

EL GALLO



Verano 2013 | Número: 23 | No tiene precio

PALABRAS DE BIENVENIDA EN EL ACTO DE CELEBRACIÓN DEL SÉPTIMO ANIVERSARIO

DE ANTHROSANA EN ESPAÑA POR SU PRESIDENTE D. MANUEL IBÁÑEZ, 18 DE MAYO EN EL SALÓN DE ACTOS DEL INSTITUTO CARDENAL CISNEROS

Buenas tardes queridos amigos. Bienvenidos. ¡Qué alegría recibir a tantos amigos aquí! ¡Y qué alegría ver las caras que no conocía! Bienvenidos todos a este acto de celebración del 7º aniversario de Anthrosana en España (asociación de pacientes para un sistema sanitario ampliado antroposóficamente).

Utilizando la imagen de las etapas evolutivas del ser humano, Anthrosana como "entidad" ha llegado en su desarrollo a la edad del cambio dental... con cierta consciencia y... más madura.

Podemos alegrarnos de que nuestro aún pequeño cuerpo físico (casi 500 socios y unos 1.500 simpatizantes), ha logrado superar dificultades, ponerse en pie sobre la Tierra, caminar (aún casi de puntillas) y nos ha permitido poder expresar nuestras convicciones a la sociedad (sin mordernos la lengua).

Durante estos 7 años hemos aprendido en "la escuela de la vida" superando dificultades de todo tipo, pero también recogiendo experiencias maravillosas. Esta mañana Beatriz nos ha mandado un correo a los miembros de la Junta con algunas reflexiones que imagino expondrá luego con más detalle, aunque yo quiero recoger ahora un detalle (confío en que no sea tan íntimo como para no mencionarlo): se ha despertado con una imagen de los miembros de la Junta, cual pléyade de planetas moviéndose todos en un sistema. ¡Me parece una imagen muy bonita! Porque ciertamente constituimos el cuerpo astral de este infante que ahora cumple 7 años. Hemos conseguido desarrollar su estructura corporal (física, principalmente) hasta aquí, casi sin darnos cuenta, casi inconscientemente (como ocurre en el niño).

Y ahora está aflorando una dinámica social de grupo, de carácter más participativo, entre los miembros de la Junta. Ojalá que aflore también entre los socios.

Ahora tenemos otra etapa por delante en la que estamos obligados a crecer, no sólo físicamente sino también espiritualmente.

Queremos aprender más y estar en el mundo de una forma más despierta.

Yo me siento orgulloso, con toda modestia, del trabajo realizado hasta ahora, y estoy feliz por cumplir años junto a todos vosotros y por tener unos colaboradores tan excepcionales (y que os quiero presentar a todos): Como impulsores de la asociación y miembros permanentes de la Junta Directiva: Dra. Beatriz Sanchez Segura y Peter Schmidt Bubath

Como Vicepresidente: Ana Santomé Calleja

Como Tesorero: Jose Manuel Fernández-Alfonso

Como Secretaria: Paloma Martín Sanz

Como Vocales: Julia Navas, Cristina Martín Martín, Dr. Karmelo Bizkarra del Centro de Salud Zuhaizpe, en Arizaleta, Navarra, desde donde nos llegan numerosos miembros, (se disculpa por no poder acompañarnos), y Dr. Alejandro Gomez Guerrero, que también disculpa su ausencia debido a una ciática; nos manda ánimos y su mejor deseo para que todo salga bien.

Buenos deseos que se agradecen, pues el programa que teneis, con el que os hemos convocado, el pro-



grama que la Junta de la Asociación ha elaborado con tanto esmero y esfuerzo, ese programa digo, se ha tenido que cambiar en el último momento.

El nuevo programa... ¡Será una sorpresa! Seguro que no se aburre nadie. Así estaremos todos más despiertos y expectantes a lo que acontece.

La conferencia de la Dra. Ursula Wolf sobre "Ampliación antroposófica de la medicina; reflexión hacia una medicina moderna de raíces europeas" ha quedado suspendida, y también la que iba a impartir ayer en la Facultad de Farmacia, pues la Dra. Wolf tampoco ha podido venir debido a una infección faríngea y una laringitis que la ha dejado sin voz. Quedamos agradecidos por su intención y le deseamos una pronta mejoría. Lamentamos que se haya perdido la oportunidad de exponer una visión antroposófica con sus proyectos de investigación, asistencia a enfermos y experiencia docente ante los alumnos de farmacología de la Universidad Complutense de Madrid. La Charla Magistral prevista se pudo organizar gracias al auspicio de la Dra. Soledad Fernandez Alfonso, docente en Farmacognosia en esa universidad. Muchas gracias Marisol. También se ha disculpado Miguel Herdin, director de Weleda, por coincidencia de actos en su agenda.

Nos mandan saludos cariñosos: la Dra. Gloeckler, directora de la Sección Médica del Goetheanum y el Dr. Martin-Günther Sterner, director del Hospital Niederlausitz en Berlin, que estaba dispuesto a dar las dos conferencias, aunque no había tiempo material para que viajara. Desde aquí nuestro profundo agradecimiento a ambos.

Y los representantes de Anthrosana Suiza: contábamos con algún delegado aquí esta tarde pero les ha resultado imposible venir (de hecho teníamos programado también unas "Palabras del Delegado de Anthrosana Suiza: retos de la asociación").

Iba a hacer algún chiste al respecto, pero tan sólo diré que algún que otro sofoco y alguna taquicardia se manifestó entre nosotros.

Sí que teníamos entre manos un reto "al menos inme-

diato", como Junta Directiva.

Y confío en que, con la ayuda de todos los participantes, logremos superarlo.

Esta situación me hizo recordar un poema de Rudolf Steiner que quiero compartir con vosotros.

POEMA PARA EL TIEMPO DE MICAEL

Tenemos que erradicar del alma todo miedo y temor de lo que el futuro pueda traer al hombre.

Tenemos que adquirir serenidad en todos los sentimientos con respecto al futuro.

Tenemos que mirar hacia delante con absoluta ecuanimidad para con todo lo que pueda venir.

Y solo tenemos que pensar que todo lo que viniera, nos será dado por una dirección universal plena de sabiduría.

Esto es parte de lo que tenemos que aprender en estos tiempos:

"A saber vivir con absoluta confianza, sin ninguna seguridad en la existencia.

Confianza en la ayuda siempre presente del mundo espiritual".

En verdad, nada tendrá valor si nos falta el coraje.

Disciplinemos nuestra voluntad y busquemos el despertar interior

todas las mañanas y todas las noches.

(R. Steiner)

Y ahora quisiera repasar con vosotros los acontecimientos "significativos" para nuestra asociación durante estos 7 años.

