menos 3 meses. Para prevenir catarras, tomarlo todo el invierno a razón de una cápsula al día o 5 gr. (niños, la mitad).

En tumores cutáneos, tomar 2 veces al día 6 gr cada vez durante varios meses (dosis de adultos).

Vía tópica: hervir lentamente durante 15 minutos las hojas remojadas en agua y luego aplicar en la piel. Se puede aplicar también el polvo hervido con algo de agua o sin hervir.

BSS

## NOTICIA

### CAMPAÑA EUROPEA CONTRA LA RESISTENCIA A ANTIBIÓTICOS

A comienzos de año participaron la Dra. Beatriz Sánchez en nombre de “anthrosana” y el Dr. Miguel M. Falero en el de ACMA, al igual que otras ONG europeas en una encuesta.

La Comisión Europea pedía respuesta a su cuestionario de 106 preguntas. Era un sondeo evaluatorio sobre la eficacia del Plan Estratégico destinado a tomar medidas contra la resistencia a antibióticos. Plan que fue lanzado en el año 2011 por dicha Comisión a lo largo y ancho del continente.

España debido a la auto-prescripción de antibióticos, estuvo hasta hace pocos años a la cabeza de los países de EU con mayor grado de resistencia bacteriana. Un ejemplo de ello es la ofrecida por el estafilococo dorado, una cepa muy rebelde al tratamiento.

Fruto de este Plan son las campañas publicitarias desde hace 5 años en España y en el resto de países europeos para fomentar un uso adecuado de la antibioterapia. Pero a pesar de ellas no parece haber descendido el indicador de resistencia microbiana: La salmonella es resistente, el bacilo de la tuberculosis también, a ello se añade toda una ristra de gérmenes de las temidas infecciones hospitalarias, causadas por gérmenes aun más resistentes. Además hay otra circunstancia: No hubo, por parte de la Federación EU de Industrias Farmacéuticas, una investigación que propiciara

la creación de nuevos fármacos antimicrobianos, algo muy necesario si los anteriores habían perdido su eficacia. Da en conjunto la impresión de que, a pesar de los esfuerzos desplegados, este Plan estratégico AMR, no ha conseguido más que parcialmente sus metas.

Desde nuestras asociaciones hemos expresado a la Comisión EU la necesidad de fomentar la investigación derivada de un uso prudente de estos fármacos así como otra sobre el impacto de un uso imprudente. Pero la solución no consiste sólo en evitar la terapia antibiótica ya que, cuando los pacientes sufren infecciones, necesitan ayuda. Por eso hemos llamado la atención sobre la carencia en este Plan estratégico AMR de un elemento relevante y efectivo: el fomentar el desarrollo y difusión de opciones terapéuticas alternativas en el tratamiento de infecciones microbianas. Opciones capaces de reducir la prescripción de antibióticos al recurrir a los conocimientos, experiencia y arsenal de la medicina complementaria”.

Bibliografía: [http://ec.europa.eu/health\\_food-safety/dgs\\_consultations/...2\\_0151030\\_amr\\_en.html](http://ec.europa.eu/health_food-safety/dgs_consultations/...2_0151030_amr_en.html)

## NOTICIA

### ÉXITO DE LA MEDICINA ANTROPOSÓFICA

Suiza nos sorprendió de nuevo en abril con una importante conquista: la calidad asistencial de la medicina antroposófica fue evaluada oficialmente por la Liga de Hospitales helvéticos.

El ganador de esta distinción ha sido el Hospital Ita Wegman, hoy llamado Klinik Arlesheim. Se encuentra en Arlesheim, cerca de Basilea y es el primer hospital antroposófico en la historia.

Según la evaluación de la Liga federal de Hospitales suizos: “El departamento psiquiátrico del Hospital Ita Wegman ha recibido la máxima puntuación de calidad. Así se sitúa a la cabeza de la lista general de 64 hospitales suizos”. ¡Nuestra enhorabuena!

