

The book cover features a green background with a pattern of overlapping, semi-transparent mountain silhouettes. A horizontal band of orange with a textured, brush-like appearance separates the green top from the green bottom. The title is centered in a serif font.

MODIFICACIÓN

DE

HÁBITOS

HEBE NOVICH

MODIFICACIÓN DE HÁBITOS

HEBE NOVICH

MODIFICACIÓN DE HÁBITOS

EI CUERPO FÍSICO

Comprender que el cuerpo material, es el reflejo de la vida espiritual, se traduce en admitir la enorme importancia de la adecuada conservación del organismo físico. Para poder desarrollar su progreso moral e intelectual, el ser humano necesita un cuerpo sano que le permita expresarse y ejercer sus labores a plenitud. De allí que se impone una educación integral para la formación y desarrollo de un organismo saludable y vigoroso, mediante el aprendizaje de normas higiénicas, la aplicación de planes de prevención de enfermedades y el acceso a todos los métodos terapéuticos disponibles para restaurar la salud.

Cada ser humano necesita reconocer la responsabilidad individual sobre su salud y esforzarse por mejorar sus hábitos, que constituyen la fuente de los males orgánicos; así como modificar las reacciones, emociones y sentimientos que afectan al cuerpo, cuando se tornan negativos.

De allí que es importante tener conocimientos básicos sobre los alimentos, las diferentes escuelas y los avances científicos que aportan una contribución invaluable para mejorar el arte de la nutrición; como también de la ejercitación física vinculada a los cambios fisiológicos positivos que produce. Por otra parte, es conveniente conocer los peligros de las adicciones y la forma de prevenirlas o superarlas.

LA ALIMENTACIÓN RACIONAL

La dieta racional es aquella que aporta al organismo la energía necesaria para realizar sus diversas funciones, así como los materiales necesarios para la constitución corporal.

El ejercicio muscular, la respiración, la conducción del impulso nervioso, la digestión y todas las demás funciones fisiológicas, son otras actividades que requieren un gasto energético. Es precisamente esta deuda energética la que deberá ser amortizada por la alimentación. Pero además, ésta debe aportar los elementos plásticos necesarios para la construcción del organismo, necesidad que se verá aumentada en algunas etapas de la vida, como el crecimiento, el embarazo o la recuperación de alguna enfermedad.

Es fácilmente comprensible que no se pueda establecer con exactitud una alimentación tipo, ya que cada individuo necesita un aporte nutritivo distinto en calidad y cantidad según la edad, el estado de salud y sobre todo, el tipo de actividad que desarrolle. Además, el gasto energético varía notablemente a lo largo del día y también depende de la estación del año.

Los alimentos asimilados por las células son absolutamente distintos de los que se ingieren, ya que éstos sufren diversas transformaciones a través de su preparación culinaria y de la digestión. Además, una vez en el organismo, se pierde una porción del alimento por ser indigerible, otra se elimina por las heces y la orina, y una parte es utilizada por las bacterias de los intestinos para su propia alimentación.

Así pues, para que la alimentación sea adecuada deberá contarse no sólo con las variables del clima, edad, sexo y actividad de cada persona, sino también con la preparación culinaria a que se somete cada alimento, el grado de digestibilidad de los mismos y el grado de salud del tubo digestivo.

Para lograr una alimentación balanceada y mantener un peso óptimo y saludable se ha elaborado una pirámide donde están presentes los cinco grupos alimenticios básicos. Es necesario tener en cuenta que cada grupo brinda algunos de los nutrientes necesarios, pero no todos; que los alimentos de un grupo no reemplazan los de otro y que para lograr una buena salud se necesita ingerir de todos los alimentos que la pirámide contiene.

La punta de la pirámide contiene las sustancias grasas: aceite, margarina, mayonesa y manteca. Ellas proveen calorías y vitamina E y se deben consumir con mucha moderación.

El segundo nivel está compartido por:

- 1) Lácteos: leche, yogurt, leche cultivada, quesos.
- 2) Carnes: vaca, ave, pescado, huevos.

Es importante porque aportan proteínas de muy buena calidad, calcio, hierro, zinc, vitamina A, D y B; pero de ellos hay que comer sin abusar.

El tercer nivel incluye alimentos que provienen de las plantas: vegetales y frutas. Es necesario ingerir importantes cantidades porque son ricos en vitaminas, minerales, fibras y glúcidos, y las calorías que aportan son reducidas.

La base de la pirámide está formada por los almidones: cereales, legumbres, pan, pastas.

Su importancia es fundamental y deben ingerirse todos los días. Ellos aportan glúcidos que se absorben lentamente, vitaminas del complejo B y fibra. Ocupan la base de la pirámide porque son los proveedores de la mayor parte de las calorías de la dieta, y por lo tanto son alimentos energéticos.

Proteínas: Son una fuente de crecimiento y mantenimiento orgánico. Representan el alimento básico del ser humano y se ha calculado que se requiere entre 1 y 1,5 g diarios en la alimentación por cada Kg de peso del adulto. Las contiene la carne vacuna, porcina y de otros mamíferos, el pescado, las aves, los huevos, leche, el queso, los cereales, las nueces, las avellanas, etc. Estos alimentos poseen vitaminas A1, B1, B2, Niacina, C y D, y también hierro, calcio y yodo.

Las carnes son la fuente más conocida de proteínas, y está compuesta fundamentalmente por la musculatura de diversos animales que contiene abundante miosina, pero también hemoglobina que le da el

característico color rojo. Un 75% de su peso es agua, mayor si el animal es joven. La cocción concentra las proteínas de origen animal, por gelatinización de las fibras musculares, separación parcial de la grasa y evaporación de gran cantidad de agua; mientras disminuye las contenidas en los vegetales.

Las proteínas de los huevos y la leche son de alto valor nutritivo; las primeras por su contenido en vitelina con gran cantidad de fósforo y las segundas por la presencia de metionina que desempeña un papel decisivo en la estructura celular. Los quesos tienen una alta concentración de proteína y han perdido la mayor parte de los azúcares lácteos.

Carbohidratos: Son fuente de energía. Se hallan en las frutas, casi todos los vegetales, legumbres, cereales y productos elaborados con ellos como pan, galletas y otros. Estos alimentos poseen vitaminas A1, B1 (tiamina), B2 (riboflavina), niacina, C (ácido ascórbico) y también hierro y calcio, aunque este último no llega a asimilarse enteramente.

Se toman alimentos ricos en azúcares por su fácil utilización como energía en el organismo. El alimento más puro es la sacarosa que se obtienen de diferentes fuentes, principalmente de la caña de azúcar y de la remolacha; pero también es valiosa la maltosa, extraída de la malta y la lactosa procedente de la leche. Existen alimentos más sencillos desde el punto de vista químico, como la glucosa de la uva, la fructuosa de las frutas y la glucosa invertida de la miel.

Los cereales constituyen un alimento clásico cuyo uso se halla extendido por todo el mundo, aunque su valor nutritivo es escaso comparado con el de la carne, la leche y sus derivados, el huevo y el pescado. El trigo y el arroz son fácilmente digeribles; pero el primero tiene proteínas de difícil absorción y el segundo es muy pobre en proteínas y minerales. Los purés de legumbres son muy ricos en hidratos de carbono, pero pobres en grasa, mientras las papas son muy ricas en almidón.

Grasas: Son fuente de reserva y energía. Están presentes en el queso, la leche, la mantequilla, la margarina y la grasa animal. Estos alimentos poseen vitaminas A1, B1 y B2, y calcio.

La mantequilla es la grasa animal más usada para la alimentación y se prepara a partir de la nata de la leche mediante el batido de la misma. La margarina es un producto industrial que consiste en una mezcla de grasa de origen vegetal a las que se le agrega leche desnatada; su composición es prácticamente idéntica a la de la mantequilla y también su valor calórico que es muy alto. Otras grasas de origen animal como tocino o manteca de cerdo suelen tener el 100% de grasa y su valor calórico se acerca a las 900 calorías por 100 gramos.

Las grasas de origen vegetal se usan tradicionalmente en la cocina. El aceite de oliva es uno de los más equilibrados en cuanto a su contenido en los diversos ácidos grasos; por su contenido en ácido oleico es más digerible que la mantequilla y con mayor absorción intestinal.

Vitaminas y minerales: El grupo de las verduras y frutas las contienen en abundancia, También contienen otros principios nutritivos, pero su porcentaje es pequeño y no significativo. La fruta fresca suele ser rica en vitamina C y A, relativamente rica en vitaminas del complejo B, pobre en proteínas, apenas si tiene grasas y contiene una proporción moderada de azúcares. En algunos casos, el valor calórico es algo mayor, como en el plátano; o muy alto como algunos frutos de países con clima muy caluroso, como el dátil o el aguacate. Todas las frutas son ricas en sales potásicas y cálcicas.

Las verduras tienen un valor similar, con un contenido en proteínas algo mayor, pero con semejante escasez de grasas e inferior contenido en azúcares, pero ricas en vitaminas y sales minerales.

Las proteínas regeneran el cuerpo, lo conservan firme y en funcionamiento; los hidratos de carbono y las grasas lo mantienen a uno activo, lleno de energía; y las vitaminas son los mejores amigos del cuerpo; pues tienen muchas funciones. He aquí algunas de las que más interesan:

La vitamina A puede considerarse como una vitamina "atractiva". Una falta grave de la misma produce muchas alteraciones externas, sobre todo de la piel y de los ojos. Ayuda a aumentar la resistencia a las infecciones y enfermedades.

Las vitaminas del grupo B, cuyo número aumenta constantemente, ayudan a estabilizar el corazón y los nervios, y son vitales para la eliminación normal. La vitamina B12 existe en muy pequeña proporción en los vegetales; pero se obtiene principalmente en: hígado, carnes fibrosas, ostras, leche, huevos, queso y peces de mar.

La vitamina C es esencial para la producción de la sustancia que mantiene las células del cuerpo unidas en tejidos firmes y en tal sentido, ayuda a conservar el cuerpo joven y "flexible".

La vitamina D ayuda a mantener fuertes, rectos y firmes los dientes y huesos. También ayuda a asimilar adecuadamente el calcio derivado de los alimentos que se ingieren.

La vitamina E, la más debatida de todas, es un factor nutritivo esencial; y probablemente, sus efectos son bastante difusos en el cuerpo. Se sabe que en los animales, resulta esencial para la realización de las adecuadas funciones sexuales.

No es adecuado tratar de substituir las vitaminas procedentes de los alimentos con las administradas en cápsulas o inyecciones; pues sin una dieta básica sana, éstas no pueden absorberse de la misma forma.

El cuerpo necesita de muchos minerales para prolongar la salud, que también significa juventud y el entusiasmo por la vida. Ellos ayudan a mantener el agua en el cuerpo, influyen sobre la secreción glandular e impiden que la sangre y los tejidos se hagan demasiado ácidos o alcalinos.

El calcio y el fósforo endurecen los dientes y los huesos. Las personas de mayor edad necesitan más calcio porque a medida que se vuelven más lentas las funciones digestivas y se hace más difícil una masticación adecuada, el cuerpo dispone de una cantidad de calcio cada vez menor. El calcio es tan necesario durante los años de la madurez como durante el período de crecimiento. Cuando la sangre tiene poco calcio, los nervios se irritan y aparece un estado de tensión.

El hierro regula el progreso del oxígeno y del anhídrido carbónico en la corriente sanguínea, ese "río de la vida" que el francés Bernardine de Sainte-Pierre designó como la fuente de la juventud.

El yodo ayuda a la glándula tiroidea a producir tiroxina, que estimula el deseo de trabajar y divertirse. Una glándula tiroidea adecuadamente activa mantiene un saludable índice metabólico, lo que ayuda a impedir la aparición de grasa excesiva, a menos que la grasa sea causada por una continua sobrealimentación.

Algunas nociones que no se deben ignorar

1. Caloría es la unidad de medida del calor o de la producción de energía, en el ámbito de la dietética.
 2. Así como no existe máquina que se mueva sin combustible o fuerza energética; el cuerpo humano necesita de ese elemento para poder funcionar.
 3. La dieta sabiamente dosificada suministra la cantidad de energía necesaria para que el organismo trabaje cómoda y sanamente, con máximo rendimiento y sin deterioro.
 4. Empezar cualquier régimen implica un riesgo si no se toman las prevenciones correctas, es decir que es imprescindible efectuarlo bajo la estricta supervisión de un dietólogo calificado.
 5. Una dieta en la que las calorías no sean excesivas, resulta favorable para la salud humana.
 6. Las dietas altas en calorías suelen ofrecer engañosa apariencia de vitalidad y robustez; sin embargo, el índice de mortalidad aumenta en proporción directa al elevado monto de calorías obtenidas a través de los alimentos.
 7. El adecuado dosaje de calorías siempre es producto de una dieta que compense debidamente cualquier eventualidad.
 8. Las dietas bajas en calorías deben tener un ritmo uniforme para evitar desequilibrios orgánicos.
 9. Las mediciones de calorías en el laboratorio suelen variar. Téngase en cuenta para ello, por ejemplo, que dos frutas pueden parecer iguales y tener igual sabor. Sin embargo, la calidad del suelo en el que crecieron, los fertilizantes empleados, los cuidados aplicados durante la época de desarrollo, y el posterior manipuleo de mercado, pueden incidir notablemente en la medición de valores calóricos de un mismo producto.
1. Una dieta criteriosamente equilibrada es augurio de vida sana y feliz.

