"Fui a los bosques porque quería vivir sin prisa. Quería vivir intensamente y sorberle todo su jugo a la vida, abandonar todo lo que no era la vida, para no descubrir, en el momento de mi muerte, que no había vivido.
No quería vivir lo que no fuera la vida; ¡es tan hermoso el vivir!; tampoco quise practicar la resignación, a no ser que fuera a bsolutamente necesaria. Quise vivir profundamente y extraer toda la médula de la vida, vivir en forma tan dura y espartana como para derrotar todo lo que no fuera vida, cortar una amplia ringlera al ras del suelo, llevar la vida a un rincón y reducirla a sus menores elementos, y si fuera mezquina, obtener toda su genuina mezquindad y dar a conocer su mezquindad al mundo, o si fuera sublime, saberlo por propia experiencia y poder dar un verdadero resumen de ello en mi próxima salida.
Porque me parece que la mayoría de los hombres se hallan en una extraña incertidumbre acerca de si la vida es del diablo o de Dios, y han deducido apresuradamente que la principal finalidad del hombre aquí es "glorificar a Dios" y gozar de él en la eternidad"

Fragmento de "Walden o la vida en los bosques" Henry Thoreau (1854)

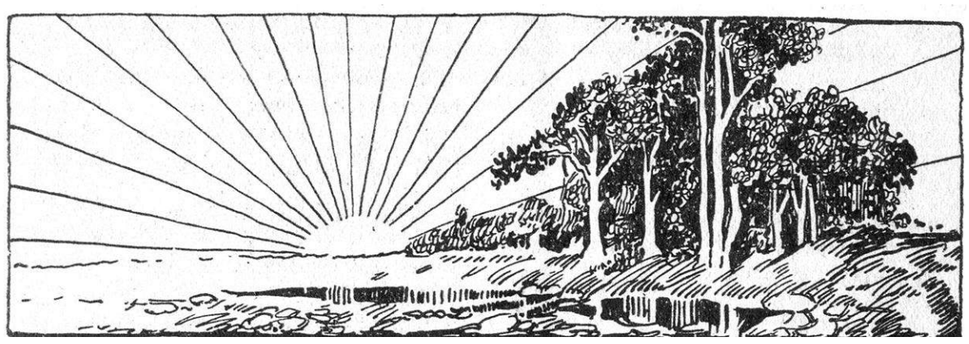
EL CAOS NATURAL

PUBLICACION NATURISTA POR LA LIBERTAD TOTAL

EL CAOS NATURAL

EDITORIAL

Es un nuevo número de El caos natural, ha pasado un tiempo desde el último número, muchas cosas hemos vivido desde entonces, y en cada vivencia que tenemos más afianzamos nuestras ideas, entendiendo la vuelta a la naturaleza como el único camino para una vida plena y libre, por otro lado, también seguimos aprendiendo y luchando contra toda la cultura que nos han impuesto desde pequeñxs, y de esta manera tratar de ser lo mas consecuentes posible en relación a lo que pensamos. En este número queremos hablar un poco de los sentimientos, de los lazos sociales y también de los males que consumimos día a día, por otro lado también afirmamos nuestra voluntad de que esta publicación sea dirigida a personas que busquen la liberación no solo la colectiva, sino la mas importante que es la individual, no nos gustaría que el sistema absorba estas ideas y las adapte para si mismo, es algo que sabe hacer muy bien, utiliza nuestras armas, nuestras ideas, y se hace un festín con ello. Por eso, esperamos que le sirva este y los próximos números a personas que abracen la idea de libertad y que hagan de ella algo más que una idea.
Salud!