Peter ha recopilado fotografías que va a ir proyectando mientras tanto:

Quiero resaltar el aspecto de la "concepción" de Anthrosana: surge como reacción a una sentencia errónea e injusta vertida en el artículo titulado "el final de la Homeopatía" aparecido en una revista inglesa THE LANCET, de mucho prestigio en el ámbito sanitario. Podemos decir que Anthrosana en España se gesta como ser que quiere poner la verdad ante todos, denunciando las artimañas y orquestaciones de los poderes interesados de la medicina convencional.

El "alumbramiento" de Anthrosana en España (tras

perfiles los estatutos, entre ajustes legales y determinación de la sede), fue un acontecimiento social que acogió calurosamente a este nuevo ser el 6 de Mayo de 2.006.

Después de un año de vida, nos vimos obligados a luchar contra el borrador del REAL DECRETO para la regulación de los medicamentos en España, elaborado bajo una mentalidad "simplificadora", "unilateral" y "retrograda" de la ADMINISACO (Administración del Ministerio de Sanidad y Consumo).

Nuestra intervención de 3 meses tuvo éxito. El borrador fue modificado y finalmente se integró el artículo 16.2 de las directivas europeas para la regulación de los medicamentos, que permite un registro excepcional y menos estricto en la prueba de la efectividad (prueba de doble ciego) de los medicamentos no convencionales. (Véase nuestra gacetilla del GALLO 15, 16, 17, 18, 19, www.anthrosana.org.es).

Pero el procedimiento de registro sigue siendo exageradamente perjudicial para los laboratorios que quieren desarrollar sustancias homeopáticas complejas (más de una sustancia en cada medicamento). Es evidente que se sigue legislando bajo criterios de la homeopatía unicista (una sola sustancia) y que no se tiene en cuenta el desarrollo y la investigación de los últimos 10-15 años.

Podríamos decir que lo más difícil está siendo lograr que la Administración "escuche y atienda" las necesidades de los pacientes. Y también podríamos concluir diciendo que lo mejor es que tenemos la fuerza para conseguirlo.

A pesar de las dificultades, nos podemos sentir afortunados al tener a nuestro alcance a doctores que han ampliado su formación médica universitaria con una formación en Medicina Antroposófica

Una nueva consciencia se está abriendo en los pacientes antroposóficos y en general en cualquier paciente que aboga por la defensa de una medicina más natural y acorde con su dignidad humana.

Desde la asociación seguimos cuidando y alimentando esa consciencia : a través de nuestra web con una

nueva sección de Salutogénesis, la gacetilla del Gallo, y presencia en Biocultura con conferencias sobre la Etapa Final de la Vida, los Transplantes de Órganos y sus Implicaciones, el Testamento Vital y La Consciencia Más Allá de la Muerte.

También nuestra participación anual en la reunión de la EFFAM (Europeans Federation of Patients' Associations for Anthroposophic Medicine), de la cual formamos parte, nos mantiene en un impulso de acción conjunta entre las demás asociaciones europeas de pacientes. Podemos tener esperanzas muy positivas ya que el año pasado arrancó a nivel europeo una nueva estrategia que se llevará a cabo a lo largo de 10 años para apoyar la Medicina Antroposófica.

Entre algunos de los pasos podemos resaltar que el British Journal Medicine y un cualificado grupo americano quieren que haya ensayos clínicos sobre la M.A., y también que a través de Malale Foundation se van a llevar a cabo varias acciones:

- Formación de médicos jóvenes
- Investigación y Ciencia
- Nuevas cátedras
- Aumentar la producción de medicamentos antroposóficos
- Ayuda a la parte jurídica

En España el Instituto de Formación en Medicina Antroposófica (IFMA) está impartiendo clases desde hace unos años. Todo esto irá dando sus frutos para los pacientes que quieren tratarse con Medicina Antroposófica.

Los últimos años han sido de resistencia y lucha para no perder derechos frente a gobiernos de los distintos países y responsables comunitarios. Las leyes de Bruselas están reprimiendo al paciente y conduciéndole a que consuma productos alopáticos.

La Carta de los Derechos del Paciente de Nov. 2002 está muy anticuada después de diez años, Bruselas ni se plantea cambiarla.

¿Nos proponemos actualizarla?. Este podría ser un objetivo en común con otras asociaciones de pacientes. ¿Alguien quiere coger la tarea?

Hace unos días me preguntaban en una entrevista:

¿Qué os gustaría festejar en el próximo septenio?

Mi respuesta de aquel momento fue que los logros que nos gustaría celebrar en los próximos siete años son aquellos de los que forman parte nuestros fines, como es la difusión y el reconocimiento oficial de la Medicina Antroposófica a fin de anclarla en el sistema nacional de salud.

Y continuaremos con las acciones encaminadas a una mejor posición de la medicina complementaria en el marco político sanitario, con el fin de instituir la pluralidad de métodos terapéuticos y la libre elección de terapia.

Anthrosana en España es, y será siempre un factor de integración que despierte al individuo, en su vida social en general y en el sector de la salud en particular. Hoy debo añadir (con esto acabo) que para conseguirlo, como miembros de Anthrosana, hay algo que todos podemos hacer:

Actuar desde la reflexión pensando con el corazón.

La vida social sana se desarrolla cuando en el espejo de cada alma individual encuentra su reflejo toda la comunidad,

Y cuando en la comunidad se refleja la virtud de cada alma individual.

R.Steiner: fundamento de la ética social

Tras las palabras de D.Manuel Ibáñez intervinieron otros miembros de la Junta con valiosas reflexiones. El presidente de IFMA, Dr.Florencio Herrero, animó a la celebración de un Congreso interdisciplinar sobre salud y la vicepresidenta de ACMA, Dra. Carmen Flores, evocó las leyes del desarrollo biográfico propias del 2º septenio de la vida humana, un enfoque orgánico aplicable a la vida de la asociación. También hubo cálidas palabras de D.Juan Burgos, presidente de Acuprona. Los pacientes D. Ana calleja y D.Antonio Malagón hicieron una aportación dinámica con propuestas y retos para el futuro. El acto acabó con la actuación artística de Elena Andújar, prestigiosa bailaora que forjó su fama internacional en Hollywood. Cantó y bailó bulerías a la guitarra.

Salutogénesis

RECUPERAR LA SALUD PERDIDA POR UNA ECOLOGÍA DE LA VIDA

Hay algunos conceptos en el ámbito de salud que necesitan una revisión, al menos una "puesta a punto", y uno de ellos es el de la enfermedad.