BSS

Bibliografía: [www.quinte.ch/klinik-arlesheim-fuehrend-in-vergleich-von-64-schweizer-spitaelern](http://www.quinte.ch/klinik-arlesheim-fuehrend-in-vergleich-von-64-schweizer-spitaelern)



## NOTICIA

# UNA MIRADA A LA ACTUAL POLÍTICA EUROPEA DE ACCESO A LA MEDICINA COMPLEMENTARIA

13 de abril 2016. El pleno del Parlamento Europeo (PE) está ante la resolución sobre el uso del polémico glifosato, un compuesto en pesticidas clasificado como “posible cancerígeno” por la Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer.

Un informe presentado a última hora por la OMS y la FAO llega a una conclusión contraria, la de que es poco probable que el glifosato pueda provocar cáncer – un informe elaborado en el interés de la Comisión Europea, que desde hace años intenta conseguir la aprobación del uso de glifosato, sustancia del herbicida «RoundUp» de Monsanto.

Por muchos, la Comisión Europea está siendo criticada como entidad no democráticamente elegida y cooperador grato de los grupos de presión industriales a nivel europeo. ¿Cuál es la función de la Comisión Europea en las decisiones de la política sanitaria europea?

### LA COMISIÓN EUROPEA Y CAMBRELLA

En un artículo publicado en «La Vanguardia» (véase este número del Gallo, «Voces públicas en defensa de las medicinas complementarias») se hace mención del proyecto europeo «CAMBRELLA» («red de investigación paneuropea para la medicina complementaria y alternativa»)[MCA], que propone que los pacientes podrán beneficiarse de información clara sobre medicinas complementarias existentes, la seguridad, eficacia y coste de cada una de ellas.

En la página de información sobre proyectos de investigación y desarrollo de la Comisión Europea ([http://cordis.europa.eu/news/rcn/31642\\_es.html](http://cordis.europa.eu/news/rcn/31642_es.html)) se lee que «los objetivos concretos de «CAMBRELLA» incluyen [...] la creación de una base de conocimientos que nos permita comprobar la demanda de MCA por parte de los pacientes y su popularidad, y el estudio de las necesidades, creencias y actitudes de los ciudadanos comunitarios con respecto a la MCA. Lo que no quiere precisamente decir que este proyecto defiende en primera línea los intereses y el bienestar de los pacientes.

«CAMBRELLA» forma parte del «7th Framework Programme», un programa de investigación y desarrollo impulsado por la Comisión Europea que:



“se centra en estimular la cooperación y reforzar los vínculos entre la industria y la investigación en un marco transnacional. Pretende construir y consolidar un liderazgo europeo en ámbitos clave de la investigación. Incluye nueve campos temáticos, autónomos en su gestión pero complementarios en su aplicación”, incluyendo áreas como la biotecnología, nanociencias, las ciencias socioeconómicas y la salud (<http://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=URISERV:i23022>).

La parte de la investigación en medicina complementaria e integral está en manos de la «International Society for Complementary Medicine Research» (ISCMR), sociedad patrocinada por la «comunidad investigativa» IN-CAM ubicada en Canadá. Todo esto indica que el interés principal de «CAMBRELLA» es el de investigar para la industria en qué medida las MCA son competitivos y rentables en inversión; en segundo lugar viene el objetivo de aportar información al consumidor/paciente. Este tipo de investigación en medicina complementaria no puede conducir a otro resultado que el ya conocido: el que los pacientes se enterarán sobre los medicamentos que se consideran científicamente fiables o no fiables para poder seguir desacreditando a las MCA.

### LA COMISIÓN EUROPEA Y TTIP

Si echamos una mirada a las negociaciones de TTIP, el tratado de comercio entre EEUU y Europa, encontramos las MCA amenazada por una maquinaria parecida, manejada por la Comisión Europea. En este caso, los intereses de las industrias farmacéutica y médica no son flanqueados por la ciencia sino por la legislación europea. Nos encontramos con la misma falta de transparencia con respecto a contenidos y actores, y con la misma actitud de la Comisión Europea, argumentando que el TTIP traerá crecimiento, bienestar y creación de empleo, además de ventajas para el consumidor de productos y servicios (incluyendo los servicios sanitarios).