Índice:

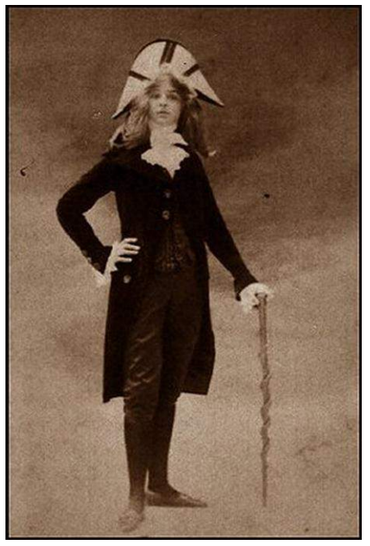
¿Alimentación viciosa o racional?.....*pág.2*
La cultura contra la individualidad:
Nota introductoria.....*pág.3*
La mediatización de nuestras relaciones por la tecnología.....*pág.4*
Veneno en nuestras vidas:
Azúcar.....*pág.5*
La correcta higiene bucal.....*pág.9*
La cárcel de los sentimientos.....*pág.10*

Si te interesa contactarte con nosotrxs, podes escribirnos a:
elcaosnatural@espiv.net

La cárcel de los sentimientos

La idea de este escrito tiene como objetivo poner en juego los roles que nos asignamos y reproducimos, de esta manera limitándonos y jugando el juego de la norma/normalidad establecida por un grupo de muertos que dirigen nuestras vidas hacia un abismo de miseria.
Los roles de lo que quiero hablar son los roles del amor, de la atracción física y mental.
Aceptamos y nos asignamos desde que nacemos la delimitación sentimental en relación a macho/hembra.
Comúnmente aceptamos aquella normalidad a la que nos someten nuestrxs progenitorxs y entorno, de esta manera limitándonos a abrir nuestros sentimientos al sexo opuesto e incluso al mismo sexo solamente
tenemos una especie de censura, de imposibilidad en relación al sentir "sentimientos profundos" o en encontrar belleza en cuerpos que no son los "correctos" consecuencia de nuestros roles asignados, de esta manera seguimos nuestra vida en relación a un rol que nos atrapa e imposibilita, y de esta manera, a su vez, condenamos a otrxs individuos a poseer un rol también, es decir a aquella persona a la cual nos negamos sentir libremente, le quitamos su individualidad, para condenarlx al rol de macho/hembra y en la forma en la cual morfológicamente ha nacido.
Una cuestión en la cual no nos interesa abarcar mucho, pero no menos importante, es cómo estos roles limitan conductas (mas allá de la negación ante la atracción de otrxs seres) obligándonos a actuar de determinadas maneras, masculina o femeninamente, y todo un conjunto de cultura que nos arrastra y nos marca en relación al rol, ya sea formas de hablar, vestirnos, y expresar toda clase de sentimientos
Al igual que con muchas cosas de la vida nos autolimitamos (también lo logra el entorno) a no poder "sentir" o ver muchas cosas, en el ámbito sentimental y de atracción ante otrxs seres, poseemos una suerte de celda,
si soy un varón y siento alguna clase de atracción ante un individuo morfológicamente igual a mi (macho) me asigno y me asignan el rol de "homosexual", entonces no lo puedo aceptar, y miro hacia otro lado, lo mismo sucede con gente que se declara homosexual sus limitaciones serán entorno a su rol
De esta manera quiero hacer un llamado a romper con esa cárcel sentimental y de esta manera poder "sentir" libremente, sacándose los roles y viendo las cosas desde una perspectiva libre no limitada, negando de esta manera tanto la homosexualidad como la heterosexualidad y toda caratula o rol, porque somos individuos no cosas, ¿o acaso cuando sentís algo por alguien tiene que ser en relación a una cualidad, física vagina/pene? Ojala que no! porque seria muy limitada y vacía esa perspectiva, lxs individuos somos individuos no pene/vagina, somos mentes infinitas, con sentimientos que también pueden ser infinitos.
Entonces ¿Se puede poner medida a los sentimientos? ¿Se los puede clasificar? Si lo hacemos estaremos poniendo una gruesa venda frente a nuestros ojos, negándonos el infinito, y la posibilidad de cosas realmente bellas.