Si la salud es armonía, cuando esta armonía se pierde aparece el estado de enfermedad. En la enfermedad se altera el ritmo normal del organismo: la temperatura se eleva, el pulso se acelera, el ritmo respiratorio disminuye o es dificultoso, se reduce la capacidad de filtración de los riñones, aumenta el ritmo digestivo (diarrea) o se disminuye (estreñimiento), el ritmo mental o los periodos de sueño y vigilia cambian (insomnio)... en una palabra, se pierde el ritmo. La enfermedad es un estado de menos salud, no es lo contrario a la salud. Recuperar la salud sin conformarnos con eliminar los síntomas de la enfermedad es la perspectiva de la medicina a desarrollar.

Este estado de falta de armonía, o enfermedad, representa muchas veces una forma de expresión o una llamada de atención; una oportunidad para el cambio, una posibilidad para retomar algunos asuntos pendientes (físicos, psicológicos y sociales) y un momento para hacer caso al cuerpo y dedicarnos más a nosotros mismos, permitiéndonos hacer cosas que no nos permitimos cuando estamos sanos, como estar más

abiertos a la necesidad de todo ser humano de recibir cariño y atención.

¿Cuántas personas llegan a "mejorar" su estado psicológico y anímico a consecuencia de una enfermedad! ¿Cuántos enfermos se han curado psicológica y anímicamente y han cambiado su forma de vida tras aceptar una grave enfermedad! Planteado de esta manera puede ser un concepto un poco difícil de entender para una sociedad que considera enfermo a quien padece síntomas orgánicos (catarro, bronquitis...) y sano al que no los tiene, aunque la persona sea "gravemente" egoísta, envidiosa, celosa y con "irrellenables" ansias de poder y dinero. A más de una persona con una enfermedad grave le he oído agradecer su situación por que gracias a ese proceso ha comenzado a vislumbrar el verdadero significado de su vivir y lo mucho que se habían apartado de su guión de vida. Con la aparición de una grave enfermedad muchas cosas superficiales hasta entonces importantes, pierden su importancia y adquieren, en cambio, significado las verdaderamente importantes.

Una persona enferma necesita recuperar y mantener la capacidad de expresión (ex-presión, sacar al exterior lo que está preso) o de lo contrario el cuerpo se encargará de hacerlo a través de una enfermedad. Decía el reconocido médico William Osler: "Los órganos lloran las lágrimas que los ojos se niegan a derramar".

Es necesario favorecer el potencial de autocuración del enfermo y poner en movimiento su capacidad innata de autorregulación o el poder curativo de la Naturaleza, la Vis Medicatrix Naturae de la filosofía griega. Para ello el enfermo necesita un referente, alguien que no sólo sepa de enfermedad y cómo tratarla ("no maltratarla") sino que le ayude a llevar una vida más sana y equilibrada. Un médico puede ser un compañero experto en el viaje hacia la curación de la persona enferma. El médico del futuro tiene que reconocer poco a poco las capacidades de autorregulación y autocuración de la persona enferma y ayudarle a desplegar las fuerzas curativas que esperan ser despertadas en su interior. Y cuando el médico se encuentra en un proceso de curación le puede ayudar, pero si su vida es desequilibrada

no hay ayuda posible. Un antiguo proverbio judío decía: "Médico, cúrate a ti mismo".

Desde la Salutogénesis o desde la Higiene Vital, dos colores complementarios y verdaderas Ciencias de la Salud, podemos estudiar por qué unas personas no enferman o cuando enferman se curan más rápidamente que otras y podemos aplicar los factores de salud que les diferencian; empleando en la persona enferma los factores que favorecen la recuperación de las personas sanas.

El inicio de la recuperación comienza por interpretar de modo positivo los retos y dificultades de la vida, la dificultad como un reto y no como una disculpa para quedarme "quieto parado". Comprender la enfermedad, no solo saber sobre la enfermedad; iniciando una autoeducación o autogestión de la salud que permita al ser humano en la triple vía del pensar, sentir y el querer (querer como voluntad) el desarrollo de un ser indiviso (sentido etimológico de individuo) e íntegro.

Observar el cuerpo y la respiración de forma continua son dos buenas maneras de acercarnos a la salud. El ritmo respiratorio y la profundidad de la respiración muchas veces se alteran ante una urgencia, el dolor, el miedo, el sufrimiento o la cercanía de la muerte física del enfermo. La calma respiratoria que se obtiene tras observar la respiración o una respiración abdominal y completa son elementos de gran ayuda en el camino hacia la salud y hacia la recuperación de la consciencia de la totalidad cuerpo-mente que somos.

Tenemos que vivir en el cuerpo entero, no sólo del cuello hacia arriba, únicamente en la cabeza. Esta

sociedad está centrada tanto en el ámbito mental, en la hipertrofia de lo racional, que se olvida de otros procesos vitales y a la vez necesarios para el completo desarrollo del ser humano como son la sensación, el sentimiento, la emoción, la relación afectiva, la imaginación, la inspiración creativa y la profunda intuición. Es necesario, con más urgencia que nunca antes, el desarrollo de una verdadera ciencia de la salud, no tan guiada por la lucha contra la enfermedad sino por favorecer la salud y los factores de salud que la mantienen y la recuperan cuando la persona enferma.

Cuando no vivimos ni habitamos nuestro cuerpo aparecerá el dolor como una manera de llevar consciencia a las zonas del cuerpo de las que no somos conscientes, según idea de Rudolf Steiner. El cuerpo nos indica que hay algunas zonas que no están siendo atendidas o cuidadas. Antonio Blay decía que aprendemos por el discernimiento o por el sufrimiento (por el darse cuenta o por el dolor). La verdadera curación, inevitablemente va unida a una transformación en la consciencia de la persona enferma, y a un cambio en los hábitos de vida. El reposo, el descanso, es un factor necesario para la persona agotada. Durante el trabajo y el movimiento, mientras nos sentimos fuertes, gastamos energías; con el reposo, cuando nos sentimos débiles, nos cargamos. El ritmo trabajo-descanso es muy necesario en el mantenimiento del equilibrio, siempre cambiante, al que llamamos salud. En la curación son imprescindibles el reposo del cuerpo y la quietud de la mente.

Con mucha frecuencia la enfermedad manifiesta aquello que no manifestamos o expresamos en nuestra

vida; lo que no decimos, lo que nos callamos, lo que nos tragamos. Lo que no decimos en forma de palabras lo podemos manifestar, consciente o inconscientemente, a través de una enfermedad. Cuando lo que pensamos, sentimos, hacemos y hablamos o expresamos se encuentra alineado, nos estamos curando. Cuando pensamos una cosa, sentimos otra, hacemos una tercera y expresamos una cuarta manera distinta, no estamos alineados sino alienados y aparece la enfermedad. Cuando intentamos ser algo diferente de lo que verdadera y profundamente somos, nos vamos enfermando poco a poco. Cuando "somos" lo que somos, y seguimos un camino con corazón, como decía Don Juan a Carlos Castaneda, nos vamos curando. Decía a su vez Viktor von Weizsacker, máxima figura de la medicina antropológica, "la salud es la realización de la verdad de cada uno".