Con motivo de la divulgación hecha por Greenpeace de los documentos de negociación secretos de TTIP, el presidente de la Asociación de Médicos en Alemania publicó el mayo pasado un comunicado de prensa en contra de la «McDonaldización» de la medicina: «Hacemos un llamamiento a los negociadores europeos de excluir todos los servicios, normas y directrices de salud de las negociaciones de TTIP. Es evidente que los Estados Unidos consideren las normas de la salud establecidas en Europa como barreras comerciales. La salud no es una mercancía. Este principio no debe ser sacrificado por un trueque político.»

Michael Kranawetvogl

## CONSEJOS MÉDICOS PRÁCTICOS

# SOL Y CÁNCERES CUTÁNEOS

La piel nunca olvida, sobre todo si hubo una exposición abusiva al sol o quemaduras solares. Pero además hay otras causas de lesiones tumorales cutáneas: una capa de ozono alterada y la existencia de tormentas solares.

La exposición al sol es hoy siempre más dañina que antiguamente, esto se debe a la alteración de la capa de ozono, incapaz ya de apantallar correctamente a la tierra contra rayos UV. También se dan actualmente con relativa frecuencia las tormentas solares. En ellas se emiten muchos isótopos radiactivos que acaban llegando a la tierra a bocanadas y que pueden llegar a dañar a la larga la piel severamente. Entonces las células epidérmicas se lesionarán y aparecerán los cánceres cutáneos.

### Hay dos cánceres de piel :

El “cáncer blanco” (basalioma, espinelioma) y el “cáncer negro” (melanoma). Tanto el uno como el otro dependen de la exposición al sol y suelen darse en personas mayores de 50 años. Mientras el melanoma aparece debido a una exposición episódica o quemadura solar intensa en la infancia o juventud, el basalioma lo hace por toda la suma acumulativa de radiaciones recibidas a lo largo de la vida. Las queratosis actínicas son lesiones precancerosas caracterizadas por una erupción rojiza y áspera al tacto como papel de lija, además de descamativa, que se acompaña generalmente de picor. En estos casos hay que ir al dermatólogo que las eliminará con un spray de nitrógeno líquido o recomendando el uso de pomadas especiales. Se pueden calmar los síntomas con la aplicación de Aloe Vera Gel y de *Viscum album Mali* 20%, pero

conviene eliminarlas antes del año. Hay que actuar pronto pues estas queratosis pueden ser precursoras del basalioma, cuyo nombre científico es “epitelioma o carcinoma basocelular”.

Si la biopsia arroja un diagnóstico de melanoma o de basalioma, sobre todo en la variedad infiltrante de este último, la opción terapéutica de elección debe ser la quirúrgica. Hay que extirpar precozmente los basaliomas pues suelen presentarse en el rostro o escote, con consecuencias estéticas desagradables cuanto más tarde se opere. En el caso del melanoma también hay que operar tempranamente pues es un tumor muy maligno que metastatiza a distancia.

Su prevención: Lo más importante es ambos casos, el de cáncer blanco o negro, es siempre la prevención, muy especialmente para las personas de tez clara: Desde el mes de abril al de noviembre se recomienda el uso de sombrero o de gorra con visera. Es indispensable el uso de cremas solares con factor 50. Recientemente se han comercializado algunas de ellas con filtro solar de factor 50 no químico. Si la persona se baña, hay que repetir una y otra vez la aplicación de crema.

BSS

*Bibliog.: Revista “Schweizer Hausapotheke, das moderne Gesundheitsmagazin”, n.º 6, sept/oct. 2015, art. “Das ausgezeichnete Gedächtnis unserer Haut” (“La memoria excelente de nuestra piel”).*



## RECETA DE COCINA

### PIZZA DE POLENTA DE MAÍZ Y CHAMPIÑONES

#### INGREDIENTES

##### Para la base

- 250 gr. de polenta.
- 500 ml. de caldo de verduras, de agua o de leche.
- 2 o 3 cucharadas de aceite. Sal.