LA DIETA IDEAL PARA UNA VIDA SANA Y UNA LONGEVIDAD ÚTIL.

La edad es una cuestión fisiológica y psicológica; no tiene ninguna relación con el calendario. El examen de hombres y mujeres de más de cien años de edad en algunas clínicas famosas, reveló que poseían cuatro cualidades notables: fuertes jugos digestivos, pulso cardíaco lento y rítmico, buena eliminación, y actitud alegre.

Teniendo durante toda la vida la costumbre de hacer ejercicio, disponiendo de un talento natural para la relajación y del impulso que surge del más puro entusiasmo por la vida, el cuerpo de esas personas se convierte en un instrumento bien entrenado y con capacidad de respuesta.

Se puede decir que tienen una fuerte constitución física, que siempre les ha gustado la vida y siempre han creído que lo mejor es vivir cada día al máximo. Su secreto estriba en que han seguido instintivamente, durante toda su vida, los principios básicos del programa que una escuela de nutrición llamó "Consérvase joven, viva más tiempo".

Hace tiempo que se descubrió que estas personas que parecían jóvenes a la edad de setenta, ochenta y noventa años, tenían en buena medida los mismos principios y creencias que cualquier científico dedicado al tema. La diferencia consistía en que mientras éstos habían llegado a esas conclusiones a través del estudio, la experiencia y la investigación, ellos habían llegado a las suyas de un modo instintivo. Durante toda su vida, habían mantenido la costumbre de tomar una dieta equilibrada, de mantener sus cuerpos en una estupenda condición y de conservar una actitud mental afable y positiva. Se descubrió que, sin necesidad de que se les dijera, ellos ya sabían que es mucho mejor comer de menos que de más, y que gozaban de una cualidad suprema: el de la completa relajación física.

Se ha comprobado esto una y otra vez. Siguiendo el programa mencionado, se estará haciendo conscientemente lo que cada una de estas personas ha estado haciendo inconscientemente durante la mayor parte de su vida. Sin embargo, ellos sólo podían basarse en un físico extraordinario y naturalmente, en unos instintos sanos; pero actualmente se tiene a la disposición toda la nueva ciencia de la nutrición que se halla en continuo desarrollo. Con su ayuda, e incluso sin necesidad de un físico superior, no sólo se

puede igualar a estas personas en cuanto a su aspecto permanentemente joven, sino llegar incluso a superarlas.

Lo que se coma entre los 40 y los 60 años determinará ampliamente cómo se sentirá, qué aspecto tendrá y cómo se pensará a los 70 y a los 80. Entonces, es el momento de hacer inventario de sí mismo, de descartar los mitos sobre la "edad" y concentrarse en la constante juventud; de renunciar a costumbres descuidadas y adoptar el estilo de vida adecuado. La salud se puede reconstruir a cualquier edad; y sabiamente alimentado, el cuerpo y todos sus órganos son capaces de alcanzar una edad mayor de la que jamás habríamos confiado en alcanzar la mayoría de nosotros.

La importancia de disfrutar la comida

En revistas médicas se afirmó que el 75 % de las personas maduras sufren de malnutrición. Los estudios revelaron que la mayoría de las personas mayores de sesenta años tienen una serie de deficiencias nutricionales. Hay muchas cosas que contribuyen a esta innecesaria "degradación" de la vida. Con años de alimentarse por el placer de hacerlo, el apetito se embota. Con la pérdida del apetito, disminuye también el interés por preparar y comer buenos alimentos. Quizás uno se siente solo a la hora de comer; la pérdida de los dientes puede dificultar la masticación; se puede considerar el comer como una tarea tediosa y desear terminarla con la mayor rapidez y facilidad posible; sin pensar en el potencial de vida que aporta.

La comida es imprescindible para el ser humano; y tiene que disfrutar de ella por todos los medios. La nutrición se debe basar en la ingestión de toda clase de buenos alimentos, ya sean frescos o adecuadamente cocinados, lo que significa que no deben estar crudos pero tampoco sobrecocinados, en una infinita variedad. Es importante la conveniencia de intensificar el sabor de las carnes y salsas con hierbas y especias suaves; y de considerar que una abundante y crujiente ensalada, es una parte importante de la comida principal. La fruta debe convertirse en el postre favorito, ya sea fresca o cocida y endulzada con miel.

La comida hace contribuciones preciosas a la salud. Esto es necesario considerarlo con cada bocado que se coma porque muchos de los vitales factores alimenticios son difíciles de conseguir y no se puede despreciar ninguna oportunidad. El secreto de la longevidad se basa ampliamente en comer de un modo inteligente y aprender a tomar alimentos que realmente sean nutritivos. Esto se hace más fácil a medida que se aprende sobre los valores de los alimentos y también sobre los valores de las vitaminas y los minerales; y llega a ser algo excitante, sentirse como un químico en la cocina en vez de un esclavo de la misma.

Se considera que la dieta ideal para alcanzar una larga y sana vida requiere la absorción de mucha proteína (leche, especialmente yogur; huevos; carne magra, pescado, queso fresco), abundantes verduras verdes crudas y cocidas, frutas, cereales y harinas de grano entero; como también obtener las necesidades diarias de vitaminas y minerales en una proporción óptima y no conformarse con el mínimo.

La vida prolongada y la buena salud, es decir la retención de las características mentales y físicas de la juventud, tienen que correr parejas con una nutrición sana.

La comida para obtener energía se mide en calorías, y el término "caloría" es simplemente una unidad de energía. El hambre física, que no debe confundirse con el deseo vehemente y emocional de comer, causado a veces, por frustraciones y tensiones, suele ser una buena guía de la cantidad de comida que necesitamos para conseguir energía. Sin duda alguna, la experiencia, junto con una sensación real de hambre, representa para una persona un poco observadora, una guía suficientemente clara sobre la cantidad que se debe comer.

A veces algunas personas preguntan: ¿porqué nosotros debemos ser siempre extraordinariamente inteligentes y cuidadosos con la dieta? Nuestros antepasados no sabían nada de vitaminas, minerales, aminoácidos y todo lo demás. Ellos comían sin pensar en una dieta equilibrada ni en valores alimenticios y mantenían un elevado grado de salud. ¿Porqué tenemos que molestarnos siempre en comer de acuerdo con lo que algunos llaman la forma moderna?

La contestación es bien sencilla: tenemos que comer de acuerdo a la forma moderna porque vivimos en la época moderna. Si retrocediéramos el tiempo suficiente, probablemente descubriríamos que nuestros antepasados disfrutaban de una dieta considerablemente adecuada. El azúcar era como un regalo y desde luego, el azúcar blanco no formaba parte de la alimentación de un hombre pobre; en cuanto a la harina blanca, ni se la conocía. No se tenían métodos de almacenamiento en frío de frutas y verduras. Los alimentos procesados, esterilizados y altamente refinados no eran artículos de comercio. Los suelos eran más ricos en humus, vitaminas y minerales, por lo que producían alimentos más ricos en factores vitales. Los alimentos pasaban de los campos a la mesa con mayor rapidez. No se obtenían calorías de bebidas sintéticas, tan populares en la actualidad y compuestas casi de azúcar puro. Sin duda alguna se puede concebir que sus dietas corrían menores riesgos de deficiencias que las de hoy.

En el pasado reciente, cuando los hombres empezaban a aprender por primera vez a procesar, refinar y conservar los alimentos, comenzaron a desarrollarse repentinamente las deficiencias. Lo que la ciencia logró en cuanto a combatir las enfermedades, casi fue compensado por los estragos causados por

los procesadores a los alimentos. En aquel entonces, la ciencia de la nutrición se encontraba en sus inicios; en la actualidad, se ha convertido en una especialidad, que creció hacia su madurez como compañera de la ciencia médica.

Llegará el día en que todos, y especialmente los niños en crecimiento y las personas mayores de cuarenta años, coman de un modo consciente, consumiendo alimentos adecuados para sus necesidades físicas en cuanto a calorías y factores vitales. Es mejor tomar calorías de menos que de más, porque la grasa excesiva es un enemigo de la salud; pero el tomar factores vitales en exceso nunca daña a nadie. Es imprescindible la ingestión de una abundancia razonable de proteínas, vitaminas y minerales. No siempre resulta perfecta la masticación, sobre todo en personas de edad avanzada, ni tampoco la digestión y la absorción. Por ello debe desearse un razonable exceso de suministro de los factores esenciales, como compensación en tales casos.

Un cuerpo bien alimentado es la mejor defensa contra las muchas tensiones de la vida moderna. Existe una gran necesidad de practicar la moderación, en el uso de licores, del tabaco y de la búsqueda de la excitación física. Cuando el cuerpo se encuentra bien alimentado, cuando ninguna necesidad de los tejidos produce una inquietud fisiológica, el ser humano puede encontrarse en mejores condiciones para practicar la moderación con mayor facilidad, bajo las actuales presiones sociales, económicas y políticas.

¿Quién necesita proteínas?

¿Porqué no puede una persona subsistir con un régimen alimenticio basado en grasas y carbohidratos?

En primer lugar, mientras los carbohidratos, grasas y proteínas encierran carbono, hidrógeno y oxígeno, sólo las proteínas contienen nitrógeno, azufre y fósforo, sustancias esenciales para la vida.

Incluso en términos puramente cuantitativos, la presencia de las proteínas es impresionante; pues del 18 al 20 % del peso corporal son proteínas. Igual que la celulosa proporciona el armazón estructural de un árbol, las proteínas proporcionan el armazón de los animales. El pelo, piel, uñas, cartílagos, tendones, músculos e incluso la estructura orgánica de los huesos, están constituidos de proteínas fibrosas. Así pues, evidentemente, las proteínas son necesarias para el crecimiento de los niños. Sin embargo, los adultos también las necesitan para reemplazar los tejidos que continuamente se destruyen y para construir tejidos, como el cabello y las uñas, que crecen continuamente.

Por otra parte, el cuerpo depende de las proteínas para las innumerables reacciones que hemos agrupado bajo el nombre de "metabolismo". En este proceso actúan como reguladoras ciertas proteínas llamadas hormonas, como la insulina; y otras conocidas como enzimas, que participan como catalizadoras de reacciones metabólicas. Además, la hemoglobina, la fundamental sustancia sanguínea que absorbe el oxígeno, se estructura a partir de las proteínas.

Las proteínas no sólo son necesarias para las reacciones químicas básicas de la vida, sino también para mantener las condiciones externas del cuerpo a fin de que estas reacciones puedan tener lugar. Las proteínas de la sangre contribuyen a evitar la acumulación de demasiada base o demasiado ácido, y de esta forma contribuye a mantener la "neutralidad corporal", esencial para el metabolismo celular normal. De un modo parecido, las proteínas del suero sanguíneo participan en la regulación del equilibrio acuoso del cuerpo: la distribución de líquidos a ambos lados de la membrana celular. Es conocido que el abdomen hinchado de los niños famélicos se debe a la deficiencia de proteínas, un estado que permite la acumulación del líquido en los espacios intersticiales de las células.

Por último, la síntesis de proteínas nuevas es necesaria para la formación de anticuerpos que luchan contra las infecciones bacterianas y víricas.

No sólo se necesitan las proteínas para todos estos procesos vitales del cuerpo, sino también para renovar diariamente el abastecimiento corporal. Mientras las reservas corporales de otras sustancias alimenticias tardan de varios días a 7 años en agotarse, las reservas de aminoácidos se agotan en unas cuantas horas. Está claro que necesitamos proteínas, pero aún quedan dos cuestiones básicas por resolver: la cantidad y la calidad.

Si todas las proteínas fueran iguales, no habría controversias acerca de las mejores fuentes de proteínas para los seres humanos, sólo la cantidad importaría. Pero las proteínas no son idénticas. Las proteínas utilizadas por el cuerpo se componen de 22 aminoácidos, combinados en diversas formas. Ocho de estos aminoácidos no pueden ser sintetizados por el organismo y tienen que obtenerse a partir de fuentes externas. Ellos son: triptófano, leucina, isoleucina, lisina, valina, treonina, los aminoácidos de azufre y los aminoácidos aromáticos.