Es necesario conocer la salud y los factores de salud que nos ayudan a mantenerla o recuperarla. Si sólo conocemos la enfermedad y sus síntomas, no conocemos más que una parte. Es como conocer la noche, las estrellas y constelaciones que pueblan el cielo en la oscuridad, sin saber que a lo largo del día sale el sol y podemos ver el campo, las montañas, la naturaleza. Favorecer la salud es mucho más importante que luchar contra la enfermedad. Curar viene del latín curare, que significa cuidar. Es necesario e imprescindible cuidarse para curarse.

Dr. Karmelo Bizkarra

Centro de Salud Vital Zuhazpe



25 ANIVERSARIO DEL CENTRO DE SALUD VITAL ZUHAIZPE

Anthrosana en España participó de los festejos que se organizaron para celebrar los 25 años del Centro de Salud Vital Zuhaipe.

Nuestro querido vocal consejero, Dr. Karmelo Bizkarra, director médico del mismo, junto con su compañera Amalia y todo su equipo de profesionales quisieron hacer del 1 de Junio un día especial para compartir con todos. Y verdaderamente lo consiguieron.

A lo largo del día fuimos participando de diversas actividades como una retrospectiva de fotos de Zuhaipe hace 25 años y de las personas que a lo largo del tiempo han colaborado y trabajado en el mismo; con un concierto de canciones en euskera; el monólogo desarrollado con gran humor sobre el acontecer de un día en el centro desde que suena la campana; un concierto de txalaparta; un taller de animación; clown... hasta llegar a la plantación de un nuevo árbol para otros 25 años.



El inicio con un Aurrezku y unas palabras de bienvenida, por parte del Dr. Karmelo y Amalia.



El gran árbol centenario que acoge y protege la entrada de todo el que llega a Zuhaipe, que en euskera significa "bajo el árbol".



A lo largo de estos 25 años las vivencias han ido llenando la parte anímica de Zuhaipe. Los encuentros han dado la oportunidad de encontrarse a sí misma, y se ha abierto un espejo de luz para el desarrollo de su espíritu, a lo largo de los tiempos venideros.



PRIMER FORO DE TRATAMIENTOS HOMEOPÁTICOS EN LA SALUD INTEGRAL DEL PACIENTE

Celebrado el 12 de Junio del 2013 en el Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social, centro colaborador de la OMS.

Este foro es una innovación organizada en Madrid por el Dr. Manuel de la Peña, presidente del instituto, en colaboración con los laboratorios homeopáticos Boiron. Se abre así una serie de interesantes encuentros con el ánimo de tender un puente hacia una futura inserción de la medicina integrativa en el Sistema Nacional de Salud español (SNS). Se pretende seguir así el ejemplo que llevan practicando otros países del occidente europeo desde hace muchos años. La difusión de la terapéutica homeopática es tan grande que actualmente se cuenta con 400 millones de consumidores en todo el mundo (Barelli).

De nuestro círculo inmediato acudieron de invitados D.Manuel H. Ibáñez, presidente de la asociación de pacientes "anthrosana-en-españa", D.Peter Schmidt, presidente de la asociación de pacientes homeopáticos AEPSH y la Dra Beatriz Sánchez. Segura, presidenta de honor de ACMA, asociación científica médico-antroposófica. A media mañana se incorporó la directora farmacéutica de los laboratorios Weleda, DªJulia Mallavia. Actuaron como ponentes personajes de la administración sanitaria, también del mundo académico corpo-

rativo y del sector industrial homeopático. Entre ellos, el Dr.Ángel Guirao, asesor del director general de la Cartera Básica de Servicios de la Seguridad Social y de Farmacia del Ministerio de Sanidad. Don Bienvenido Barelli, presidente del Comité Internacional de Farmacéuticos Homeópatas, órgano consultivo de la OMS. La Dra. Dolores Tremiño, directora del Título de especialista universitario en Homeopatía, de la Universidad de Valladolid y presidenta de la Sociedad española de Medicina Homeopática. El Dr. Roberto Pelta, alergólogo adjunto del Hospital universitario Gregorio Marañón y docente en el CEDH. Doña Mercedes González Gomis, vicepresidenta del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid y Dª Guadalupe Simón, ATS y presidenta de la asociación de Alergia al látex. Don Rafael García Gutiérrez, presidente de ANEFP, Asociación para el Autocuidado de la Salud, así como su director general D. Jaime Pey. Anefp es una gran organización, miembro no gubernamental de la OMS, entre cuyos asociados está la industria farmacéutica fabricante y un gran número de empresas fitoterapéuticas, homeopáticas y nutricionales.

LA PRECARIA SITUACIÓN ADMINISTRATIVA DE LA TERAPÉUTICA HOMEOPÁTICA EN ESPAÑA

Abrió la jornada el dr. de la Peña poniendo bajo la luz la precaria situación administrativa que sufre la terapéutica homeopatía en nuestro país sobre todo si se compara con el desarrollo alcanzado en otros países de Europa occidental. Es debido a estas razones :

- Porque en GB, F, RFA, NL, etc., estos servicios están cubiertos por el SNS mientras que en España únicamente puede ejercerse en el ámbito de la medicina privada.
- Porque desde 1994 está bloqueado todo registro de nuevos medicamentos de esta índole, lo cual es muy preocupante (Gomis).
- Además hay una ausencia total de la asignatura de homeopatía en los planes de estudios universitarios de medicina, farmacia y veterinaria (Barelli).
- Además estos productos homeopáticos carecen de Código nacional en el Nomenclator Maestro de medicamentos pues únicamente se les reconoce como "fórmulas magistrales" (Pey). Como consecuencia está prohibido hacer publicidad de estos productos (Gomis).

• La totalidad de los hospitales españoles prohíbe a sus médicos extender recetas de estas medicinas y ello a pesar de estar correctamente diplomados (Pelta). Todos los presentes coincidieron en que ¡queda aun mucho que luchar !

A esta cuestión respondió el responsable de la administración:

-“...hay que romper cauces establecidos, eso es posible divulgando información y elevando el grado de conocimiento y de autonomía de las personas; EEUU tiene insertos los servicios de la medicina integrativa en su SNS. Hay que estimular en todo momento un modelo de paciente autónomo y evitar los paternalismos”.