Por Lamort



Hora del despertar... Abre tus párpados
El asfódelo pálido emana puro amor..
A lo lejos afila sus luces la luciérnaga.
La noche llega. -Vamos, amiga extraña mía.
La luna reverdece el azul de los montes.
La noche es nuestra. El día, que sea de los otros.
Sólo escucho en la hondura de bosques taciturnos
el crujir de tu ropa, de las nocturnas alas.
El acónito en flor, de un blanco quejumbroso,
exhala sus perfumes, sus íntimos venenos...
Un árbol traspasado con un soplo de abismos
nos cerca con sus ramas, ganchudas como dedos.
El azul de la noche se expande y fluye. Ahora
es más ardiente el goce y es la angustia mejor.
El recuerdo es hermoso como un palacio en ruinas...
Fuegos fatuos, entonces, recorren nuestras vértebras,
pues resucita el alma de las tinieblas hondas.
Solamente la noche nos convierte en nosotras.

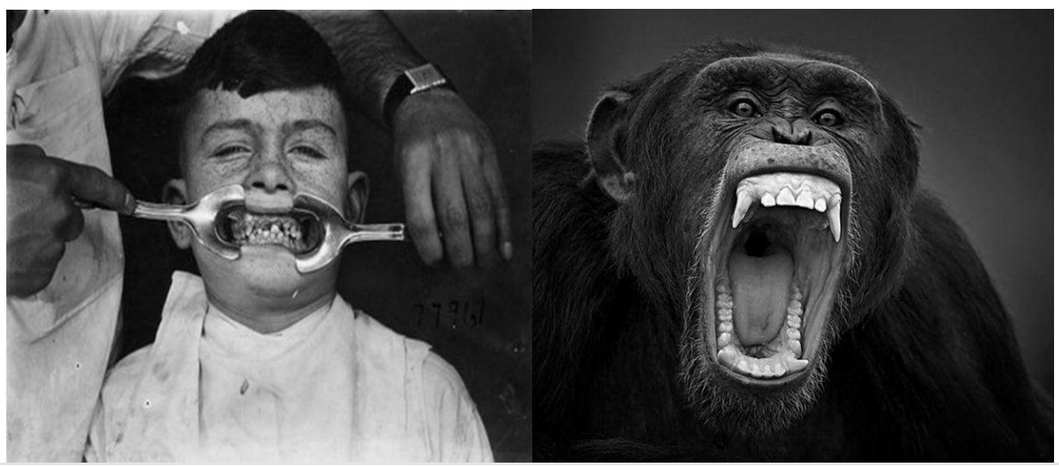
Renée Vivien

Por último cabe decir que todo el azúcar que necesitamos lo encontramos en las frutas el resto no es necesario sino mero vicio, quien se propone eliminar completamente el azúcar de su dieta en esta sociedad escoge un camino muy difícil, lo mejor, saber qué comemos, cómo lo comemos, cuándo lo comemos y en qué cantidad lo comemos, esto puede ser aplicado tanto al azúcar como a muchos otros pseudoalimentos que se cuelan en nuestras casas. Hace la prueba, obsérvate tal y como sos ahora, tanto física como mentalmente y anótalo si queres, luego deja de consumir azúcar y productos azucarados unos cuantos meses y luego volve a observarte y anota todo lo que ha cambiado, veras que ya no necesitas el azúcar para nada.