Para complicar más las cosas el cuerpo necesita simultáneamente cada uno de ellos a fin de llevar a cabo la síntesis de las proteínas. Si falta alguno, incluso temporalmente, la síntesis de las proteínas descenderá a un nivel muy bajo o se interrumpirá por completo. Y para complicar aún más las cosas, son necesarios en diferentes cantidades. Básicamente, el cuerpo sólo puede utilizar un patrón de aminoácidos esenciales, es decir que cada uno de ellos debe estar presente en una proporción dada. Están presentes en las proteínas de casi todos los alimentos, pero desgraciadamente uno o más de ellos están presentes en

una cantidad desproporcionadamente pequeña, apartándose de este modo del patrón utilizable. Estos reciben el nombre de aminoácidos restrictivos.

¿Qué significa esto para el cuerpo?. Muchísimo. Si se ingieren proteínas que contengan bastante de cada uno de los aminoácidos indispensables para satisfacer el 100 por 100 de la exigencia del patrón utilizable, menos de uno de ellos; en lo que respecta al cuerpo, es como si hubiera ingerido sólo el 50 % de todos. Sólo el 50 % de las proteínas que se hayan ingerido se utilizará como tales y el resto se desperdiciará literalmente.

Concluimos entonces, que todos los alimentos tienen un patrón utilizable diferente. Por ejemplo, las proteínas del huevo corresponden casi totalmente a este patrón ideal y dichas proteínas se utilizan como modelo para medir los patrones de aminoácidos en otros alimentos. Basándonos en ello se puede apreciar que el queso tiene un patrón casi equivalente al del huevo, mientras el del maní es considerablemente menor.

Para responder la pregunta con relación a la cantidad suficiente se han hecho extensos estudios y no todos los científicos están de acuerdo. Hasta ahora se ha hablado de dos extremos: consumo excesivo y deficiencia de proteínas. ¿Pero, que cantidad de proteínas es suficiente?

La determinación del consumo adecuado de proteínas implica tres consideraciones distintas:

1 - Necesidad mínima. La discrepancia entre los especialistas en nutrición se limita a la primera de estas consideraciones, aunque en término medio se estableció que es de 0,47 gramos por kilogramo de peso al día.

2 - Consumo según las diferencias individuales. Considerando las pérdidas de nitrógeno debidas a las tensiones diarias, la cifra anterior se debe aumentar a 0,61 gramos por kilogramo de peso al día.

3 - Ajuste de la calidad de las proteínas ingeridas. Se debe ingerir más cantidad de alimentos que contengan proteínas de baja calidad, según el patrón utilizable.

¿Es necesaria la carne?

Aquellos que insisten en la superioridad o en la indispensabilidad de la carne como fuente proteica, basan sus argumentos en la gran cantidad y alta calidad de esas proteínas; pues las proteínas vegetales se consideran inferiores en ambos aspectos. El resultado es que se piensa en las proteínas animales y vegetales como si pertenecieran a dos categorías distintas. De hecho, este es un error muy extendido en la concepción de las proteínas. Según el punto de vista alimenticio que nos ocupa, es más útil y exacto representarnos las proteínas animales y vegetales como parte de un solo continuo.

Al juzgar las proteínas con la cantidad como criterio, la generalización resulta difícil. Sin embargo, está claro que los vegetales se sitúan en primer lugar, particularmente en su forma procesada. La harina de soja sobrepasa el 40% de proteínas. Después vienen ciertos quesos, como el parmesano, que tiene el 36% de proteínas. A continuación se encuentra la carne, situándose entre el 20 y el 30%. Las judías secas, guisantes y lentejas están esencialmente en la misma categoría, es decir entre el 20 y 25%. En el punto más bajo de la escala cuantitativa se hallan ejemplos de proteínas animales y vegetales; en esta categoría se encuentran los granos y aunque pueda sorprender, también la leche y los huevos. Naturalmente, hay otros vegetales, algunos frutos por ejemplo, que no contienen las suficientes proteínas ni siquiera para constar en la escala.

Utilidad de las proteínas.

La utilidad de las proteínas acostumbra situarse entre los valores de patrón de 40 a 94. Es evidente que las proteínas animales ocupan los peldaños superiores de la escala. Sin embargo, la carne no es el primer producto clasificado. Se sitúa aproximadamente en la mitad, que es un patrón de utilización medio de 67. En la parte superior están los huevos con un patrón de 94 y la leche con uno de 82. El patrón de utilidad de las proteínas vegetales suelen encontrarse en un nivel más bajo entre 40 y 70. No obstante, las proteínas de algunos vegetales, como las semillas de soja y el arroz entero, se acercan o sobrepasan los valores del patrón de utilidad de la carne.

Pero la distribución general de las proteínas animales en la parte superior de la escala del patrón de utilidad y de las proteínas vegetales en la parte inferior, revela que la proporción de aminoácidos esenciales hallados en casi todas las proteínas animales satisface más exactamente las necesidades del cuerpo humano que la proporción hallada en los vegetales. Esto significa que en general, debemos tomar proporcionalmente menos proteínas animales que vegetales para tener "cubiertas" las necesidades de aminoácidos esenciales.

Pero la gente no tiene que depender de la carne para obtener proteínas y la cantidad de aminoácidos necesaria. Hay otras alternativas:

- 1) Comer grandes cantidades de proteínas vegetales de baja calidad, bastante para obtener incluso una cantidad adecuada de los "aminoácidos restrictivos".
- 2) Escoger distintas fuentes de proteínas animales, como los productos lácteos.
- 3) Ingerir una variedad de proteínas vegetales que tengan patrones de aminoácidos mutuamente complementarios.

Anti - dieta

La "medicina integrativa" es una ciencia y un arte relativamente nuevo; se basa en la promoción de la salud y del "estar bien", y constituye una nueva aproximación a los pacientes, a quienes no se considera como enfermos ni como problemas, sino como personas que necesitan ayuda para equilibrarse en sus dimensiones física, emocional, mental y espiritual. Estas dimensiones, cuando se las equilibra o se las armoniza, se constituyen en un reflejo de la salud, la buena "forma", la integridad y el bienestar: es decir, el "estar bien".

Para un médico, la vocación suprema ha sido siempre identificar el proceso de la enfermedad en el momento mismo de su comienzo, por medio de su habilidad, su juicio y sus conocimientos, y ponerle término mediante la cirugía, la medicina o la irradiación.

El médico moderno se vale de sus conocimientos para impedir, en primer lugar, que el proceso de la enfermedad se inicie; el médico interesado en el deseo de "estar bien" fomenta los factores que contribuyen a la homeostasis, es decir, al equilibrio dinámico natural del cuerpo.

En vez de dedicarse a medicar los síntomas del deterioro corporal, o a extirpar los órganos que funcionan mal, y limitarse a eso; el médico del "bienestar" procura asistir al paciente para que pueda alcanzar la calma emocional, la tranquilidad mental, la mejor forma física y la paz espiritual.

La nutrición adecuada es cuestión de equilibrio energético: una absorción eficiente de la energía contenida en los alimentos y una eliminación eficiente de los residuos, equilibra el cuerpo de manera que no haya excesos y que conserve su máximo poder para recuperar la salud o defenderse de la enfermedad.

Tener una orientación adecuada respecto de lo que es la nutrición es cosa de monumental importancia en esta era del estrés.

Las metas de la medicina integrativa son la calma espiritual, la paz emocional y la buena forma física; en ella se unen los conceptos holistas característicos de los estilos occidentales de vida de California, con los conceptos de la medicina preventiva de la "Meca" de la medicina, en Boston. Los médicos con formación en Harvard proclaman que durante la presente década la salud de la población no dependerá de lo que otros hagan por ella, sino de lo que esté dispuesta a hacer por sí misma. Los graduados en la Universidad de California señalan que la risa, la esperanza, la fe y el amor son ingredientes principalísimos de la salud.

La medicina integrativa hace confluir ambos puntos de vista, ofreciendo a los pacientes, combinaciones tanto del estilo tradicional como del holista. Dieta, ejercicio, sol, descanso, masajes y plegarias marchan codo a codo con la medicación, las hazañas quirúrgicas y los recursos increíbles de la alta tecnología.

Como una forma de entender la salud y hacer frente a la enfermedad, parte de un enfoque biosocial y psicoespiritual, que considera que la responsabilidad personal, la valoración de sí mismo y la consideración y reverencia hacia la vida son los principales determinantes de la salud.

La medicina integrativa considera que cualquier enfermedad es potencialmente reversible, gracias al milagroso poder de autocuración del cuerpo, al que concibe como un sistema de energía, y cree que la salud es algo demasiado importante para dejarlo sólo en manos de la ciencia; pero que también lo es para encararlo sólo desde un punto de vista totalmente acientífico. La ciencia no es más que un intento de la mente humana de explicar las leyes naturales.

Las enseñanzas sobre nutrición que se imparten en las facultades de medicina aparecen hoy como algo anticuadas, e incluso peligrosas. Los dogmas que durante tanto tiempo nos han enseñado aparecen como una mera programación malsana que nos va siendo instilada por los intereses comerciales.

Lo único que se puede afirmar es que por debajo de la ciénaga de fórmulas químicas no habrá otra cosa que energía. Todo es energía. El cuerpo es un sistema de energía. Los órganos son conjuntos de células cuya frecuencia de vibración es idéntica. Son células que no sólo tienen similitud histológica, sino la misma frecuencia energética. Lo que las mantiene unidas es la homeostasis. Una perturbación en la energía celular es lo que llamamos enfermedad.

Los sistemas energéticos alcanzan un funcionamiento óptimo con un combustible eficiente. Un equilibrio celular sano y dinámico se mantiene gracias a un aporte de energía que sea equivalente al rendimiento energético.

El combustible alimenticio alcanza su mayor eficiencia bajo la forma en que lo proporciona la naturaleza, puesto que el cuerpo también es proporcionado por la naturaleza. No existen campos donde la brisa haga ondular sembrados de pan blanco. Las comidas enlatadas, hervidas y sometidas a microondas no son naturales. La fruta no se encuentra naturalmente en jarabes azucarados y aderezados con conservantes químicos. No hay ríos ni arroyos de bebidas gaseosas. De la misma manera que ahora se toman con toda naturalidad los aditivos y conservantes y las comidas desnaturalizadas, durante años se aceptó el tabaco sin cuestionamiento alguno, sin hacer caso de sus riesgos.

La energía proveniente de alimentos naturales es la que necesitan los cuerpos naturales en estado puro. Actualmente va cobrando auge un nuevo paradigma centrado en la caminata, el trote o la carrera, en el aerobismo, la reducción del estrés, la eliminación de la adicción al tabaco, al alcohol y a otros elementos nocivos, y el conocimiento de las normas de la nutrición. La Anti-dieta se adecúa perfectamente a todo ello,

ya que constituye un importante cimiento para la salud y la medicina del futuro: un sistema que sirva de base al "estar bien", no al "estar mal". No a la enfermedad.

La Antidieta es una manera de comer que puede incorporarse al propio estilo de vida como una manera de vivir, no como un régimen dogmático. No es necesario que se cuenten calorías; no es una dieta que mata de hambre; no limita las cantidades; no exige modificación del comportamiento; no incluye medicinas ni polvos; no da soluciones temporales. Es un conjunto de principios dietéticos que se pueden usar mucho o poco, en la medida de los propios deseos y de acuerdo con los objetivos. El programa no impone presión alguna; mientras se practique habrá bienestar y comodidad, y se irá alcanzando un éxito regular y progresivo a medida que se incorpora la información y se asumen sus consecuencias.

La antidieta da resultados permanentes. Al seguir sus principios se deja de "vivir para comer", y se empieza en cambio, a "comer para vivir". Quizás parezca que comer estupendamente, no contar calorías, no poner candado a la nevera y no hacer dieta, son sueños imposibles, pero realmente no es ningún sueño: la cosa funciona.

Quizás se haya llegado a un momento de la vida en que se esté absolutamente harto de luchar con el problema del peso. Tal vez se puede estar en una situación en que lo que se desea, de una vez por todas, es encontrar un programa alimentario que funcione y en el que se pueda confiar. Se quiere estar finalmente seguro de que el cuerpo está recibiendo todos los elementos nutritivos que necesita, de que el nivel de energía es alto y se mantiene constante, y de que el peso, después de toda una vida de fluctuaciones, permanece estable. En pocas palabras, se desea comer bien y de manera regular, pero al mismo tiempo existe la decisión de verse libre de esa hartante preocupación por los kilos de más y los centímetros de sobra.

Con este sistema de alimentación, la buena calidad de la comida y su variedad influirán directamente sobre el aspecto y el ánimo. Además, habrá muchas comidas agradables y originales que serán nuevas. Al poner énfasis en las que ya son familiares, los cambios serán muy simples y llevaderos.

Lo que es completamente nuevo y diferente en este programa es que lo importante no es solamente lo que se come, sino también cuando y en que combinaciones se los come. Este factor, es decir el cuándo y el cómo, es lo que muchos habían venido buscando, el eslabón perdido que asegurará el éxito.