CONVERSACIÓN DE D.MANUEL IBÁÑEZ CON EL ASESOR MINISTERIAL

El presidente de “anthrosana” habló en la pausa con el representante del ministerio rogándole amistosamente aunque con apremio, que el ministerio se haga eco del movimiento ciudadano. Es una evidencia que el usuario está muy activo en la reivindicación de una medicina homeopática y antroposófica. En el caso concreto de la antroposofía contamos con logros avalados por decenios de años en distintos campos prácticos: la medicina, agricultura, pedagogía, etc. Se han creado asociaciones, se han hecho manifiestos, intervenciones, campañas, etc. Es un movimiento civil con una demanda creciente pero sigue habiendo vacío legal y falta de regulación correspondiente...

-“El usuario ha hecho bastante por desarrollar su autonomía, ahora el ministerio tendría que dar un paso hacia el reconocimiento legal”.

Reclamó M.Ibáñez . El representante le contestó:

-“Todo irá pero poco a poco”.

El dr. Peña alentó un trabajo armonioso entre las distintas fracciones del mundo homeopático de cara al futuro pues sólo con la unión se puede hacer fuerza ante los retos que hay por delante.

PONENCIA DE LA DRA. TREMIÑO, EL PACIENTE POLIMEDICADO Y LA HOMEOPATÍA

Se denomina polimedicación cuando un paciente consume más de 4 o 5 medicamentos convencionales simultáneamente. Este hecho se debe a un exceso de especialistas pues que cada uno receta sus fármacos al paciente sin tener en cuenta los que ya estaba tomando. ¡Se puede dar así el caso frecuente de ancianos de más 70 años que toman hasta 12 medicamentos diferentes al día! Son personas longevas pero crónicas de por vida y con mala calidad de vida. Están expuestos a los efectos tóxicos, y a la morbi-



D. Angel Guirao, Beatriz Sánchez y Manuel Ibáñez.



Organizador y ponentes del 1º Foro de Tratamiento Homeopático en la Salud Integral.

mortalidad derivada de esos tratamientos. Pero si se los aborda globalmente y recomienda un cambio de dieta, tal vez adelgazar o hacer ejercicio allí donde sea necesario, se puede conseguir reducir al menos 4 o 5 de esos productos. Además tratándoles con el medicamento-tipo se podrían abarcar muchos síntomas.

PONENCIA DE A.GUIRAO “AUTOCUIDADO DE LA SALUD”

La ponencia de D.A.Guirao giró sobre “Autocuidado de la Salud”, un derecho amparado por la Ley 29/2006 de garantías y por la Carta de Otawa/1986. Es una medida importante en beneficio del usuario y puede revertir además en un freno al progresivo gasto sanitario público. Autocuidado de la salud es un derecho y a la vez una responsabilidad de la persona y consiste en las decisiones y acciones desplegadas por ella a fin de mejorar o superar un problema de salud. La encuesta de Sanidad del 14/03/2013 en España es preocupante a este respecto. En unos diez años se ha duplicado la tasa de enfermos que padecen colesterol elevado, diabetes, hipertensión arterial, cardiopatías, enfermedades tumorales o crónicas de vías aéreas, etc. Muchas de estas dolencias podrían evitarse o aliviarse con un estilo de vida sano. El autocuidado debe ser promocionado por los profesionales de la salud, sociedades científicas, asociaciones de pacientes, grupos de autoayuda y por la administración sanitaria misma que debe incrementar la creación de Escuelas de Pacientes. Existe un Decálogo de Autocuidados de la salud, se centra: en una alimentación equilibrada, disminución de la ingestión de alcohol, aumento de la actividad física, supresión del tabaquismo, un consumo racional del sol, de medicamentos y de horas al volante. Cultivar una salud sexual, promover la risa y la integración social.

EQUILIBRIO MENTE-CUERPO Y TEST DE SALUTOGÉNESIS

La D^a Beatriz Sánchez abrió el coloquio haciendo alusión a las palabras del Sr. Guirao:

-“Quisiera ante todo agradecer la valiosa aportación de Don A. Guirao y de los demás ponentes y añadir un punto de vista que podría servir de complemento

al ya expuesto sobre autocuidado de la salud. Es el cultivo del equilibrio mente-cuerpo. El Prof. Alemán Grossarth-Maticek halló el principio de la autorregulación, principio de actuación supremo, y lo definió como sigue: Es la capacidad de la persona de autocuidarse, de controlar situaciones de “stress” y de crear bienestar y equilibrio interno de un momento a otro. Es la capacidad del Yo de desmarcarse del entorno sin esquivar conflictos, ni internos ni externos, pero saliendo reforzado de ellos. En este proceso el Yo nunca pierde su identidad. Según este autor, un nivel alto de autorregulación se corresponde con una mejor calidad de vida y un riesgo inferior de enfermar. G. Maticek formuló un test medidor con más de 100 preguntas y otro reducido de sólo 16. Aplicó el test ampliado a un gran estudio realizado con más de 10.000 pacientes de cáncer en estadio avanzado. El resultado fue que, cuanto mejor era la puntuación en el nivel de autorregulación del paciente, mayor era la tasa de supervivencia. ¡Este hecho era independiente de qué tratamiento oncológico estuviera recibiendo!

Tengo el gusto de tener sentado a mi lado al presidente de “anthrosana”, asociación para un sistema sanitario ampliado antroposóficamente, en cuyo periódico salió editada la traducción de este test para quien desee tenerlo. También se puede descargar desde la Web de la asociación en la pestaña “Salutogénesis”. Rudolf Steiner, fundador de la antroposofía habló hace ya 93 años del importante papel que tiene el médico no sólo para curar al enfermo sino en la medida de lo posible, para mantenerle sano. El médico se convierte así en un maestro permanente y asesor en los cuidados preventivos de salud del paciente”.

El Sr.Guirao y 3 ponentes más agradecieron con espontaneidad esta contribución, y numerosos asistentes se interesaron por conseguir el test.

Fue en conjunto un foro de intercambio fructífero y armonioso con un ánimo franco de entendimiento y de mirar al futuro, al que agradecemos haber sido invitados.

LA SOJA: ¿BUENA O MALA?

En 1995, un equipo inglés de investigadores había calculado que un bebé alimentado con “leche” de soja consumiría, en relación con su peso, ¡de 3 a 5 veces la dosis capaz de alterar el ciclo menstrual de una mujer!