##### Para el tope

- 2 cebollas medianas peladas y cortadas finas
- 200 gr de queso cremoso de cabra o tofu ahumado rallados.
- 750 gr. de champiñones limpios y cortados en láminas gruesas.
- Sal, tomillo y pimienta negra molida al gusto.

#### ELABORACIÓN

Comenzar salteando en una sartén honda la cebolla y los champiñones con un poco de aceite y las especias. Sofreír, solo unos minutos para que no se ennegrezcan, los champiñones. Poner a escurrir y reservar los jugos de la cocción. Verter en un cazo el agua o el caldo, al que añadiremos los jugos del champiñón, y cuando empiece a hervir, bajar el fuego, y espolvorear la polenta removiendo, para evitar la formación de grumos, con una paleta de madera durante 3 minutos. Extender en caliente una capa fina de polenta cocida sobre una placa de horno previamente engrasada, disponer los champiñones encima y, por último, cubrir con el queso y un poco de tomillo. Hornear todo a horno fuerte precalentado a 180º, durante 5 minutos. Después sacar la bandeja del horno y en caliente cortar y servir.



#### SUGERENCIA DE PRESENTACIÓN

También se pueden utilizar moldes para preparar esta pizza o para cortarla de formas curiosas. A esta base de pizza de polenta se le pueden añadir todo tipo de ingredientes: berenjenas, tomate, calabacines o pimientos. Asimismo si preparamos esta misma base de polenta con leche y componentes dulces podemos convertirla en una tarta de peras, melocotones, ciruelas o manzanas.

*Sin gluten.*

Receta de Simón Sistiaga. Más recetas también en [Vegetasana.com](http://Vegetasana.com) y en Facebook : [Vegeta Sana](https://www.facebook.com/VegetaSana)



## MITOLOGÍAS Y SIMBOLISMOS

# TOLEDO Y EL GRIAL

En el penúltimo número de esta edición mencioné el extraño significado del nombre “Toledo”; quiere decir “generaciones”. ¿Pero qué generaciones?



Wolfram von Eschenbach, conocido poeta alemán de los siglos XII-XIII, compuso la epopeya “Parzival”. El revela como fuente para su obra el libro del maestro Kiot. Este maestro lo recibió en la ciudad de Toledo de un astrónomo/ astrólogo judío llamado Flegetanis. El maestro Kiot había venido a esta ciudad con el fin de estudiar la tradición mística judía, tan rica en alusiones a las estrellas (3). El libro de Kiot era pues un libro astrológico y en su contenido habla de la historia del Santo Grial (3).

Este acontecimiento sucede en la España del s. XII en la que Toledo ocupaba un puesto central. Esta ciudad cultivaba desde el siglo IX un cristianismo nada ortodoxo pues era libre del primado de Roma (2).

El libro que Kiot recibe de Flegetanis hace referencia a fuentes hebreas pues en ellas había restos de la antigua sabiduría estelar (3). La escritura de las estrellas, importante ingrediente de dicha cultura, había fluido hacia ella en forma de libros genealógicos. La relación entre ambos elementos está patente incluso en los orígenes de esta cultura. Hay que tener en cuenta que el pueblo de Israel se configuró por 12 tribus surgidas con arreglo a leyes cósmicoestelares (3).

Ambos sabios, Flegetanis y Kiot al revivificar la ciencia astrológica van a ser capaces de visualizar en el cielo la figura del Grial (“das Ding”) (2). Y aparece un libro con dicho contenido del que tendrá

conocimiento el historiador griálico Eschenbach.