Y lo que es más interesante es que esta manera sensata de encarar el problema de rebajar de peso se puede convertir fácilmente en un estilo de vida.

La antidieta es un sistema seguro y equilibrado, que se basa en las leyes fisiológicas naturales y en los ciclos del cuerpo humano. Y porque se basa en leyes naturales, funciona para todos. En la vida todo está regulado por las leyes físicas y naturales, incluso el cuerpo, de manera que si se desea rebajar eficazmente de peso, se debe hacer de acuerdo con las leyes naturales.

Como fundamento de este sistema se encuentra una verdad universal referente a la pérdida de peso, que hasta ahora no ha sido bien entendida: Una reducción de peso segura y permanente se relaciona directamente con la cantidad de energía vital de que disponemos, y con el uso eficiente de dicha energía para la eliminación de desechos (exceso de peso) del cuerpo.

La clave del sistema reside en que colabora con el cuerpo para liberar energía. Con esta nueva reserva de energía, el cuerpo empieza a trabajar automáticamente para deshacerse de cualquier exceso de peso. Cuanta más energía se libera, más peso se pierde. Y como en este programa se come para liberar energía, uno se encuentra con más energía que nunca. Llevar la energía a un nivel óptimo y constante es un punto crítico de la antidieta, que ha sido diseñada no sólo para rebajar de peso, sino también para resolver la crisis de energía por la que pasan muchas personas como resultado de estar continuamente interfiriendo con el adecuado funcionamiento de su cuerpo. Incluso si no se necesita perder peso, podemos asegurar que si se sigue este programa se sentirá inequívocamente un significativo aumento de energía.

Lo más común es que un estilo de vida causante de obesidad, sea un estilo de vida causante de enfermedad. Este programa ha sido pensado para ofrecer un nuevo estilo de vida. Muchos de los problemas del exceso de peso, y de la mala salud que éste provoca, resultan de no saber como funciona el cuerpo humano, de no conocer el papel crítico que desempeña la energía en la pérdida de peso, y de algunas ideas sumamente erróneas respecto de la forma en que se ha de comer.

Dice Joy Gross en su libro "Positive Power People": *"La vida se basa en leyes sobrecogedoramente inmutables. Ignorarlas no libra a nadie de las consecuencias de no aplicarlas o de infringirlas"*. Este programa se basa en leyes universales y en verdades fisiológicas. ¡Aplicálas en tu vida!. Gratifícate generosamente con un cuerpo esbelto y joven, pleno de belleza y vitalidad... y disfruta de salud física, emocional y espiritual.

La higiene natural.

Es una forma extraordinaria de enfocar el cuidado y el mantenimiento del cuerpo humano. El fundamento básico de la higiene natural es el hecho de que el cuerpo está continuamente luchando por mantener la salud, y de que lo logra limpiándose continuamente de desechos nocivos. Se trata de un enfoque orientado a entender el efecto que tiene la alimentación sobre la duración y calidad de la vida, y centrado en la prevención y en la vida sana.

Más que a combatir constantemente los efectos de una continua violación de las leyes naturales, enseña a eliminar la causa de los problemas.

La esencia de la higiene natural es la propia capacidad del cuerpo para autodepurarse, autocurarse u automantenerse.

La higiene natural se basa en la idea de que todo el poder de la curación del universo se encuentra dentro del cuerpo humano; de que la naturaleza es siempre correcta y no admite que se la mejore. Por consiguiente, la naturaleza no tiende a desvirtuar ninguna de sus propias operaciones. Sólo tenemos problemas de mala salud cuando violamos las leyes naturales de la vida.

La antidieta se basa en los siguientes ciclos naturales del cuerpo, estudiados por numerosos científicos, llamados los relojes biológicos del cuerpo y que representan los ritmos de funcionamiento del organismo:

Del mediodía a las 8 p.m.	Apropiación (ingestión y digestión).
Desde las 8 p.m. a las 4 a.m.	Asimilación (absorción y uso).
Desde las 4 a.m. al mediodía.	Eliminación de desechos corporales y restos alimenticios.

Dieta circadiana fisiológica.

Esta no es una dieta adelgazadora únicamente. Es una conducta alimentaria basada en el ciclo hormonal diario del organismo humano. No sólo mantiene el peso normal sino que previene los niveles altos de colesterol que llevan a todas las complicaciones que aparecen con los años.

Una alimentación escasa en las horas matutinas y abundante en azúcares (pan, dulces, arepas, arroz, pastas, etc.) en las noches, y además repleta de fuentes de colesterol, como son las grasas animales (chorizo, mayonesa, huevos, mantequilla, tocino, cochino, etc.) conduce a la obesidad, que va generalmente acompañada de hipertensión y de altos niveles de insulina, colesterol y triglicéridos unida a bajas cifras de colesterol protector (HDL colesterol).

Tanto la obesidad como las cifras elevadas de colesterol e insulina en la sangre se consideran factores de alto riesgo, sin embargo, la persona puede sentirse excelente. No siente dolor, ni mareos, ni cansancio y en muchas ocasiones, ni siquiera se hace exámenes de sangre debido a que se siente bien.

Pero, debido a que el colesterol elevado penetra en las paredes arteriales afecta el flujo normal de sangre hacia los tejidos. Si el colesterol protector está bajo, no contrarresta esta acumulación de grasa en las paredes arteriales y la insulina elevada favorece los radicales libres que oxidan el colesterol y lo hacen aún más agresivo. Todo esto favorece el proceso de envejecimiento.

Para obtener energía y preservar los tejidos del envejecimiento y aterosclerosis hay que tener en cuenta que el organismo está controlado por diferentes hormonas, las que son capaces de desviar un alimento hacia su conversión en energía a ciertas horas del día, y hacia colesterol y grasa de reserva en otros momentos.

Por ejemplo, una rebanada de pan, al ser ingerida en la mañana es transformada rápidamente en energía, debido a que la insulina en las horas matutinas es muy eficaz trasladando los azúcares provenientes del pan, desde la sangre a las células para su adecuada conversión en energía. En la noche es diferente, puesto que la insulina es menos efectiva y en respuesta al consumo de pan se eleva mucho más que en la mañana y por mucho más tiempo. Esto conduce a una elevación de azúcar e insulina durante muchas horas, lo cual incrementa también los niveles de triglicéridos y radicales de oxígeno libres, así como una disminución del colesterol protector, mientras transcurre la noche.

Es conveniente reflexionar acerca de la conveniencia de comer pan (hidratos de carbono) en la mañana para obtener más energía y evitar comerlo en las horas nocturnas, cuando en lugar de aportar energía, produce aumento de peso y favorece los depósitos de grasa en las arterias.

Por otra parte, se sabe que el organismo utiliza su grasa de reserva (gordura) como combustible especialmente durante la noche, debido a la elevación de las hormonas que degradan la grasa en las horas nocturnas y responsables de la pérdida de peso efectuada durante el sueño. Sin embargo, cuando se come hidratos de carbono o azúcares antes de dormir, el organismo lo utilizará como combustible y ya no amanecerá más delgado. Evidentemente, si todas las noches se repite esto, el sobrepeso se incrementará cada vez más.

Es igualmente importante evitar el consumo de alimentos ricos en colesterol y grasas saturadas: huevos, mantequilla, cochino, mayonesa, salchicón, etc., sobre todo en las horas nocturnas porque el hígado sintetiza el colesterol en forma máxima entre las 11 y 12 de la noche y comiendo este tipo de alimentos antes de dormir se le está aportando materia prima al hígado, que entonces incrementará la producción de colesterol.

En las noches es preferible ingerir carnes blancas sin grasa o pescado con abundantes verduras y frutas de postre. Este tipo de cena no engordará ni acelerará la aterosclerosis, y además aportará las vitaminas, minerales, fibra y elementos antioxidantes suficientes que preservarán el organismo contra el envejecimiento, por una vía más adecuada que el consumo de vitaminas o antioxidantes en forma de medicamentos.

Es obvio que comer de acuerdo a nuestros ritmos hormonales es la forma más lógica de alimentarse, es comer antes de trabajar y no antes de dormir. Debemos cuidar con celo lo que se come y reconocer lo beneficioso y lo dañino.

Tal vez al principio cueste un poco cambiar el hábito. Pero, con fuerza de voluntad hacia la meta se consigue que el organismo se habitúe en unos días. Se observará disminución de peso y de retención de líquido, mayor energía y disposición a la actividad, mejor calidad del reposo en la noche, normalización de todas las funciones excretoras, mejor aspecto de la piel, uñas y cabello y en general, una mejoría marcada del estado de ánimo.

“Desayunar como un rey, almorzar como un príncipe y cenar como un mendigo”. Proverbio popular

EL EJERCICIO FÍSICO

Los músculos que se ven, llamados músculos esqueléticos, son únicamente un sistema del cuerpo y en ninguna forma el más importante. Si su programa de ejercicios está dirigido nada más hacia los músculos esqueléticos, nunca alcanzará una capacidad física auténtica.

Llamamos aptitud de resistencia o capacidad de trabajo, a la disposición para hacer trabajo prolongado sin cansancio indebido. Supone la ausencia de cualquier enfermedad y tiene poca relación con la fuerza muscular pura o la agilidad. Tiene mucha relación con la salud general del cuerpo, del corazón, de los pulmones, todo el sistema cardiovascular y los otros órganos, lo mismo que los músculos. Y la clave de todo es el oxígeno, pues en el cuerpo, el combustible es el alimento y la llama es el oxígeno.

Ahora viene el problema. El cuerpo puede almacenar alimento, pero no tiene la capacidad de acumular oxígeno. Para la mayoría de las personas es más que suficiente comer tres veces al día; en estas condiciones, el cuerpo usa lo que quiere y guarda para más tarde algo del resto.

No sucede así con el oxígeno. Se requiere reabastecer constantemente su suministro, así que respiramos cada momento de nuestras vidas, para obtenerlo. Si el suministro fuera interrumpido de pronto, el oxígeno almacenado en el cuerpo no duraría más que unos pocos minutos. El cerebro, los pulmones, el corazón, todo, cesaría de funcionar.

Pero como vivimos dentro de la atmósfera, el suministro es ilimitado. El problema es llevar oxígeno suficiente a todas las áreas, todos los lugares pequeños, ocultos, infinitos, en este mecanismo maravilloso que llamamos cuerpo humano, en donde es almacenado el alimento, para que puedan combinarse ambos y producir bastante energía.

Los medios para llevar el oxígeno son débiles y limitados en algunos cuerpos, de modo que las demandas de energía superan la capacidad de producirla.

La mayoría de las personas pueden producir energía suficiente para ejecutar las actividades diarias ordinarias. No obstante, a medida que las actividades se hacen más vigorosas, algunas no pueden efectuarlas.

Esta distancia, esta diferencia entre los requerimientos y la capacidad máxima, es la medida de la aptitud física. Los más capacitados físicamente tienen un ámbito mayor. En algunos, el mínimo y el máximo son casi idénticos.

Los síntomas habituales causados por la inactividad son los bostezos cuando se está tras el escritorio, la sensación de somnolencia todo el día, el sueño inevitable después de comer, la fatiga pronunciada aun por esfuerzos leves, como subir escaleras, correr tras un autobús o cortar la grama.

La mayor parte de los síntomas médicos causados por la inactividad son bien conocidos y son alarmantes. Un cuerpo que no es usado se deteriora. Los pulmones pierden su eficacia, el corazón se debilita, los vasos sanguíneos se hacen menos elásticos, los músculos pierden el tono muscular y el cuerpo, en general se agota, dejándole vulnerable para todo un catálogo de males y enfermedades. Todo su sistema de transportar oxígeno literalmente, se deteriora.

Si la felonía de la inactividad se agrava fumando, comiendo todo lo que esté al alcance y preocupándose casi por todo, incluyendo la salud, entonces el único consejo que se puede dar es que se continúe puntualmente los pagos del seguro de vida, si se puede conseguir alguno.

Sin embargo, la resistencia es la mejor clase de seguro.

Si se desea desarrollar, si se quiere comenzar a regresar por ese camino a la aptitud física, en necesario ponerse en actividad con la clase de ejercicios que demandan oxígeno y obligan al cuerpo a procesarlo y transportarlo. Aunque se haya cruzado la frontera entre la salud y la enfermedad pero se cuenta con el permiso y el aliento del médico, no se puede recomendar mejor terapia. Y si se sigue un programa de ejercicios adecuado para la edad y condición, producirá en el cuerpo cambios maravillosos que son conocidos acumulativamente como "efecto del entrenamiento" y que es todo el objetivo del ejercicio de resistencia.

El efecto de entrenamiento produce:

1. Incremento de la eficiencia de los pulmones, acondicionándolos para procesar más aire con menor esfuerzo.
2. Aumento, de varios modos, de la eficacia del corazón. Se fortalece y bombea más sangre con cada palpitación, reduciendo el número de latidos necesarios.