Estimado Lector,

“Estudios llevados a cabo con animales muestran que los fitoestrógenos modifican el equilibrio hormonal de los neonatos y reducen su fertilidad. Conviene por lo tanto ser prudentes en extremo”, concluía el estudio. Se trata del ataque más grave lanzado contra la soja por la redacción del sitio Doctissimo, el mayor sitio web francés sobre la salud, del cual hay una versión en España.⁽¹⁾

Dicho artículo se hacía eco de la campaña llevada a cabo por dos investigadoras estadounidenses, Sally Fallon y Mary Enig, de la Weston A. Price Foundation, que afirman que los preparados a base de soja se asemejan a “píldoras anticonceptivas para bebés” (“Birth control pills for babies”). Y ya hay demasiados estrógenos en nuestros ríos, en nuestros océanos y en el agua del grifo. Está claro que nuestros lactantes no tienen necesidad de una dosis suplementaria.⁽²⁾

LA GUERRA DE LA SOJA

La soja conoció una enorme popularidad a partir de los años 90. Todos los dietistas recomendaban esta nueva especie de haba venida de Oriente, ya fuera para hacer bajar el colesterol, disminuir el riesgo cardiovascular, aumentar la longevidad o sustituir a la carne.

Actualmente, los beneficios de la soja están puestos en tela de juicio. Cada vez más gente cree que la soja

contiene una cantidad alarmante de “fitoestrógenos”, o dicho de otro modo, componentes vegetales que tienen un efecto similar a las hormonas femeninas. Sabemos que las hormonas femeninas son muy necesarias para transformar el cuerpo de una niña en el de una mujer. Por desgracia, son también capaces de hacer crecer los tumores en caso de cáncer de mama con receptores de estrógeno positivos (cáncer de mama sensible a las hormonas, es decir, el 75% de los casos).

LAS AUTORIDADES REACCIONAN

No existe una postura oficial respecto al consumo de soja entre las autoridades sanitarias españolas. Hay comentarios que sugieren que la soja debería evitarse en las mujeres que ya tuvieron un cáncer ginecológico o antecedentes familiares muy próximos. La soja también debería evitarse en la infancia, particularmente en las niñas.

En Francia las autoridades sanitarias, de una prudencia siempre ejemplar cuando se trata de prohibir productos naturales, no tardaron en retomar por su cuenta los ataques del bando antisoja. La Anses (la antigua Agencia Francesa de Seguridad Alimentaria) desaconseja los alimentos a base de soja antes de los 3 años, así como a las mujeres que han tenido cáncer de mama. Desde noviembre de 2001, la Sociedad Francesa de Pediatría desaconseja también los preparados de soja

para los lactantes.

Y en todas partes los internautas se recomiendan mutuamente consumir la soja “con prudencia y moderación”.

Pero, ¿conoce usted, estimado Lector, un solo alimento que se recomiende consumir “con imprudencia y sin moderación”?

ESTUDIOS LLEVADOS A CABO EN ANIMALES

El hecho es que los efectos supuestamente devastadores de la soja no han sido nunca constatados en el ser humano. Se trata de un riesgo teórico, calculado por los investigadores sobre el papel, pero no de efectos observados en las poblaciones que son grandes consumidoras de soja.

Bien al contrario, éstas se benefician de un riesgo cardiovascular reducido. Las mujeres asiáticas, por ejemplo, sufren mucho menos cáncer de mama que las mujeres occidentales. Los japoneses de Okinawa, que tienen la mayor longevidad del mundo, consumen tradicionalmente de una a dos raciones de soja al día. Un importante estudio publicado en agosto de 2001 en una de las principales revistas médicas, JAMA (*Journal of the American Medical Association*), observó que los bebés alimentados con soja tienen un estado de salud igual de bueno que aquellos que han bebido leche de vaca o sus derivados “maternizados” (lo que sigue



siendo mucho peor que la leche materna, un tema al que volveremos).

Si los fitoestrógenos de la soja provocasen problemas de reproducción en los niños alimentados con soja, tales problemas se manifestarían en ellos en la edad adulta. El estudio examinó a 811 hombres y mujeres de 20 a 34 años que habían participado en su infancia en estudios sobre el consumo de leche de vaca o de soja, y no se observó ninguna diferencia entre ellos en más de 30 indicadores de su salud. La única excepción es que los ciclos menstruales de las mujeres alimentadas con soja en su infancia se revelaron ligeramente más largos (ocho horas) que los de las mujeres alimentadas con leche de vaca.

En 2009, un grupo de 14 expertos independientes, nombrados por el Centro de Evaluación de Riesgos para la Reproducción Humana del Departamento de Salud de Estados Unidos, examinó los datos científicos relativos al riesgo de la soja para los bebés. Su conclusión fue que el riesgo, en caso de existir, era mínimo.⁽⁴⁾

¿POR QUÉ TANTA INQUINA CONTRA LA SOJA?

¿De dónde procede la confusión sobre la soja? Todas las alertas contra la soja (incluida la de Doctissimo) se basan en resultados constatados en animales.

El primer estudio desfavorable para la soja apareció en 1985, cuando un gran estudio científico mostró que la soja aumentaba el riesgo de cáncer de páncreas... en las ratas.

Elegir ratas en este tipo de estudio para extraer conclusiones sobre los seres humanos no es muy inteligente que digamos, teniendo en cuenta que el páncreas de las ratas es muy diferente del nuestro. La soja contiene inhibidores de la proteasa, es decir, sustancias que frenan la digestión de las proteínas. Y son estos inhibidores los que provocan el cáncer en determinadas especies animales (ratas y gallinas).

Las ratas y las gallinas tienen la particularidad de poseer un páncreas extraordinariamente sensible a los inhibidores de la proteasa que se encuentran en la soja. Esta sensibilidad no se ha constatado en las demás especies (como perros, cerdos, monos o seres humanos). Y esto no debe sorprendernos: distintas especies, incluso a pesar de parecer muy próximas, reaccionan de modo diferente a los alimentos.

LOS SERES HUMANOS NO SON NI RATAS NI MONOS

Lo que es bueno para una especie a menudo es tóxico para otra. Y la soja no es una excepción.

Nuestros hijos, desde su más tierna edad, saben que no pueden comer sin más lo mismo que comen los animales.

Los niños, después de algunos intentos en el parque, dejan de comer tierra, tan buena para las lombrices. Luego renuncian a comer hierba, tan buena para los saltamontes, los elefantes y una vasta gama intermedia de animales. Se apartan igual de rápido de las hojas, las cortezas y las flores, tan apreciadas por nuestros amigos los chimpancés y los gorilas...

Nuestros hijos dedican años a aprender a distinguir los alimentos que se comen de aquellos que más vale evitar, independientemente de lo que hagan los demás animales.