Una correcta higiene bucal

Maliciosamente los medios de comunicación nos hacen creer muchas cosas, que en realidad tienen como razón de ser la conveniencia de algunxs, y no precisamente del/la consumidor/a.
Entre ellas la supuesta necesidad de la utilización de toda clases de químicos que nos envenenan y enferman, por ej. El dentífrico, puede tener 10 componentes como mínimo? Alguno de ellos son: el Yeso (su ingrediente principal), el oxido de aluminio, un detergente en forma normalmente de alginato, glicerina, aceite de menta y mentol, bicarbonato, oxido de titanio, entre otros, también posee uno especialmente malicioso, “el flúor”
Estos componentes, no solo que no son buenos para el cuerpo en general, sino que la función que debe cumplir, de higienizar los dientes, y cuidarlos, no la realiza sino que
por contrario, es perjudicial para los dientes, haciendo de la boca un lugar ideal para las caries.
¿Pero de qué manera mantener una correcta higiene de nuestros dientes, cómo cuidarlos?
Lo esencial antes que nada, es mantener una alimentación lo mas natural posible, es decir, frutas y verduras, tomemos el ejemplo de los animales no domesticados, con su alimentación natural no poseen caries, ni problemas de dentadura, ese es el ejemplo mas concreto.
Si lo que queremos es quitar el sarro lo podemos hacer simplemente con el cepillo de dientes, sin nada mas que agua, no necesitamos mas nada, pero repetimos lo imprescindible, es una alimentación natural, libre de harinas y alimentos intervenidos en su esencia, alimentos modificados...
Todo lo que es químico, es contrario a lo que necesita el cuerpo, todo lo que necesitamos lo encontramos en la naturaleza sin intervención, por eso, dejemos del lado al dentífrico que además de destruir nuestro cuerpo, es parte del circulo industrial de consumo, donde la destrucción de la tierra, la explotación animal humana y no humana son necesarias.

(En próximos números desarrollaremos bien el tema de las caries y el flúor)



¿Alimentación racional o viciosa?

Pensemos algo básico, ¿Qué es la comida?
La comida se ha convertido con las sociedades mas complejas en una cuestión meramente hedónica, dejando de lado la importancia que merece, que es nada más ni nada menos que la base de nuestra vida, el combustible que nos permite vivir.
De esta manera, comer se ha reducido a un placer que pone en juego nuestra integridad física, nuestra salud.
No existe una diferencia entre el/la adictx a un estupefaciente a quien lleva una alimentación viciosa.
¿Pero cual es la alimentación viciosa? Es aquella, que esta compuesta de elementos que no necesitamos, sumado a que son utilizados de una manera viciosa, quitándole al acto de alimentarse la finalidad que merece.
Dentro de esta clase de “alimentos” se encuentran alimentos intervenidos, desnaturalizados, calcinados, mezclados, con componentes químicos, y otros venenos.
Probemos dejar las harinas, el azúcar o quizás la comida cocida e industrializada una semana, nos llenaremos de abstinencia, sentiremos que aquello nuevo que comemos no es comida, que comida es lo que estamos tratando de dejar de lado.
Pensemos esto: ¿has visto a algún animal salvaje comer papas fritas, harinas, azúcar, seitan, pasta, alimentos preparados o industrializados?, La respuesta claramente es “NO”, ahora... ¿has visto a esos animales insanos por enfermedades? La respuesta claramente es “NO”
Que tengamos capacidades de realizar determinadas cosas no significan que esas cosas que hagamos sean buenas, por ej. Modificar los alimentos, y en vez de comerlos como son naturalmente (crudos), prepararlos, quitándole nutrientes y haciéndolos insanos para nuestro organismo.
Para tener una vida óptima basta con mirar a los otros animales, ver de la manera que se alimentan, obviamente teniendo en cuenta nuestras diferencias fisiológicas
Un punto importante es que no consideramos a la comida, en relación a sus nutrientes, sino en torno al placer, pensamos en lo apetitosa que es, y siempre a la hora de preparar las comidas o conseguirlas, buscamos las que nuestro paladar recuerda como más gustosa. De esta manera siempre dejamos de lado las comidas más nutritivas y necesarias. Desde pequeñxs nos impregnan en la memoria del paladar “alimentos” con alto contenido en azúcar, alimentos que son muy fuertes, con los cuales cualquier otro nos dejara de parecer gustoso, así como también la mezcla de diferentes comidas, debido a que una sola clase de alimento a la vez será “aburrido” pero tomemos por ejemplo el simio bonobo* ¿como es su salud, cuantas mezclas hace en sus comidas y cuanto las cocina?
Entonces la cuestión es dejar de pensar con el paladar y de considerar a los alimentos como mero placer, debemos buscar lo que necesitamos, todos esos nutrientes que nos ofrecen esos alimentos que dejamos de lado por la alimentación viciosa. Muchos hábitos humanos son fruto de una adaptación cultural, del mismo modo que nos culturalizamos con una alimentación viciosa, podemos no culturalizarnos pero si naturalizarnos hacia una alimentación adecuada, claro esta que no vivimos en un entorno natural ni remotamente ideal, pero las necesidades del cuerpo siguen siendo las mismas, alimentos naturales, no intervenidos.
Es fundamental ser conciente de que los alimentos son la fuente de la vida y de esta manera ir en contra de la alimentación viciosa, ya que nada nos aporta sino por contrario perjudica nuestra salud, quienes escribimos esto sabemos bien de que se trata, porque quedan residuos viciosos en nuestra alimentación.
No necesitamos refinados, alimentos industrializados, tampoco mezclar alimentos. Necesitamos pensar de la manera en la cual comemos. Hagámoslo, dejemos de lado la droga, comamos simple, natural, racionalmente.