3. incremento del número y las dimensiones de los vasos sanguíneos que llevan sangre a los tejidos, saturándolos en todo el cuerpo con oxígeno productor de energía.
4. Aumento del volumen total de la sangre.
5. Mejoría del tono muscular y de los vasos sanguíneos
6. Cambio del peso graso en peso magro, dando dureza al cuerpo, con frecuencia sin pérdida de peso.
7. Aumento del consumo máximo de oxígeno, incrementando la eficacia de los medios de suministro y transporte.
8. Cambio integral de toda perspectiva de la vida. Se aprende a conservar la calma, desarrollar una mejor imagen de sí mismo, y tolerar mejor la tensión de la vida diaria. Y lo que es más importante, dormir mejor y hacer más trabajo con menor fatiga.

Es necesario tener en cuenta que los ejercicios se pueden dividir en 4 categorías:

Isométricos: Los que tensan los músculos sin producir movimientos, exigiendo poco o ningún oxígeno. Son capaces de incrementar el tamaño y la fuerza de los músculos esqueléticos individuales, pero no tienen ningún efecto significativo sobre la salud general, en particular sobre los sistemas pulmonar y cardiovascular.

Isotónicos: Los que tensan los músculos y producen movimientos sin demandar mucho oxígeno. Están dedicados casi por entero a los músculos esqueléticos.

Anaeróbicos: Los que requieren mucho oxígeno, pero terminan demasiado rápidamente para producir efecto definido de entrenamiento. Se interrumpen voluntariamente porque el cuerpo no puede soportarlos.

Aeróbicos: Los que exigen oxígeno suficiente y duran bastante tiempo para producir un efecto definido de entrenamiento. No producen deuda intolerable de oxígeno y pueden prolongarse. Los mejores ejercicios aeróbicos son la carrera, la natación, el ciclismo, el trote, las caminatas y la carrera estacionaria.

Después de años de investigación se estableció que:

Si el ejercicio es bastante vigoroso para producir un pulso sostenido de 150 palpitations por minuto o más, los beneficios del efecto de entrenamiento empiezan alrededor de 5 minutos después que se inicia y continúan mientras se ejecuta. A menos que el ejercicio sea de intensidad y duración suficientes no producirá un efecto de entrenamiento y no puede ser clasificado como un ejercicio aeróbico.

Es importante tener en cuenta los planes de ejercicios deberán pautarse de acuerdo a la edad y el estado físico, y que la máxima frecuencia alcanzada en el pulso después del ejercicio debe estar en relación con las condiciones de cada individuo. Para tal efecto existen tablas que consideran tales aspectos.

El examen médico previo es imprescindible para determinar el programa a seguir, por cuanto el ejercicio deberá ser lo suficientemente vigoroso como para mantener un aumento en el número de pulsaciones por minuto que sea apropiado con la edad y el estado de salud.

El deporte, la competencia y la competitividad.

Cuando vemos la vida como la administración de un recurso que nos han confiado, nos damos cuenta que lo primero que debemos cuidar es nuestro cuerpo. No podemos hacer nada que lo lastime, porque él es el instrumento para la acción desinteresada.

Nuestro cuerpo está construido con alimentos; esa es la primera razón por la que debemos ser cuidadosos con lo que ingerimos.

La práctica deportiva contribuye al desarrollo y cuidado de ese complejo orgánico material que es el cuerpo; en particular, de los aparatos circulatorio, respiratorio y sistema locomotor, integrado este último por huesos, articulaciones y tejidos neuromusculares.

Se llama deporte a la práctica metódica de ejercicios físicos para cuidar y mejorar lo que denominamos la salud. Una mente sana, vale decir un espíritu sano, proporcionará un cuerpo sano. El espíritu puede y debe velar por el mantenimiento y mejoramiento de su organismo biológico que es su instrumento de trabajo. Tengamos presente siempre que la salud del alma es el verdadero propósito de la experiencia humana.

Constituye ayuda valiosa para el logro de los objetivos mencionados, el certamen deportivo o la competición.

El deportivismo, la afición por los deportes que tiene el deportista, como la palabra lo expresa en su sentido más profundo, estará signado por la lealtad, la honestidad y la solidaridad, que es en resumen, la deportividad, la competición o certamen deportivo.

Un espíritu encarnado, un ser humano individual o colectivamente en equipo, participa junto con otro u otros para sentirse estimulado o estimulados, a esforzarse con lealtad y honradez para medir tanto su progreso como el de los demás, en un esfuerzo común.

Fue probablemente inspirado en esos sentimientos que un espiritualista, el Barón Pierre de Coubertin, tuvo la feliz idea de organizar las olimpiadas modernas para renovar periódicamente el espíritu de fraternidad y sana competición y compañerismo, con las consignas de *Citius, Actius y Fortius*: "Más rápido, más alto y con más fuerza."

La competencia en cambio, no es saludable para el espíritu. En ella, por definición, se rivaliza frente a otro u otros, por un logro que no se puede ni se desea compartir. Al competir se lucha para vencer,

para ganar, para derrotar a otro que llamamos rival o enemigo, porque aspira lo mismo que nosotros; por eso, rivalidad y enemistad, van siempre de la mano y dan lugar a ese espectáculo bochornoso, que es casi una constante, al final de las competencias mal llamadas deportivas.

Para acabar con el rival en la competencia todo se considera válido. Todos los artilugios y trampas, si no se descubren, son válidos y buenos, si sirven para ganar, para derrotar al contrincante.

Es la lucha del ego, el egoísmo propio que se impone al otro. En la competencia se instiga a dar todo por los colores de la camiseta cuando es la de la patria; nos hacen sentir representando los ancestros, la raza.

Esas llamadas picardías, "vivezas", "ventajas" y trampas, "legal" o "reglamentariamente" válidas, constituyen actuaciones del espíritu; que podrán eventualmente mejorar el estado físico de quienes compiten, pero no así sus sentimientos; lo que a la larga se manifestará en una consecuencia negativa sobre su organismo.

El deporte, por lo tanto, debe ser COMPETICIÓN y no, COMPETENCIA. El objetivo de la competición es progresar, junto a los amigos y con ellos.

Escucha el lenguaje y ausculta el sentimiento de aquellos que están en competencia: egoísmo, orgullo y soberbia son los denominadores comunes. Por el contrario, quienes hacen deporte y buscan la competición, están relajados, tranquilos y sonrientes; enseñan las mejores técnicas con generosidad y tienen el afán de que los compañeros progresen; ayudarán al esfuerzo de todos.

Para finalizar, digamos que la meta que debemos buscar en el deporte y la competición es que sean instrumentos útiles para proteger y mejorar no sólo la propia vida, sino la de los demás.

LOS VICIOS

¿Cuál es entre todos los vicios, el que puede considerarse como el más pernicioso?

- Muchas veces lo dijimos: el egoísmo. De él procede todo el mal. Estudiad cada uno de los vicios y comprobaréis que en el fondo de todos ellos existe el egoísmo. En balde los combatiréis, pues no alcanzaréis a extirparlos en tanto no hayáis atacado el mal en su raíz, destruyendo su causa. Tiendan, pues, todos vuestros esfuerzos hacia ese objetivo, porque allí está la verdadera plaga de la sociedad humana. El que quiera acercarse, ya en esta vida, a la perfección moral, debe arrancar de su corazón todo sentimiento de egoísmo, porque éste es incompatible con la justicia, el amor y la caridad. Él neutraliza todas las demás cualidades. "El libro de los Espíritus" - Allan Kardec.

Analizaremos algunos de los condicionamientos y dependencias que más comúnmente presentan los seres humanos. Ciertamente el conocimiento de esos vicios nos colocará frente a ellos y nos dará la oportunidad de evaluar la propia situación al respecto.

Nadie en nuestra sociedad es criticado o rechazado por el hecho de fumar, beber, jugar o tener sus aventuras sexuales. Ya se considera todo eso como algo natural y por lo tanto, se acepta ampliamente como "costumbres de la época".

Estamos ajenos a los peligros y consecuencias que los citados hábitos acarrearán. Además de eso, los medios de comunicación están abiertos, sin restricciones, a la propaganda contundente y masiva que induce a la humanidad al consumo de tabaco y alcohol, al juego, a la gula y a las prácticas sexuales. Es increíble ver como la sociedad parece dejarse conducir mansamente, sin la menor reacción colectiva, a tan perniciosos incentivos, difundidos por todos los medios.

En algunos países ya existen ciertas restricciones a la propaganda de bebidas alcohólicas y de cigarrillos, lo cual representa en alguna medida, una reacción a esos productos de consumo. Entre tanto, las revistas y las películas que explotan el uso indiscriminado de las funciones sexuales y estimulan el erotismo, son igualmente productos de consumo, que se constituyen en agentes contaminadores del comportamiento moral del hombre, que inducen a la perversión de las ideas por el deseo de ilusorias satisfacciones, fragmentando la resistencia al placer inconsciente y debilitando los lazos de las uniones conyugales bien formadas. Excepcionalmente se producen campañas o propagandas esclarecedoras sobre los perjuicios generados por el tabaco, el alcohol, el juego, la gula, los abusos del sexo o el consumo de estupefacientes.

Condicionada a tantos vicios, es difícil que la humanidad comience una nueva fase de progreso moral; pues parece impracticable aplicar una enseñanza moral en medio de la enorme difusión de hábitos dañinos, que envuelve cada día a un mayor número de personas de todas las edades, incentivando los placeres individuales sin el menor sentido de la responsabilidad y ninguna preocupación acerca de las consecuencias.

Por el contrario, debería propugnarse lo contrario, es decir, la creciente valorización de los hombres por los ejemplos en el bien y en las actitudes nobles, compatibles con un clima de respeto al prójimo, de solidaridad humana, de celo al patrimonio orgánico y al manantial de energías procreadoras que poseemos.

Pero, haciendo un análisis realista, se llega a la conclusión que no se pueden esperar grandes transformaciones en la conducta de la humanidad, cuando la enorme mayoría no entiende la naturaleza espiritual del ser humano y de su destino después de la muerte. La inquietud de muchos es encontrar la

forma para conseguir ese cambio. Pues no es razonable creer que ese anhelado progreso moral sea un don divino o al menos externo a cada uno de los individuos, recibido sin el menor esfuerzo ni responsabilidad.

Para superar los defectos más enraizados en el espíritu, es imprescindible fortalecer la voluntad hacia un fin definido, primer paso en la lucha para eliminar los vicios más comunes. Nadie conseguirá vencer esa batalla, si no se prepara para enfrentarla, y esa condición no se consigue sin trabajo, sin el testimonio de la voluntad aplicada. Es sin duda, una conquista individual que se puede cultivar progresivamente.

La imaginación en los vicios

La creatividad en el ser inteligente representa uno de sus atributos más importantes, pues con la imaginación se ingresa en los más insondables terrenos de las ideas. De esta forma se conducen los vuelos hacia el infinito, se levantan los velos en el ámbito de la Física, la Química, la Anatomía, la Fisiología, y en general se hacen evolucionar todas las ramas de la Ciencia, como también se inventan nuevos elementos, aparatos o dispositivos que permitan una mejor apreciación de todo; pero además se desarrollan las artes y la expresión de la belleza con lo cual se enriquecen los atributos del espíritu.

Sin embargo, con mucha frecuencia, el ser humano dirige equivocadamente su imaginación, ya sea en forma consciente, en su cotidiano vivir, como inconscientemente, a partir de sus deseos ocultos; circunstancia que los conduce hacia innumerables sinsabores, contrariedades, sufrimientos y otras graves consecuencias.

La capacidad mental del ser humano está condicionada por el alcance de su imaginación y el uso que de ella hace en su mundo interior. La facultad de pensar posee una característica dinámica que proporciona, por medio de las experiencias acumuladas, una percepción cada vez más amplia de la realidad interior y del mundo circundante, en un creciente proceso evolutivo.

De esa manera, las experiencias en todas las áreas, sirven de referencia para nuevos y constantes cambios. Nunca se retrocede, cuando mucho puede producirse un estacionamiento momentáneo en algunos aspectos particulares; aunque en los demás campos de aprendizaje se logran avances. Es como un zigzag más o menos tortuoso que se desarrolla a través de la trayectoria evolutiva; no obstante, siempre en la dirección del tiempo, que jamás se altera en el sentido de su avance.

Con su imaginación el hombre crea sus carencias, se envuelve en los placeres, se absorbe en las sensaciones y se pierde en los torbellinos del interés personal. A ratos se cristaliza en los vicios que su propia imaginación creó, son las necesidades inferiores, que aún se complacen en los instintos, reflejos de la animalidad actuante en todos los encarnados.