El sitio web Doctissimo mantiene esta típica confusión: "Numerosos trabajos experimentales, llevados a cabo sobre diferentes especies animales, muestran que los fitoestrógenos presentan efectos sobre el desarrollo y el funcionamiento endocrino e inmunitario", explica en un foro P. Nathan, especialista en Medicina del Deporte, nutricionista, endocrinólogo, diabetólogo y médico del Conservatorio Nacional Superior de Música y Danza

de París, en un artículo que alerta contra la soja publicado el 22 de enero de 2011.⁽⁵⁾

No obstante, unas cuantas líneas más adelante confiesa la verdad: "Entre los lactantes alimentados de forma prolongada con productos que contienen fitoestrógenos no se ha observado hasta ahora ningún trastorno particular del crecimiento y del desarrollo endocrino".

BUENO PARA LOS ANIMALES, MUY MALO PARA LAS PERSONAS

¿Se acuerdan de la Talidomida, aquel medicamento que provocaba deformaciones atroces en los bebés, si lo había tomado su madre durante el embarazo? La Talidomida se había testado cuidadosamente en animales, en los que no había mostrado ningún efecto indeseable de ese tipo. Asimismo, cuando el Opren (un medicamento contra la artrosis comercializado en España bajo el nombre de Bexoprón), fue testado en monos, no se constató ningún problema. Sin embargo, mató a 61 personas antes de ser retirado del mercado. El Cylert era perfecto para los animales, pero cuando los médicos lo recetaron a niños hiperactivos provocó graves problemas hepáticos.

LA LECHE MATERNA HUMANA, TÓXICA PARA LAS RATAS

Igual que los bebés rata soportan mal la soja, soportan muy mal la leche materna humana, que les impide crecer. Y no hay de qué sorprenderse. La leche materna humana contiene un 5% de proteínas, frente al 45% de la de rata. Sencillamente, las necesidades fisiológicas de la pequeña rata no son las mismas que las del bebé humano.

Nuestros bebés no tienen necesidad de aprender a deslizarse a toda velocidad por las alcantarillas desde sus primeras semanas. Por contra, tienen un potente cerebro que necesita aportes considerables de glucosa (el carburante del cerebro) y DHA (los ácidos grasos omega-3 que sirven de ladrillos a las neuronas). Si su cerebro se desarrolla mal, sus posibilidades de vida se pondrán gravemente en peligro, sea cual sea la calidad de sus reflejos o sus músculos.

RECOMENDACIONES SOBRE LA SOJA

La soja, por lo tanto, no tiene el mismo efecto sobre las ratas que sobre nosotros. En los humanos es un alimento globalmente muy sano, siempre que no sea de la categoría OGM (a la que corresponde el 65% de la producción americana) ni se haya fumigado con productos químicos (debe elegirse por lo tanto de producción ecológica). La soja parece incluso que disminuye el riesgo de cáncer de páncreas, de colon, de próstata y de mama.⁽⁶⁾

Estos datos son coherentes con las observaciones epidemiológicas a gran escala efectuadas en las poblaciones que son grandes consumidoras de soja.

Las mujeres, incluso aquellas que tienen un cáncer de mama con receptores de estrógenos positivos, pueden tomar tres o cuatro raciones de soja a la semana (deben evitarse los extractos concentrados). Por el contrario, las mujeres sin cáncer de mama y los hombres pueden tomar dos o tres raciones al día sin problema. La soja es además un alimento que se presenta en formas muy variadas, y que puede incorporar de forma apetecible, sabrosa y saludable a sus comidas. Y además, resulta barato. Para mí, las formas más interesantes de tomar soja son:

- **El tofu:** es una pasta de granos de soja puestos en remojo y cocidos. El remojo se hace tradicionalmente para reducir los inhibidores de proteasa. El tofu, rico en proteínas, tiene un sabor neutro, que permite añadirlo a cualquier plato. Como para todos los platos a base

de soja, elijalo si es posible de producción ecológica.

- **El tempeh:** se trata de un pastel de granos de soja fermentados, con un gusto a nuez y champiñón, de una textura elástica. Sumamente rico en proteínas y fibra, al estar producido de manera que disminuye en gran medida el contenido en inhibidores de la proteasa, el tempeh es la manera ideal de consumir la soja desde un punto de vista nutricional.

- **El miso:** es una pasta de granos de soja fermentados con arroz u otros cereales. Utilizado comúnmente como condimento salado o como base para hacer una sopa, el miso es un potente probiótico que contiene numerosas bacterias beneficiosas para las vías intestinales. El proceso de fermentación del miso desactiva los inhibidores de proteasa.

- **Tamari (o Shoyu):** una salsa fermentada, muy sabrosa y salada.

- **Leche de soja:** hecha con granos de soja puestos en remojo y molidos, cada vez más utilizada en lugar de la leche de vaca. Se la conoce como "bebida" de soja, pues la industria láctea impide que se emplee el término leche aplicado a una bebida que no sea leche de origen animal. Tiene un contenido débil en inhibidores de tripsina y en fitatos. Son preferibles las marcas a base de granos enteros, más que de polvo de leche de soja (existen también leches de arroz, de almendra y de avena, cada una de ellas con sus propias ventajas respecto a la leche de vaca).

- **Edamame:** la soja se recoge verde y tierna, cuando aún está sin madurar. Cocida unos 15 minutos y ligeramente salada en agua hirviendo, puede servir de aperitivo, mezclarse con legumbres, añadirse a una ensalada o tomarse en sopa.

La investigación científica aún tiene mucho que aportar sobre los productos derivados de la soja. Atiborrarse de tofu e ingerir sistemáticamente todo lo que contenga soja no le conducirá automáticamente a una buena salud, pero tampoco debe estigmatizar la soja. La "cruzada antisoja" ha alejado inútilmente a numerosos consumidores de un alimento sano y lleno de ventajas que, si somos respetuosos con nuestro cuerpo y con la naturaleza, puede aportarnos gran cantidad de beneficios.

En 2000, Riva Bitrum, director de investigación en el American Institute for Cancer Research, declaró sobre esta cuestión: "Los estudios que muestran de manera coherente que el consumo de una simple ración de soja al día contribuye a disminuir el riesgo de cáncer son alentadores. Es algo que la mayoría de las personas podría hacer fácilmente".