Imaginemos a un Flegetanis entre la población judeotoledana de entonces, en la que latía -como dije en mi anterior artículo-, una gran nostalgia por el Templo y la Copa griálica. Pero también en sentido alegórico, una tal por un templo concebido según las leyes del cuerpo humano, pues se sabe que el famoso Templo de Salomón jerosimitano se inspiró en las medidas y proporciones recíprocas de este cuerpo. Para Flegetanis era una preocupación cuidar del cuerpo futuro del ser humano en su evolución. Y como astrónomo sabía bien cómo planetas y signos zodiacales influyen en la gestación del ser humano (2). Además por su iniciación fue capaz de visualizar en el firmamento estelar el árbol genealógico que precede al nacimiento del cuerpo físico humano (3). Un cuerpo que mediante su evolución pudiera llegar a ser Templo divino. Precisamente esta es la esencia del misterio del Grial. Pero el maestro Kiot también conocía la relación existente entre árbol genealógico y escritura estelar. Así que, después de abandonar Toledo, decide investigar crónicas de distintos países hasta hallar un linaje apto para reconstruir el Templo, un Templo sinónimo de “Cuerpo de la humanidad”. Pues era necesario despertar este desarrollo. El halló este linaje y de cuyos miembros salieron los Reyes del Grial (3).

Así pues, podemos afirmar que la escritura estelar está relacionada con secuencias generacionales, y que en ella confluyen simbólicamente la idea del Templo con la del Grial. En otras palabras: en el cielo estrellado confluyen Templo y Copa. Toledo fue el escenario privilegiado para tan singular revelación.

**BSS**

*Bibliografía: (1): “Cien Leyendas toledanas de todos los tiempos” J.C. Pantoja Rivero, Ed. Covarrubias, Toledo 2014, primer cap. (2): “Lawrence von Arabien und der Templer Robert de Sablé. (...) Das Aufsuchen des Grals im Orient”, B. Sánchez Segura, IL Verlag, Basel 2013 (pp.242 -255). (3): “Weltgeschichte im Lichte des Heiligen Grals. Das IX.Jht.”, Ch.Mellinger Verlag, 1966, pp. 266*

## RECETA DE COCINA

### HAMBURGUESAS DE AVENA, LENTEJAS Y VERDURA

#### INGREDIENTES:

- 160 gr. de copos de avena.
- 50 gr. de harina de avena o de cualquier otro cereal.
- 300 ml. de agua o de caldo de verduras. 100 gr. de lentejas pardinas cocidas.
- 120 gr. de calabaza rallada.
- Un puerro pequeño limpio y finamente picado.
- 2 o 3 cucharadas de aceite.
- Una pizca de garam-masala o de curry y sal.

#### ELABORACIÓN:

En una cacerola, poner a cocinar los copos de avena en el agua durante 8 minutos o hasta que se absorba todo el líquido. Saltear, con un poco de aceite, el puerro cortado finito. Cuando esté pochado, añadir la calabaza y cocinarla, sin dejar de remover, hasta quitarle el orgullo. Apartar del fuego y esperar que enfríe. Mezclar las verduras, las lentejas cocidas y los copos con la harina y las especias en un bol grande. Formar con la mezcla unas tortitas, ayudándonos de un sacabolos de helado, para medir cada porción, o con las manos humedecidas, dándole la forma de una hamburguesa. Dorarlas, durante 2 o 3 minutos por cada cara, en una buena sartén antiadherente con unas gotas de aceite, si utilizamos una espátula de madera conseguiremos facilitarnos la tarea.

#### SUGERENCIA DE PRESENTACIÓN:

Estas hamburguesas combinan de maravilla con un chutney de mango. También se pueden comer frías, acompañadas de una ensalada de tomate y orégano espolvoreada con unas pipas de calabaza. Se mantienen muy bien congeladas.

*Los celíacos pueden sustituir la harina de avena por harina de arroz, maíz, quinoa o mijo.*

Simón Sistiaga, Vegetasana.





## HUMOR

“No es que tenga miedo a morir, sólo quiero no estar allí cuando ocurra”

Woody Allen

”Sin mi mujer no hubiera podido soportar la vida de casado”

Don Herold

## TESTIMONIO DEL PACIENTE

En el 2004, me diagnosticaron estenosis mitral y aórtica junto con una fibrilación importante. Entré en el Ruber con 170 pulsaciones.