El ser pensante puede reconocer los daños que le causan el cigarrillo, el alcohol, el juego, la gula, los abusos del sexo, los estupefacientes, pero se sumerge en la búsqueda de instantes de placer ficticio y en la satisfacción de aquellas necesidades que la propia mente plasmó. Se convierten entonces, en conductas repetitivas, condicionamientos aceptados cómodamente, muchas veces sin ninguna reacción en contra. Es evidente, la imposibilidad de justificar con razones legítimas la necesidad de fumar, de beber alcohol, de jugar, de comer exageradamente y de la libre y desmedida práctica del sexo.

El organismo humano se adapta a las cargas de los tóxicos ingeridos y el psiquismo se fija en las sensaciones. Cuando éstas faltan, el mecanismo fisiológico orgánico exige mayores cantidades que las habituales, hasta alcanzar dosis tóxicas o cargas emocionales intensas, creándose la dependencia, con la consecuente pérdida de la libertad para escoger y quedando atrapado por el vicio. El vicioso se siente entonces, incapaz de actuar y prosigue sin esfuerzo, contaminando el cuerpo y el alma, esclavizándose obstinadamente a los horrores del desequilibrio y de la enfermedad.

Más tarde, transfiere de la vida presente para la siguiente, ciertos reflejos o impregnaciones magnéticas que el periespíritu conserva por las imantaciones recibidas del propio cuerpo físico y del campo mental que le son peculiares. Las predisposiciones y las tendencias se transmiten de alguna forma para la nueva experiencia corpórea y en esas oportunidades de liberación que se ofrecen, muchas veces se sucumbe a los mismos vicios del pasado distante. En este orden de ideas, en los vicios se puede admitir un componente reencarnatorio, lo que en cierta manera esclarece los casos crónicos y patológicos provocados por el tabaco, el alcohol, la gula, el juego y las aberraciones sexuales.

En la satisfacción de los vicios, raramente se está en soledad; pues se cuenta también con la compañía de aquellos seres, tanto encarnados como desencarnados, que se sirven de los mismos males con mayor o menor intensidad de sintonía, actuando como agentes de inducción para la práctica de los vicios que se usufructúan en común. Muchas veces se puede desear la desaparición de la dependencia a un vicio, pero aquellas compañías sugestionan, persuaden e inducen continuamente, apoyándose en la debilidad para decidir un cambio. Tal como pueden hacerlo algunos "amigos" encarnados de la convivencia diaria, apelan directamente, convenciendo y arrastrando hacia lo indeseable. Como entidades espirituales, actúan hipnóticamente en el campo de la imaginación del encarnado, transmitiendo las ondas magnéticas envolventes de las sensaciones y deseos que juntos alimentan.

De ese modo al iniciar el trabajo para extirpar los vicios, es posible estar dentro de un proceso en que los tres componentes señalados se confunden, es decir: la propia imaginación y el organismo condicionados, la tendencia reencarnatoria y la persuasión de las compañías visibles e invisibles.

La tentación en los vicios

El conjunto de los tres componentes citados anteriormente se presenta en el fuero íntimo bajo la forma de tentaciones, que son interpretadas como la manifestación de deseos vehementes, de impulsos intemperantes, de la búsqueda desesperada de placeres o necesidades que se reconocen como perjudiciales, pero frente a los cuales no se manifiesta suficiente fuerza para contenerse.

La tentación puede surgir una primera vez, y en algunas circunstancias puede repetirse muchas veces, en aquellos estados de ansiedad en que irresistiblemente se siente el impulso de engañarse a sí mismo para satisfacer los deseos. Las primeras tentaciones están casi siempre, mezcladas con la curiosidad, con el deseo de experimentar lo desconocido; y en esos casos, la influencia de los individuos con experiencia en esas prácticas, es frecuentemente el medio que desencadena los vicios. Alguien es el encargado de conducir al principiante a practicarlos por primera vez, cuando éste cede a las primeras tentaciones. Ese procedimiento es común en los fumadores, los alcohólicos, los jugadores, los drogadictos y los que se masturban o practican la actividad sexual en forma indiscriminada. Es la imitación que da origen al hábito, costumbre o vicio.

Debemos considerar que todos los seres humanos están expuestos a las tentaciones de los vicios y a muchos otros compromisos de tipo moral. Se puede ceder a las tentaciones, pero a partir de los primeros resultados recogidos en las experiencias vividas, es posible afirmarse en el firme propósito de no repetirlos o de no llegar a la condición de adictos.

Existen también incontables ocasiones en que las tentaciones ni siquiera llegan a provocar el deseo, porque simplemente no encuentran eco dentro del propio psiquismo. Es decir, se ha alcanzado un nivel de madurez y de conciencia por el cual ya no es posible sintonizarse con aquel tipo o categoría de atracciones. No se siente la necesidad de experimentar lo que aquellos puedan sugerir; pues de alguna forma ya hay una liberación.

El objetivo

Indiscutiblemente, tarde o temprano se recogen en el sufrimiento los frutos amargos de los vicios. En la mayoría de los casos, en ese momento los individuos despiertan y comienzan la lucha por su propia liberación. Sin embargo, no es necesario llegar hasta las últimas consecuencias de los vicios para iniciar el trabajo de auto-descondicionamiento, y se puede ganar un tiempo precioso al proponerse un esfuerzo deliberado para extirparlos. Es una cuestión de ponderar con inteligencia y colocar la imaginación al servicio de la construcción de uno mismo.

El principal objetivo es comprender razonablemente las características de los vicios y buscar los medios de eliminarlos; pero es necesario comprender el fundamento de cualquier proceso de conquista individual, y discernir si es el deseo, la voluntad puesta en práctica o la acción concretando el ideal.

Primero, el individuo debe preguntarse a sí mismo si realmente tiene el deseo de dejar de fumar, de beber, de jugar, de controlar la gula y el instinto sexual; cuales son las razones que lo impulsan y que convicción puede motivar el inicio de ese control.

Es evidente que lo que aún impide que se asuman nuevas posiciones, es el apego a las cosas materiales, a los intereses personales que buscan satisfacer los sentidos físicos, aún groseros y animales, indicativos de las imperfecciones.

Es una cuestión de opción personal libre y de disposición a los cambios. La voluntad puede desarrollarse hacia una dirección definida, ejercitarse y disciplinarse hacia lo propuesto. La cuestión es decidirse y comprometerse consigo mismo a ir hacia adelante.

Es buena idea entonces, comenzar por eliminar los vicios más comunes, ampliamente conocidos y de uso social; renunciar a los engañosos placeres que los mismos puedan estar ofreciendo y luchar con todo el empeño, sin volver atrás.

¿Cuándo el hombre está en cierto modo sumergido en la atmósfera del vicio, no se torna el mal, para él, en una fuerza que lo arrastra, casi irresistiblemente?

- "Fuerza que lo arrastra", sí, pero "irresistiblemente", no. Porque aún en medio de esa atmósfera viciosa encuentra, a veces, grandes virtudes. Estas son la expresión de Espíritus que han tenido la fortaleza de resistir y a quienes al mismo tiempo, les ha cabido la misión de ejercer una buena influencia sobre sus semejantes. "El Libro de los Espíritus" - Allan Kardec.

El hábito de fumar es una forma de suicidio.

Es necesario ordenar algunas consideraciones acerca del vicio de fumar, hábito puramente imitativo y que no tiene ninguna justificación racional, como también algunas de sus consecuencias físicas y espirituales. Desde el punto de vista espírita, es claro y evidente que el hábito de fumar es una forma de suicidio; y encaminados por la dinámica de la Doctrina Espírita en el trabajo de transformación íntima, es

imperativo comprender la necesidad de apartarse del hábito de fumar. No solamente para prevenir enfermedades, sino también como un entrenamiento importante para el fortalecimiento del potencial del espíritu y el dominio de las propias tendencias seculares.

El falso placer es una ilusión

El hábito de fumar comienza por lo general, en la infancia o en la adolescencia, incentivado por los mayores y copiando diferentes ejemplos, algunos de ellos dentro de su propio hogar. Los jóvenes prueban el cigarrillo estimulados por sus compañeros y en su imaginación, se sienten hombres maduros; como si fumar fuera una condición indispensable para ser adulto. Se efectúa una primera tentativa, que provoca tos, mareos y malestar; pero se tiene la idea de que ese efecto es el sacrificio del noviciado.

Se convencen de que lo mejor viene después; pues están seguros de que sentirán satisfacción, auto-seguridad y estímulo cerebral, además de todos los demás beneficios sociales que se esperan conseguir. Porque la nueva experiencia promete responder a todo aquello que el adolescente busca y desea; es decir, auto-afirmación, prestigio entre los amigos, pose de galán o de modelo publicitario, compañías a cualquier hora y conquistas femeninas. En ese contexto, la ilusión del placer de sentirse querido y aceptado se ve realizada; de allí que fumando se consigue ser parte del grupo mientras que si no se acepta la adhesión al hábito, se es rechazado.

Entre tanto, nadie tiene en cuenta ni describe las desventajas y los males causados por el tabaco. Nadie se detiene a examinar las sustancias que ese humo lleva al organismo, porque muchas veces se ignoran, y no se presta atención a las minúsculas letras que acompañan la propaganda, con la advertencia del peligro de la nicotina y el alquitrán; de esta forma el real significado está muy lejos de la comprensión de los incautos. Los jóvenes y muchos adultos continúan fumando sin saber exactamente cuales son los tóxicos que ingieren y cuales sus consecuencias, desencadenantes de enfermedades mortales; ignorando que las estadísticas médicas prueban que uno de cada ocho fumadores sufrirá de cáncer y que cada cigarrillo fumado acorta la vida del ser humano en 14 minutos.

Daños en el organismo humano

Al ser inspirado, el humo entra a los pulmones, llevando varios gases volátiles que se condensan en forma de alquitrán, reconocido como agente cancerígeno, el cual pasa a la corriente sanguínea junto con la nicotina, tóxica y venenosa; pues si bien la cantidad absorbida por cada cigarrillo es aproximadamente de 3 miligramos, bastan 40 a 60 miligramos para matar a un ser humano.

Esas sustancias actúan en la intimidad celular, principalmente en las células del sistema nervioso central modificando su metabolismo; es decir, alterando las transformaciones físico-químicas que le permiten a las células realizar su trabajo de asimilación y desasimilación de las sustancias necesarias para su funcionamiento. Esas alteraciones provocan en el fumador la sensación momentánea de bienestar, con la desaparición de los estados de ansiedad, miedo o culpa; como consecuencia de la acción tóxica y mórbida llevada al sistema nervioso central. Después de los momentos iniciales de bienestar sigue a continuación un retardo de la actividad cerebral y enseguida depresión, apatía y angustia.

Esas sustancias químicas tóxicas, además de los efectos mencionados, también agravan las dolencias cardíacas, como la angina, el infarto, la hipertensión y la arterioesclerosis. Las vías respiratorias se irritan y progresivamente se intoxican dando origen a traqueitis, bronquitis crónicas, enfisemas pulmonares, insuficiencia respiratoria, además de cáncer en la cavidad bucal y los labios, la faringe, la laringe, el pulmón y esófago. La acción tóxica también afecta las glándulas, dificultando las funciones orgánicas.

Recientes trabajos de investigación demuestran una disminución del 26 % en la capacidad visual de los fumadores; y en la patología médica es conocida la acción deletérea de la asociación de la nicotina, la cafeína y el alcohol que pueden generar intoxicaciones del tejido nervioso, que si se localiza en los nervios ópticos conducen a una ceguera irremediable.

Así mismo, estudios estadísticos efectuados en prestigiosas universidades demuestran que la capacidad intelectual de los fumadores se ve afectada a la larga, demostrado por el bajo rendimiento de los estudiantes después de una temporada consumiendo tabaco.

La mujer es todavía más sensible a los efectos de la nicotina. Pueden presentarse casos de esterilidad y su efecto dañino se da principalmente durante el embarazo, cuando la nicotina atraviesa la placenta ocasionando daños al feto, con el peligro de abortos, mortinatos y prematuros, o graves defectos congénitos. Más tarde contamina la leche materna y puede afectar el organismo del niño.

Sin embargo, lo que mejor retrata este cuadro es el hecho de que una persona que fuma dos paquetes de cigarrillos por día durante 30 años, reduce su promedio de vida de 8 a 10 años. Por lo tanto, esta es indudablemente, una forma de suicidio.

Impregnación del periespíritu

Los efectos nocivos que provoca el tabaco traspasan los niveles puramente físicos, alcanzando al envoltorio sutil y vibratorio que modela, vivifica y abastece al organismo humano, denominado periespíritu o cuerpo espiritual.

El periespíritu, en la zona correspondiente al sistema respiratorio, queda impregnado por el humo y saturado de partículas semimateriales nocivas que absorben vitalidad, perjudicando el flujo normal de las energías espirituales condensadas allí para proveer al cuerpo físico.