Si desea hacer un comentario sobre este artículo, o compartir su experiencia, puede hacerlo en: SaludNutricionBienestar.com

¡A su salud!
Juan M. Dupuis

Fuentes

1. Artículo que data de 2003 y que se encontraba aún en el sitio web doctissimo.fr, consultado el 21 de diciembre de 2012. http://www.doctissimo.fr/html/nutrition/mag_2003/mag1003/dossier/nu_6860_soja_lait_nourrissons_02.htm

2. "Soy Infant Formula: Birth Control Pills for Babies", por Sally Fallon Morel, en <http://www.westonaprice.org/soy-alert/soy-formula-birth-control-pills-for-babies>

3. http://www.doctissimo.fr/html/nutrition/mag_2003/mag1003/dossier/nu_6858_soja_definition.htm

4. http://www.niehs.nih.gov/news/assets/docs_a_e/expert_panel_evaluation_of_soy_infant_formula_meeting_summary_expert_panel_conclusions.pdf

5. <http://blog.doctissimo.fr/shureido/vache-lait-soja-14083246.html>

EJERCICIO FÍSICO PARA FRENAR LA MACULOPATÍA

La maculopatía es una enfermedad degenerativa de la retina que puede conducir a ceguera.




No tiene tratamiento eficaz excepto el quirúrgico en los casos de Fibroplasia. En ellos la lesión es circunscrita y se puede extirpar la membrana discoidal fina que cubría a la mácula.

El éxito suele estar garantizado y se puede hacer sin necesidad de hospitalización.

Hay un ejercicio sencillo que puede hacerse una vez al día durante 3 o 4 minutos. No logra evitar esta enfermedad pero sí puede frenar su evolución ya que aporta circulación sanguínea regenerando la zona. Consiste en tumbarse boca abajo en la cama de tal manera que la cabeza asome y cuelgue fuera de la cama. Levantarse después cuidadosamente para evitar marearse.

Bibliogr.: Dr. Frank Sachers, ciruj. oftalm. del Hospital de Basel, según programa de TV sF-info del 25.5.13 "Gesundheit heute".

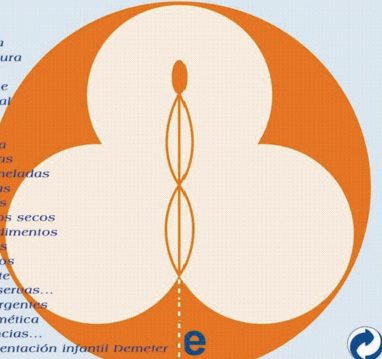


Alieco

AGRICULTURA ECOLÓGICA

"Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina tu alimento"

- Fruta
- Verdura
- Pan
- Carne
- Cereales
- Café
- Té
- Pasta
- Salsas
- Mermeladas
- Sopas
- Purés
- Frutos secos
- Condimentos
- Algas
- Zumos
- Aceite
- Conservas...
- Detergentes
- Cosmética
- Esencias...
- Alimentación Infantil Demeter



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

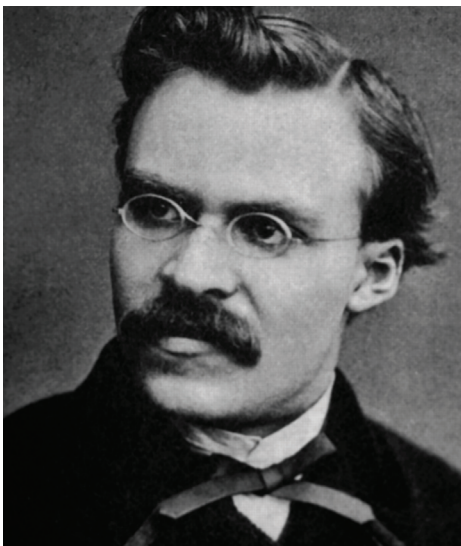
SI NO PUEDES PAGAR UN DOCTOR, VE A UN AEROPUERTO. TE HARÁN UNA RADIOGRAFÍA GRATIS Y UN EXAMEN DE LOS SENOS, Y SI MENCIONAS AL QAEDA, CONSEGUIRÁS UNA COLONOSCOPIA GRATIS.

Talismán curativo de Alejandría



EL FILÓSOFO NIETZSCHE Y LA HOMEOPATÍA

Federico Nietzsche es considerado por muchos el filósofo más moderno. Defendió la autonomía del ser humano más allá del yugo ejercido en esa época por colectivismos del pensamiento.



Algunas de sus obras son inmortales: "Así habló Zaratustra", "El ocaso de los dioses", "El superhombre", etc. Nietzsche era un personaje polifacético pues además de pensador, escritor y poeta, era gran conocedor de la literatura griega. También era pianista y compositor musical. De sus años jóvenes nos ha dejado impresionantes obras de piano y coral³.

A sus 35 años de edad enfermó gravemente de una Parálisis Progresiva degenerativa que se acompañaba de estos síntomas: migrañas, trastornos del habla y ceguera progresiva, parálisis de miembros, estados

depressivos e ictus cerebrales. Las investigaciones del último congreso médico del año 2000 sobre la patografía de este genial personaje apuntan como causa de sus trastornos a una rara enfermedad. Se llama encefalopatía mitocondrial o Síndrome de MELAS^{2,4}. Esta penosa enfermedad fue llevada con gran paciencia y aceptación por este temperamental paciente quien veía en ella un potencial de metamorfosis personal que le hacía a veces llegar a "sentirse sano". Cuando R. Steiner le visitó en su lecho en 1896 tuvo la paradójica impresión de que, a pesar de la enfermedad su aspecto era "completamente sano". Ni un atisbo de palidez, las mejillas eran sonrosadas y de su cabeza irradiaba la paz del sabio⁴.

Los padres de Nietzsche y sus hijos eran clientes del Dr. homeópata Stapfen. Cuando en 1879 nuestro filósofo comenzó a sentirse desahuciado por los neurólogos, decidió tomar él mismo las riendas de su tratamiento. Estudió el tratado de homeopatía de Schüssler y se automedicó con Kalium phosphoricum. Así trató sus migrañas e irritabilidad, las neuralgias oftálmicas, melancolía y astenia. Afirma haber frenado así varios ataques de cefalea. Posteriormente eligió Kalium sulfuricum (melancolía) y Phosphorus (cefalea)¹.

BIBLIOGR.: (1) :Pia D. Volz "Nietzsche im Labyrinth seiner Krankheit" Würzburg, Kön.u. Neumann 1990... // (2): Libro Weimar-Jena, die grosse Stadt. Das kulturhistorische Archiv. Nietzsche in Jena 1889/90, Verlag Vopelius, Jena Heft 1/2011. // (3) F. Nietzsche, Compositions of his youth, Albany Records U.S. // (4) Visita al Museo-casa de Nietzsche en Sils-maria.



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 tuyo.

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



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**

Responsables de la redacción: **B. Sánchez Segura, P. Schmidt Bubath, M.A. Martín Sanz, A. Santomé, JM. Fernández, M. Ibáñez**

Producción: **Anthrosana en España**

Diseño y Maquetación: **Cristina Jardón | www.Graphicinside.es**