(iremos desarrollando en próximos números lo que consideramos una alimentación racional)

,

*El bonobo posee el 98% de su ADN es idéntico al del Homo sapiens,[1] están más emparentados con los humanos que con los gorilas.

La cultura contra la individualidad:

Nota introductoria

Continuamente nos encontramos en extrema limitación en múltiples aspectos de nuestras vidas. Se ha hecho demasiado tarde, hemos interiorizado la "no autonomía". Para desarrollar este concepto, esta idea entre otras, nos ocuparemos de diversos temas como son: La mediatización de nuestras relaciones por la tecnología, Hacia la ignorancia por la ciencia y La esclavitud moral. Cada nota tendrá lugar en los futuros números del caos natural. El siguiente texto es a modo introducción y estará seguida de la primera nota.

Desde que nacemos, las primeras instituciones como la familia y la escuela entre otras comprenden el ideal y el deber del ciudadano, del civilizado, el curriculum que impone toda sociedad y que destruyen completamente nuestras voluntades por autodeterminarnos en nuestras vidas. La obediencia, el control y el castigo son algunas de las armas que arremeten contra nuestra autonomía, utilizadas por estas instituciones.

Ahora bien, nos estábamos olvidando de algo, un punto tan o quizá más importante en esta cuestión. Ya que el desarrollo, perfeccionamiento y globalización de la ciencia y la tecnología (nos referimos a tecnología complejas*, para no caer en la tediosa pero necesaria explicación que siempre se plantea) comprende un factor indispensable para impregnar a las mentes cuando estas son más permeables, y así generar el arraigo, la alienación a las mismas. Como si fuera poco, al cóctel ya mencionado se le agrega el internet, la televisión, los teléfonos móviles, los video juegos, etc., etc. atando nuestras manos y mentes. Así es que en la presente "sociedad tecnológica industrial" encontramos que nos priva de la autonomía la propaganda y el falso entretenimiento, continuamente invadiendo nuestra mente, introduciéndose en lo más profundo de nuestra psiquis, creando la necesidad de ser y tener.

Vivimos en un mundo donde la libertad se encuentra en simples versos de poesía, en alguna pintura, en las estrofas de una tonta canción que pretende entretenernos o también en las pancartas, pintadas y banderas de los grupos que luchan supuestamente por esta libertad en cuyo afán y devoción por el reformismo explícito o implícito, cumplen las mismas funciones propagandísticas que cualquier anuncio publicitario, exhibiendo sus ideales, sus consignas cual repugnante producto, ah! Pero eso sí de practicarlos ni hablar.