Fumar no sólo introduce impurezas en el periespíritu, percibidas por los médiums videntes, como manchas formadas por pigmentos oscuros que envuelven los órganos más afectados, sino que también amortigua las vibraciones más delicadas, bloqueándolas, tornando al individuo hasta cierto punto insensible a los envolvimientos espirituales de las entidades amigas y protectoras.

Después de desencarnar, las consecuencias del vicio del tabaco son desastrosas, pues provocan una especie de parálisis e insensibilidad que le impide recibir y sentir el auxilio de los espíritus que acuden a su socorro, permaneciendo por lo tanto, durante mucho tiempo en un estado de inconsciencia e incomunicabilidad.

El fumador alimenta también el vicio de entidades que a él se apegan para usufructuar de las mismas inhalaciones embriagantes. Con eso, a través de procesos de simbiosis a un nivel vibratorio, el fumador puede recaudar en su perjuicio las impregnaciones fluídicas nocivas de aquellos espíritus que dejan al vicioso triste, grosero, infeliz y apesado por la voluntad de las entidades inferiores, sin el dominio y la conciencia de sus verdaderos deseos. Dentro de ese proceso de impregnación fluídica mórbida, el vicio de fumar se refleja en las encarnaciones posteriores, principalmente en la predisposición a las enfermedades típicas del aparato respiratorio.

Dejar el hábito de fumar es un trabajo de reforma íntima

El mecanismo y las consecuencias espirituales del vicio de fumar, ofrecen razones más profundas que aquellas defendidas por la medicina y las normas de salud pública.

Dentro del propósito de transformación íntima, es indispensable abandonar el hábito de fumar; especialmente aquellos que se dedican a los trabajos de asistencia espiritual, canalizando sus propias energías vitalizantes hacia los demás o disponiendo su periespíritu para la aceptación de las influencias provenientes de entidades involucradas en procesos de obsesión.

El celo y el respeto al organismo, instrumento de la presente existencia, debe permitir comprender que no se tiene el derecho de comprometerlo con la carga de toxinas que esa adicción representa, y se debe estar alerta con relación a ese problema.

El anhelo de conseguir una capacitación espiritual progresiva, no permite ignorar la necesidad de la liberación de este vicio; pues hay innumerables razones que justifican la decisión de abandonar la adicción, mientras que no existe ni siquiera una que apoye su continuación.

La voluntad es la herramienta fundamental

Existen varios métodos que enseñan la forma en que se puede conseguir la interrupción del vicio del cigarrillo, sin embargo todos ellos parten del mismo presupuesto; la voluntad de hacerlo.

La voluntad puede ser débil o fuerte cuando se la aplica en una dirección determinada y ella dice mucho acerca del propósito y de la capacidad de decisión que se imprime a la vida. La voluntad para tomar una decisión puede ser fortalecida por afirmaciones repetidas, como fuerzas que desencadenan el potencial psíquico, pensando y hasta diciendo en voz alta: "yo evito fumar", "yo dejo el cigarrillo", "yo dejo de fumar".

Así se va fortaleciendo la voluntad hacia una decisión tomada y luego es necesario hacerlo efectivo de una sola vez; sin embargo, es indudable que el apoyo de un profesional capacitado es un factor importante para el éxito.

Al resistir de diferentes maneras, los impulsos que naturalmente van a aparecer, la autoconfianza aumenta, y con ello se desarrolla un entrenamiento de gran valor con relación al dominio y al control de la voluntad, conduciéndola en la dirección del perfeccionamiento interior, trabajo del cual es fácil alejarse por circunstancias de todo tipo.

Nada se conquista sin trabajo. Venciendo el hábito de fumar, se adquiere capacidad para superar otros condicionamientos que igualmente perjudican en el desarrollo evolutivo.

Los perjuicios del alcohol

¿El medio en el cual ciertos hombres se hallan ubicados, no es para ellos el motivo principal de muchos vicios y delitos?

- Sí, pero incluso en ello hay una prueba escogida por el espíritu en estado de libertad. Él ha querido exponerse a la tentación a fin de ganarse el mérito de resistirla.

¿La alteración de las facultades mentales por causa de la embriaguez, excusa los actos censurables que el hombre en tal estado cometa?

No, por cuanto el ebrio se ha privado voluntariamente de su razón a fin de satisfacer brutales pasiones. En vez de una falta, está cometiendo dos. El Libro de los Espíritus - Allan Kardec.

El alcohol (palabra árabe: al = la, cohoh = cosa sutil) no es ni alimento ni remedio; es un tóxico.

Cuando alcanza el seno del sistema nervioso, lo excita, disminuye su energía y resistencia, y deprime los centros, generando lesiones más graves, que dependiendo de la función obstaculizada producirá parálisis, insensibilidad o alteraciones psicológicas, tales como el *delirium tremens*.

Como tóxico ataca de preferencia el aparato digestivo; por eso el individuo pierde el apetito, la mucosa gástrica se inflama y puede llegar a la ulceración. A esto se agregan las afecciones hepáticas, que progresivamente va produciendo la muerte celular hasta llegar a una destrucción que le impide a ese órgano cumplir con las funciones específicas y fundamentales para la vida. El alcoholismo debe ser encarado, en los casos más graves, como una dolencia orgánica. El aspecto interno del cadáver de un alcohólico es comparable a una ciudad devastada, pues todos los tejidos han sufrido el ataque del tóxico.

Pero, además de las catástrofes provocadas en el organismo físico, es conveniente analizar la enorme cantidad de males y accidentes desastrosos ocasionados por la embriaguez.

Todos los días los periódicos llenan sus páginas con tristes casos de crímenes y desatinos que ocurren como consecuencia de la acción de individuos alcoholizados.

La embriaguez es un hábito que se encuentra difundido en todos los estratos sociales; lo que cambia solamente es el tipo de bebida, desde las más populares, al alcance del trabajador raso, hasta las más sofisticadas, para los individuos ubicados en estratos sociales altos.

No obstante, la costumbre es la misma y los perjuicios semejantes. En general, se ha observado que la tendencia a la bebida proviene de una perturbación de la afectividad, la cual puede haber sido originada en la infancia. Los problemas infantiles generados por los desequilibrios familiares, por la falta de cariño de los padres o por otros conflictos, son comúnmente las raíces de ese estado íntimo propicio para el alcoholismo. Sin embargo, estudios genéticos modernos han demostrado que existe una predisposición hacia esa inclinación, lo que de alguna forma indicaría que la tendencia hacia el alcoholismo también puede ser una condición espiritual antigua que el periespíritu plasma en la carga genética recibida.

Existen individuos que buscan en la bebida un estado de liberación de sus tensiones recónditas, o el olvido momentáneo de sus penas y aflicciones, lo que denota una necesidad de reflexión decidida sobre esas causas, con la finalidad de buscar nuevos rumbos para la resolución de esos problemas. La bebida sólo lleva a la autodestrucción y nada de constructivo ofrece a sus víctimas.

Las alteraciones de las facultades intelectuales causadas por la embriaguez, principalmente las de autocensura, que privan a la persona de la razón, han llevado a individuos probos a cometer desatinos, crímenes pasionales y desencadenar tragedias. Además, durante la embriaguez, el dominio de la voluntad es fácilmente conducido por entidades inferiores quienes estimulan a cometer esos actos de brutalidad. El adicto casi siempre, tiene a su lado entidades inferiores que lo inducen a la bebida, ejerciendo un gran dominio sobre él y experimentando por su intermedio, las mismas sensaciones étlicas. Se crea de ese modo una dependencia doble; por una parte, hacia la bebida propiamente dicha, con toda la carga psicológica que la motivó; y por otra, la atracción de las entidades invisibles que hipnóticamente ejercen su influencia, potenciando mediante la sugestión el deseo de ingerir alcohol.

El proceso recomendado para liberarse de la bebida es traer a la mente, siempre que se presente el deseo, la idea dolorosa de las funestas consecuencias del alcohol. En esos momentos deben reprimirse los impulsos de beber, con el recuerdo de todo lo repugnante y desagradable que la droga provoca.

En esos momentos de tentación a la bebida, que surgen a pesar del deseo de liberación del vicio, el auxilio de los seres espirituales protectores y guías es de gran valor, pero es indispensable el apoyo de la propia fuerza de voluntad en la decisión, para que surtan los efectos esperados.

Es frecuente escuchar el argumento de parte de los viciados, de que la bebida es necesaria para ellos y que su voluntad no la puede contener. Cuando alguien afirma tal cosa, demuestra que no tiene ningún deseo para dejar de beber, su voluntad está dirigida en sentido contrario y en esos casos poco es lo que se puede hacer.

Lo realmente importante es que, primero se despierte la voluntad de abandonar el hábito de beber alcohol y a partir de allí, se asuma voluntariamente el propósito de no dejarse arrastrar más por la imaginación, ni por las ideas inducidas a veces obsesivamente desde el plano espiritual inferior, ni por las invitaciones de los "amigos", durante las reuniones en que abunda el consumo de bebidas alcohólicas.

La sed, el sabor, la oportunidad social, o la obligación de aceptar una bebida de alguien a quien se visita, son algunas de las disculpas o excusas para tomar algunas dosis de alcohol. Sin embargo, es imprescindible la atención para no cometer exageraciones o abusos y no resbalar en ese hábito social que puede llevar al condicionamiento.

El alcohol disminuye la resistencia física, reduce el tiempo de vida y por esa razón al alcohólico es considerado un suicida. En particular, los espíritas conocen las consecuencias espirituales, principalmente el sufrimiento que tienen los espíritus de los suicidas cuando desencarnan. Igual que todos los errores, sólo la propia responsabilidad es la mejor arma para combatirlos.

Las consecuencias del tabaco y del alcohol para el espíritu y el periespíritu

El cigarrillo tiene un alcaloide que es la nicotina, además de otra serie de elementos. La nicotina como todo alcaloide, está compuesta por moléculas altamente bio-energéticas; su campo de irradiación no actúa solamente en los parámetros materiales o físicos, sino que va mucho más allá, y es absorbida por el periespíritu. Se produce entonces un proceso de intoxicación, igual como ocurre con el alcohol y otras drogas, que provocan una agresión del periespíritu.

Muchos adictos creen que su vicio los acompañará durante toda su vida y no tendrá consecuencias morales en su estado espiritual. Están convencidos que después de su muerte ya no tendrán dependencia a droga alguna. Esto no es exacto y se están engañando a sí mismos

Es necesario desembarazarse del vicio durante la vida encarnada, cuando el cuerpo físico cumple un papel de excretor que permite la relación con el medio ambiente. En cambio, el individuo desencarnado no tiene esa posibilidad y sólo conserva fijaciones; pasa al estado espiritual con un vicio y aunque tenga cierto grado de esclarecimiento psicológico, aún sin quererlo y sin determinarlo, su necesidad imperiosa de satisfacer su vicio, lo une por atracción obsesiva al cuerpo de encarnados con la misma inclinación, produciéndole un profundo sufrimiento.

Al tener consciencia de lo que le sucede podrá preguntarse la causa de la atracción irresistible que ejercen sobre él los que comparten su vicio, y la respuesta podría encontrarla en su indiferencia para modificar su hábito cuando era el momento propicio, es decir, cuando su organismo físico le daba la oportunidad de la depuración.

Por el contrario, si su consciencia es aún muy pobre, la atracción y la satisfacción de sus deseos lo mantendrá detenido en un sueño de delirios que atrasará su adelanto e impedirá la ayuda de quienes desean auxiliarlo.

Es probable que en ambos casos sea necesario esperar una nueva oportunidad reencarnatoria para retomar el hilo del progreso en el camino evolutivo.

Los perjuicios del juego.

¿Porqué Dios ha concedido riqueza y poder a unos, y a otros, miseria?

- Con el propósito de probar a cada cual de una manera diferente. A más de esto, ya lo sabéis, tales pruebas han sido escogidas por los mismos espíritus, quienes con frecuencia caen vencidos por ellas.

¿Cuál de las dos pruebas es la más difícil para el ser humano: la de la desgracia o la de la fortuna?

- Ambas lo son igualmente. La miseria provoca la rebeldía contra la Providencia. La riqueza, por su parte, empuja a todos los excesos.

¿Cómo explicar la suerte que favorece a algunas personas en circunstancias en que no intervienen de ningún modo ni la voluntad ni la inteligencia; en el juego, por ejemplo?

- Ciertos espíritus han escogido de antemano determinados tipos de placer. La suerte que se les muestra propicia constituye una tentación. El que como hombre gane, perderá como espíritu. Es una prueba para su orgullo y su codicia. El Libro de los Espíritus - Allan Kardec.

Quando el juego deja de ser un entretenimiento, una diversión y un momento para compartir sin el interés de una ganancia lucrativa, se convierte en un vicio que necesita ser alimentado cada vez más.

El vicio del juego, por sus características y efectos psíquicos sobre la personalidad del jugador, puede ser considerado como una verdadera neurosis. El estado emocional durante el juego, practicado en sus más variadas formas, lleva a la persona predispuesta al descontrol mental, a las tensiones psíquicas y a las cargas desequilibrantes.

