



Prohibido fumar

Queda poco tiempo para que la prohibición de fumar en los centros de trabajo sea una realidad: antes de que finalice el 2005.

Por qué se fuma?

El hábito de fumar se inicia con frecuencia en la adolescencia, y está provocado por la publicidad, el cine, etc. El cigarrillo se convierte en un elemento de autoconfianza y facilitador de las relaciones sociales y una manera de trasgredir las normas. En realidad, comenzar a fumar es más un signo de inmadurez que de madurez. Con el tiempo el cigarrillo va ganado terreno, convirtiéndose en una herramienta indispensable para afrontar determinadas situaciones, para unos es un *calmante*, para otros una manera de sentirse integrado en el grupo, etc. El consumo es mayor durante el fin de semana, asociándose el ocio al consumo de drogas, y entre ellas el tabaco.

Consecuencias de fumar

Las más importantes son las enfermedades cardiopulmonares desde el enfisema hasta el cáncer etc., carencias nutricionales, enfermedades del aparato digestivo y reproductor femenino y masculino (incluyendo impotencia), problemas en el embarazo, diarrea, etc. También tienen menor vitalidad y mayor cansancio. Por otra parte, los fumadores pasivos que conviven o trabajan entre fumadores, incrementan muy notablemente la probabilidad de sufrir las mismas enfermedades que los fumadores. Así, es frecuente que los hijos de los fumadores sufran bronquitis, tos, asma, etc.

Razones para dejar de fumar

Por el mal aliento, por el mal olor de la ropa y la casa, por re-

cuperar el gusto y el olfato. Por ahorrar dinero. Porque el fumar aumenta las arrugas, favorece la retención de líquidos y por tanto la celulitis. Para evitar las

manchas de los dedos y dientes, para ser un buen ejemplo para los hijos, etc. En España ya no se puede fumar en los autobuses, ni en muchos aviones, restaurantes,

salas de espera y hospitales.

Métodos para dejar de fumar

No es fácil, pero sí posible, aunque la condición indispensable para conseguirlo es querer dejarlo. Se puede hacer progresivamente o de manera radical, depende de la persona. El método radical, necesita motivación y gran voluntad, pero es más seguro y para el que es más difícil recaer. Se puede comenzar realizando listados con prioridades y motivos que le han llevado a tomar esta firme decisión. Esta lista debe leerse por lo menos cada mañana. Hay que mantener el optimismo pensando positivamente lo bien que estaremos cuando dejemos el vicio. Es conveniente hacer ejercicio. Para el que lo quiere dejar progresivamente, hay que buscar un sustituto para tener en la mano, o guardar las colillas en un frasco para tenerlas presentes y oler el frasco cada vez que flaquee la voluntad, hacer respiraciones profundas de vez en cuando, guardar los cigarrillos y el mechero en sitios incómodos y alejados entre sí para que fumar se convierta en algo siempre positivo, pero en esta etapa mucho más, pues además de entretenernos un rato, evitemos los ligeros aumentos de peso que puede generar esta desintoxicación. Es verdad que los primeros días sin fumar se pasa fatal, con ansiedad, cansancio, falta de energía, irritabilidad, alteraciones del sueño, falta de concentración, dolores musculares, etc pero no debemos olvidar que esto es pasajero.



alma 05 ALMA LARROCA

¿QUÉ APORTAN LAS TERAPIAS COMPLEMENTARIAS?

La malignidad del humo

La primera condición para dejarlo es el firme convencimiento de no volver a fumar. Después, contamos con diferentes terapias como la auriculopuntura, la biomesoterapia, la biorresonancia y la homeopatía entre otras. Con ésta, podemos

preparar isotéropicos con el mismo tabaco que el fumador consumo, actuando este producto como una vacuna para ir desensibilizando poco a poco al paciente. Y no olvidamos la alimentación, recomendando cenas ligeras, y evitar las protei-

nas animales, los fritos, el alcohol, la pastelería industrial, el te, café, colas, y no abusar de la sal. Y en cambio, recomendamos las frutas, verduras, ensaladas, pescado azul, pasta y arroz integral, y beber abundantemente.

CURIOSIDADES

Aire puro dentro de casa

El aire puro se consigue mediante un ionizador que es un generador de iones negativos que ayudan a mejorar la calidad de aire, reduciendo el volumen de iones positivos que son nocivos para la salud. Estos iones negativos, se encuentran en gran cantidad en la montaña, playa etc. El ionizador purifica el aire en lugares cerrados como oficinas, eliminando la estaticidad transmitida por los ordenadores, moquetas, etc. Alivia los cuadros alérgicos y asmáticos y reduce el cansancio y la depresión. Purifica el aire creando una sensación de bienestar muy agradable.

¿Qué es el aceite de onagra?

La onagra (*Oenothera biennis*), o primula contiene ácido linoleico y ácido gamma-linolénico, ambos ácidos grasos esenciales que juegan un papel fundamental en nuestro cuerpo: proporcionan energía, mantienen la temperatura corporal y contiene prostaglandinas que regulan la secreción lacrimal y salivar, normalizan el mal funcionamiento de nuestro sistema de defensas, inhibe la formación de coágulos o trombos, regula los efectos de las hormonas femeninas en el ciclo menstrual etc.

Propiedades del sílice

La sílice orgánica es un mineral que existe en el cuerpo humano y se encuentra en los vegetales naturales crudos, las plantas y los granos tales como el arroz, la cebada y la avena no refinadas. La cola de caballo (*Equisetum H*) contiene un alto porcentaje de sílice, se ha utilizado como diurético y para deshacer las piedras de la vejiga. Es el componente principal del pelo, las uñas y el esmalte de los dientes. La investigación se centra en el efecto de éste sobre la elasticidad y la firmeza de los ligamentos y el fortalecimiento del tejido conjuntivo, especialmente en casos de reumatismo y artritis.

TARDALETAS DE KIWI



PACO RODRÍGUEZ | FOTO OTILIA QUIREZA | TEXTO

INGREDIENTES

masa de harina integral
compota de manzana
frutos secos (uvas pasas, nueces o almendras...)
concentrado de manzana o mermelada sin azúcar
kiwis en rodajas
una cucharita de agar agar

PREPARACIÓN

- Preparar la compota de manzana con agar agar
- Preparar la masa con harina integral, aceite de oliva, levadura, agua y sal
- cortar los kiwis
- rellenar los moldes, untar con concentrado de manzana, poner la compota y los frutos secos y encima los kiwis y barnizarlos con concentrado de manzana y hornear.

PROPIEDADES

Los kiwis (*Actinidia chinensis*), magnífico laxante intestinal, antioxidante y diurético. Es una de las frutas más sanas por su gran cantidad de vitamina C (mayor que el de los limones y las naranjas) y minerales como el sodio, el potasio o el fósforo. Está especialmente indicado para las etapas de crecimiento y en mujeres embarazadas. Esta fruta fue muy bien acogida en toda la comunidad gallega que cuenta con más hectáreas dedicadas al cultivo de esta fruta.