En fin, de esta manera nos encontramos con la inconsciente necesidad de consumir lo que sea (sensaciones, sentimientos, sueños, cariños, ilusiones, todo...) ya que no nos animamos a vivirlas en carne propia. Así, la mayor de las búsquedas de "pensadores", "idealistas", "intelectuales", etc., como podría ser la libertad absoluta ya está presentada en forma de mercancía lista y empaquetada para ser consumida.

Como consecuencia de esta domesticación nos hemos alistados en trabajos cada vez más alienantes y más rentables. Donde perdemos aún más nuestra condición de autónomos, es donde planteamos el resto de nuestras vidas.

De este modo, nos desprendemos del último rezago de bravura restante, entregándonos desinteresadamente a la distracción, al supuesto e impuesto entretenimiento, a estudios especializados, a la estúpida devoción de nuestros oficios, a escribir ácidos, críticos y pesimistas artículos sobre que está todo mal, o a la "militancia" inerte, autómata, guiada por dogmas, por preceptos cual religión, actuando bajo las ideas de tal o cual pensador y no por las propias, o peor aún, en caso de que nazca alguna reprimiendola inmediatamente, ya que no responde a los intereses de su secta. He aquí la más triste contradicción que acredita y alimenta aún más la carencia de autonomía.

Todas estas actividades sustituyen y evaden cobardemente la búsqueda animal y desesperada de nuestra completa liberación.

**Cuando nos referimos a tecnologías complejas queremos decir, tecnologías que requieren un conocimiento especializado, tecnologías que requieren una industrialización, y esta destinada a "satisfacer" las "necesidades" de grandes grupos de individuos.*

¿Cómo sustituir el azúcar?

El azúcar no tiene sustituto por lo tanto no hay que buscar mucho, lo que si hay que hacer es librarse de su dependencia, si apaciguamos el hambre con azúcar o con un dulce entraremos en un circulo vicioso y cada vez será mayor la cantidad de azúcar que necesitaremos para reponernos por lo tanto aquellas personas que se dicen hipoglucémicas deben abandonar dicha práctica y centrarse mas en hacer una dieta equilibrada. Cuando unx se decide a abandonar alimentos como la leche o el azúcar el organismo entra en lo que podríamos llamar una "crisis de depuración" que ira en función del grado de saturación que se tenga de esa sustancia. Para el caso del azúcar podremos sentir durante algunos días diversos síntomas como: fatiga, irritabilidad, depresión, falta de fuerzas, apatía, taquicardias y palpitaciones, insomnio, malestar general, dolor de cabeza, grandes deseos de azúcar, etc. Ante estos síntomas debemos moderarlos con alimentos naturales y con una equilibrada dieta, nunca cortarlos porque sino cortaremos los mecanismos de reajuste que se han puesto en marcha. Las frutas siempre son la mejor opción para esto, ya que todos los azucares que necesitamos los encontramos ahí. También podemos dar paseos, ejercicios respiratorios, beber agua, dormir lo suficiente. No debemos buscar el sustituto del azúcar en azúcar integral porque no estaremos haciendo nada

Endulzantes:

La variedad de endulzantes es amplia. Como hemos visto, este grupo de alimentos deben ser usados con precaución y hay algunos que debemos de evitar a conciencia como son los endulzantes químicos todos ellos son aditivos innecesarios y de efectos perjudiciales y cancerígenos en nuestro organismo. A parte del endulzante clásico, existen otros que los detallamos brevemente:

La stevia: es un potente edulcorante natural procedente de una planta de América del Sur. Es la opción más saludable y natural.

Azúcar integral de caña: es el jugo de caña evaporado por calentamiento de manera que conserva los minerales, oligoelementos y vitaminas de la caña de azúcar y lo podemos considerar integral. Este es uno de los más recomendables

El azúcar negro: se trataría de azúcar blanco al que le echan algún colorante que lo oscurece. Evidentemente esto es un engaño.

Las melazas: son productos residuales de la cristalización del azúcar, muy ricas en minerales, pero también en sustancias químicas procedentes de la obtención del azúcar. No son recomendables si no son naturales.