Quando de una parte se trabaja para serenar las emociones, desarrollando el equilibrio espiritual, en el juego se destruye en cuestión de horas, lo que se ha podido construir interiormente en algunos meses. El tiempo que se desperdicia en una diversión ociosa como el juego, que consume horas irrecuperables, podría muy bien ser aplicado en algo útil y provechoso para sí mismo o para el prójimo.

Muchas veces se sacrifican familias enteras en apuestas, en las cuales son imprudentemente perdidos valores y propiedades, llevándolas en muchos casos hasta la miseria total. En el ansia de recuperar en una jugada lo que ya perdió, el jugador en un gesto de desespero, aumenta el valor de las apuestas, hundiéndose cada vez más, debido al descontrol de su voluntad.

Las emociones fuertes que dominan a los jugadores, los hacen presas fáciles de los espíritus inferiores, quienes los conducen a peores situaciones. La aceptación, sin ningún tipo de resistencia, a las invitaciones que le hacen los compañeros de juego, no deja al jugador ni siquiera pensar, dominado como está por el deseo enfermizo de ganar, fruto de la ambición desmedida.

Muchos pueden justificar los encuentros de un grupo de amigos que se reúnen sistemáticamente para jugar, como oportunidades sociales para divertirse o también para "confraternizar". Entre tanto, si se analiza honestamente lo que impulsa a esas reuniones, con toda seguridad se identificará como una de las causas, el deseo de llenar un vacío indescriptible, resultante del hecho de no tener nada más productivo en que ocuparse, lo que con el paso del tiempo se llega a convertir en un condicionamiento ocioso.

Para liberarse del juego, el mecanismo utilizado es el mismo que para otras adicciones. Es necesario fortificar la voluntad hacia objetivos determinados y con razones seguras, ampliamente

fundamentadas en la necesidad del equilibrio emocional y de la liberación de las influencias negativas, en el aprovechamiento útil del tiempo y en prever las desgracias de las cuales se podrá ser víctima.

En el momento que se manifiesta el deseo o la invitación al juego, es útil buscar con intensidad las ideas positivas que permitan reaccionar frente a las tentaciones. En la medida en que cada día se resiste más frecuentemente y con mayor decisión, la voluntad se fortalece y más fácilmente se irán controlando los deseos.

La voluntad de adquirir por el juego una buena suma de dinero, que llegue a suplir algunas necesidades o permita realizar algunas ambiciones materiales, denota una falta completa de confianza en las propias posibilidades y una ausencia de creatividad para el trabajo meritorio. También es una forma de rebeldía e inconformidad con las limitadas condiciones financieras de la actual existencia; que tal vez constituye la consecuencia de los propios abusos del pretérito, y necesitan de la estrechez económica, la aceptación y la humildad para lograr la rectificación. En ese caso, se estaría contrariando el programa que tal vez, por propia voluntad se escogió en la dimensión espiritual, dando oportunidad, en cambio, a las mismas ambiciones, que actúan ocultamente y reflejan las tendencias que ya se vivieron en el ayer.

Se debe observar e indagar íntimamente, si la prisa por conseguir el enriquecimiento con la lotería o las apuestas, dará dignidad y merecimiento para usufructuar lo que no se ha ganado con el propio esfuerzo a través del trabajo. Es conveniente analizar las promesas y negociaciones que se articulan con la imaginación, prometiendo dar tal o cual cantidad para esta o aquella obra de caridad, y confrontarlo con lo que se entiende como caridad desinteresada, realizada con el corazón, sin espera de cualquier tipo de recompensa. Indudablemente, el dinero obtenido de esa manera no aportará felicidad ni ayudará a crecer espiritualmente.

Únicamente sirve y se poseerá aquello que se haya obtenido con el propio trabajo y esfuerzo. Aquellos beneficiados por la suerte, gracias a los bienes recibidos en calidad de préstamo, son responsables de encargos serios, que pueden llevarlos al precipicio en la escalada evolutiva, por no estar preparados para administrar aquellos recursos, comprometiéndose para existencias futuras en extremada pobreza. Lo mejor es ser obedientes, conformes, pacientes, confiados y trabajadores, porque las leyes universales son justas y proporcionarán lo necesario, según el merecimiento y las condiciones propicias de cada uno, con miras al progreso espiritual, que es lo único importante.

Abolir los impulsos del juego, bajo cualquier forma que se muestre, es igualmente un ejercicio respaldado en la fe y en la valorización de las oportunidades de trabajo, las cuales disciplinan las ambiciones. Esa es la actitud más sensata del individuo que procura su transformación moral.

Los perjuicios de la gula.

¿Nos ha trazado la Naturaleza el límite de nuestras necesidades por nuestra propia organización?

- En efecto, pero el hombre es insaciable. La Naturaleza le señala el límite de sus necesidades por su propia organización, pero los vicios han alterado la constitución del hombre, creándole necesidades que no son reales.

¿El comer carne es en el hombre, contrario a la ley natural?

- En vuestra constitución física, la carne nutre a la carne, de lo contrario se debilita. La ley de conservación impone al hombre la obligación de mantener sus fuerzas y su salud, para dar cumplimiento a la ley del trabajo. Por tanto, debe nutrirse según su organismo lo requiere. El Libro de los Espíritus -Allan Kardec.

El exceso en la alimentación es un vicio igualmente nocivo para el organismo. Es fácil imaginar la sobrecarga de trabajo que los órganos se ven obligados a realizar innecesariamente, apenas para satisfacer el exagerado placer de la degustación. Todo exceso de trabajo lleva al desgaste prematuro, ya sea de una máquina, de algunos órganos físicos o de todo el cuerpo en general. De una manera general, las personas obesas viven en promedio, menos que las personas delgadas, y además de eso, son propensas con mayor frecuencia a las enfermedades; pues la ingestión de grandes cantidades de alimentos, no constituye una garantía para tener una buena salud.

El desarrollo excesivo y antiestético de los órganos responsables por la digestión caracterizan al glotón. La gula también es una manifestación del egoísmo; pues la porción alimenticia que podría sustentar a más de una persona, es totalmente consumida por una sola, con un visible perjuicio para la colectividad.

La cantidad de proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y sales minerales, necesaria para mantener el cuerpo físico es más o menos la tercera parte de aquello que muchos ingieren normalmente. Teóricamente, el contenido alimenticio de una almendra sería suficiente para nutrir a un ser humano durante un día, en el caso que supiéramos y estuviéramos en condiciones de absorberlo por completo.

Para aprovechar las energías y los valores nutritivos durante las comidas, es necesario tener la mente tranquila y las emociones en calma, además de concentrarse en la absorción de los mismos. Cuando durante las comidas se mantienen discusiones o se generan contrariedades, se ingiere mal, provocando perturbaciones gástricas e impregnando los alimentos con vibraciones negativas, altamente perniciosas para el espíritu.

No obstante, es necesario ser realistas y no fanatizarse al seguir una alimentación frugal como objetivo de ascensión espiritual, puesto que no es lo que entra por la boca lo que hace mejores, sino el esfuerzo emprendido para que a través de ella, salgan solamente palabras consoladoras, dulces y constructivas.

El comer exagerado es un vicio, o cuando menos, una costumbre creada para satisfacer el propio orgullo y el placer de saborear irresistiblemente los deliciosos manjares. Es realmente atractivo el placer de comer bien, y quien cocina los alimentos, se esmera en ser elogiado y le agrada servir socialmente. Esto no es censurable y por el contrario una de las actividades humanas establecida por las leyes naturales; pero si quien saborea los alimentos no se contiene y el placer por el sabor no tiene límites, cada día su afición se hace más intensa y comienza a depender de ella. Es el momento en que habrá perdido la brújula y seguirá por el camino incorrecto.

El proceso de la sugestión es también un medio adecuado para liberarse de la gula; sin embargo, se debe procurar la orientación de un médico especialista en cuanto al régimen alimenticio para las personas excesivamente obesas o descontroladas en ese sentido, puesto que la dieta elegida por cuenta propia puede desbalancear el organismo, provocando serias consecuencias.

El proceso sugestivo entra a trabajar como un medio de reacción al vicio. Cuando el deseo y el estímulo exagerado al apetito, frente a los suculentos platos y atractivas bandejas, compelen a comer desmesuradamente, se puede reaccionar pensando en los futuros perjuicios al propio cuerpo y en las consecuencias nocivas para el espíritu.

Se debe procurar siempre una reacción efectiva y oportuna frente los excesos alimenticios, conteniendo los impulsos de la gula, principalmente los días sin obligaciones laborales, cuando pretendemos que el organismo descanse de las sobrecargas de la semana.

Existe un principio que nos enseña: "debemos terminar las comidas con hambre". Actuando de esta manera, aprenderemos naturalmente a comer menos, absorbiendo mejor las energías de los alimentos a través de una actitud tranquila y de una mentalización positiva en las cualidades nutritivas de los mismos. Comiendo poco nos alimentamos mucho. Esa es la clave para adquirir el equilibrio alimenticio y vencer la gula.

Los perjuicios de los abusos sexuales.

También por los abusos sexuales, comprometemos el cuerpo físico y el equilibrio emocional, dispersando las energías vitales procreadoras y debilitando la mente con imágenes eróticas y perniciosas.

Como todo acto natural, la unión sexual representa una manifestación de las leyes universales, cuando son perseguidos los objetivos reales, dentro de las mejores condiciones espirituales. Por la unión sexual se da la continuidad de la especie, posibilitando a los espíritus la oportunidad de la reencarnación para su desarrollo espiritual.

Durante el acto sexual, además de las actividades propiamente procreadoras, se procesa en el organismo femenino y masculino una importante circulación de hormonas, y entre ellos un intercambio de principios magnéticos activos. Además del aspecto biológico, existe también en la unión sexual, el intercambio de vibraciones sutiles y de elementos espirituales vitalizantes, de los cuales ambos se abastecen para alcanzar el equilibrio necesario de las uniones afectivas dignas.

En consecuencia, no es inconveniente pervertir una manifestación superior del espíritu, tal como ha venido ocurriendo a través de los tiempos. Esto es relevante en particular durante la juventud, en la fase de formación física y moral, cuando fácilmente se pueden estar desperdiciando las energías procreadoras, tan importantes en el fortalecimiento del sistema cerebral y de todos los órganos del cuerpo. En esa etapa de la vida se debe canalizar el dinamismo energético con la práctica saludable de las actividades productivas, en el estudio, en los deportes, en las artes, en la música y en las oportunidades de ayuda al prójimo en todas las áreas de la asistencia social, y fundamentalmente en el aporte que se pueda brindar para mejorar la educación ajena, entendida ésta como la verdadera caridad.

El esfuerzo para reformular los conceptos y las manifestaciones insensatas del sexo es indispensable e impostergable. Es conveniente controlar los impulsos sexuales, moderarlos con base en los principios morales coherentes con la pureza en que se deben mantener el cuerpo y el espíritu. Mudar la imaginación viciada en lo que se relaciona al sexo y a sus manifestaciones. Orientar definitivamente los deseos de placer que se procuran en las expresiones de naturaleza animal, con el esfuerzo en el trabajo de espiritualización, abarcando todos los sentidos dentro de principios renovadores.

Es necesario marcar la diferencia entre atracción sexual llevada únicamente por el instinto, el deseo sexual por una persona apreciada o admirada, que frecuentemente genera un sentimiento de pertenencia y exclusividad, fruto del egoísmo, y el ejercicio sexual como consecuencia de un verdadero amor, que desea para la pareja el mayor bien posible. Éste último es la verdadera expresión del progreso espiritual.

La tendenciosa corriente de la actualidad de dar libre expansión a los impulsos sexuales conduce a la completa distorsión de los sentimientos de afecto y respeto. El acto sexual exige ante todo, responsabilidad de parte de quien lo practica; responsabilidad, que aquellos que propugnan el ejercicio libre

de la actividad sexual, no siempre están dispuestos a asumir. La unión de cuerpos presupone unión de almas, afecto y compromiso de uno para el otro, en un propósito serio.

Las grandes pruebas de amor se dan exactamente en la medida de la capacidad de renuncia y de sacrificio, de respeto y dedicación por la criatura amada y como consecuencia, la de asumir la vida de aquellos seres generados por ese mismo amor.

"La unión permanente de dos seres es un progreso en la marcha de la humanidad".

"El Libro de los Espíritus" - Allan Kardec.

Las palabras de Emmanuel, en su comunicación publicada con el título "Vida y Sexo", resumen las consideraciones útiles, relacionadas con el sexo, en las siguientes normas:

No prohibición, sino educación.

No abstinencia impuesta, pero sí un empleo digno, con el debido respeto a los otros y a sí mismo.

No indisciplina, sino control.

No al impulso libre, pero sí responsabilidad.