El Dr. Rofilancha decide ponerme las dos válvulas. Entonces fue lo que se llamaba a corazón abierto. Los stens que se ponen ahora, no estaba aún muy desarrollada la técnica.

Voy a mi doctor antroposófico y comienzo el tratamiento que ha ido variando a lo largo de los años, pero básicamente se ha mantenido en el tiempo el Árnica planta tota D10-Cor D10 ampollas de Weleda.

Han pasado ya 12 años, y hace un año en las revisiones semestrales con el cardiólogo me ha dicho que el ventrículo izquierdo, en vez de seguir dilatada como es normal en la insuficiencia cardiaca, se está reduciendo de tamaño. Me dijo que era inusual. Además la fibrilación ha mejorado considerablemente.

A.C.

En Mayo de 1983, teniendo yo 48 años, tras un accidente de carretera me diagnosticaron osteoporosis avanzada, diciéndome que si no me ponía en tratamiento, en cinco años estaría en una silla de ruedas.

Ese año, en Octubre, comencé tratamiento para la osteoporosis con Medicina Antroposófica. Tratamiento que seguí de manera continuada durante quince años. Al cabo de más diez años, la densitometría ya dio un magnífico resultado: había creado masa ósea.

Seguí otros cinco años y desde entonces hasta ahora, que tengo 80 años, ya no tengo ningún tratamiento intensivo, sólo de mantenimiento, pero me manejo sin problemas, con la artrosis que padezco desde joven.

M. G. P.

**natural sensia.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 cuidan la naturaleza y sabemos lo bien que tratan tu piel y la de tuyos. Por eso nos hemos animado a ofrecer toda nuestra experiencia, nuestra profesionalidad y nuestros conocimientos antroposóficos, también, en Internet.*

**Alieco**  
AGRICULTURA ECOLÓGICA  
“Que tu alimento sea tu medicina  
y tu medicina tu alimento”

Frutas  
Verduras  
Pan  
Carne  
Cereales  
Café  
Té  
Panes  
Salsas  
Mermeladas  
Sopas  
Purés  
Pinchos secos  
Conservas  
Algas  
Zumos  
Aceites  
Cervezas  
Detergentes  
Cosmética  
Especias...  
Alimentos de Infancia Corriente

En armonía con el Ser Humano y la Naturaleza  
ALIECO, S.L. - Pico Almanzor, 25  
28500 Arganda del Rey - MADRID  
www.alieco.com - Tel.: 91 - 871 82 66

## ACOGIDA Y TERTULIAS LOS JUEVES EN LA SOCIEDAD ANTROPOSÓFICA EN ESPAÑA

Lugar: **C/ Loeches 3, B° E - Madrid**  
Fechas: **Cada jueves (en este momento elaborando el próximo trimestre).**  
Acogida: **18:30 a 19:30h**, información y consulta de diversas publicaciones periódicas, folletos.  
Tertulia: **19:30 a 21:00h**, charla seguida de coloquio.  
Actividad abierta a todos los posibles interesados y gratuita.  
Información: [www.sociedadantroposofica.es](http://www.sociedadantroposofica.es)  
Contacto: **Ana Vega (661 48 55 07)**

## EDICIÓN

Editor: **Anthrosana en España**  
Redacción, Publicidad, Administración y Distribución:  
**C/ Pico Almanzor nº 25**  
**28500 Arganda del Rey, Madrid**

correo electrónico: [secretaria@anthrosana.org.es](mailto:secretaria@anthrosana.org.es)  
Responsables de la redacción: **B. Sánchez Segura,**  
**P. Schmidt Bubath, M.A. Martín Sanz, A. Santomé,**  
**JM. Fernández, M. Ibáñez, Michael Kranawetvogl**  
Producción: **Anthrosana en España**

**anthrosana**  
en españa  
[www.anthrosana.org.es](http://www.anthrosana.org.es)