El azúcar moreno: que no es azúcar integral, es el azúcar que no se ha limpiado a fondo y queda mezclado con las melazas.

No es tan refinado como el azúcar blanco y presenta los inconvenientes de las melazas. No es recomendable.

Fructosa o levulosa: es el llamado "azúcar de la fruta" pero no suele extraerse de ellas sino del azúcar blanco por un proceso enzimático o químico mucho más barato. Cualquiera que sea su procedencia se trata de un producto químico refinado sin minerales, vitaminas ni fibra. La única diferencia con respecto a la sacarosa (glucosa + fructosa) es que no eleva tan bruscamente la glucemia en sangre (debido a la ausencia de glucosa) y esto la hace más tolerable para los diabéticos pero no nos dejemos engañar por la publicidad, la fructosa es igual de perjudicial que el azúcar blanco e incluso añadiría otros problemas como su mayor acción inductora de triglicéridos y además, la fructosa se transforma en glucosa a expensas de un trabajo hepático.

Glucosa o dextrosa: es un producto químico casi puro (no cristalizado), obtenido a partir del almidón (de la patata) por un proceso químico. Se usa como aditivo en golosinas y otros productos. No es recomendable.

Jarabe de maíz o isoglucosa: es un producto similar al anterior obtenido del maíz (posiblemente transgénico). No es recomendable.

Melazas de cereal: se obtienen de manera natural a partir del grano cocido (arroz o cebada) y son también una buena alternativa siempre que su preparación sea la correcta. Será el endulzante más adecuado para niños y ancianos.

Esto lo observamos en aquellas personas que desayunan a base de azúcar y refinados, bruscamente elevan su glucemia y se sienten muy bien pero a media mañana o mediodía comienzan las fatigas y desfallecimientos y piensan que ha llegado la hora de desayunar pero lo que no saben es que a la reacción de hiperglucemia le ha venido otra de hipoglucemia y por eso se sienten así, entonces vuelven a tomarse el café con azúcar y un dulce y se vuelven a recuperar a base de otra hiperglucemia cuya hipoglucemia lxs atrapará ya a la hora de comer, y así todos los días, y semanas y años...hasta que su páncreas dice, basta y desembocan en una diabetes por estrés del propio órgano, crónicamente van degenerando sus mecanismos reguladores del metabolismo y agotando el sistema nervioso, lo cual conduce al cansancio, irritabilidad, agresividad y debilitamiento general. Si en vez de esto llevaran a cabo un desayuno a base de elementos que no elevaran la glucemia tan rápidamente no sufrirían ese vacío a media mañana a parte de estar previniendo enfermedades futuras.

Otros:

El consumo mantenido de azúcar blanco está implicado en un montón de problemas a parte de los ya nombrados como: hiperinsulinismo, diabetes, obesidad, indigestión, miopía, dermatitis seborreica, gota, falta de concentración, depresión, ansiedad, trastornos psicológicos, locura, e incluso comportamientos violentos.
El consumo de azúcar también esta relacionado con ciertas malformaciones como el estrechamiento genético de las estructuras pélvicas y mandibular, malformaciones y superposiciones de los dientes.

Lxs niñxs y el azúcar:

A lxs niñxs les gusta el azúcar, quizás porque su momento evolutivo les pide ese tipo de energía expansiva, de crecimiento, evidentemente es una energía extrema y como tal debe ser moderada pero condenar a un niñx a que no pruebe un dulce o un caramelo es una posición extrema según la visión de adictxs al azúcar, pero lo mejor que se puede hacer es no facilitarles veneno para sus vidas.
Muchxs niñxs desayunan a base de azúcar y dulces o cereales con azúcar y al colegio se llevan un jugo con azúcar y unas galletas o un dulce con azúcar, esto no es correcto, y seria lo mas importante a corregir.
Cada vez observamos más niñxs que son hiperactivxs, con falta de concentración mental, pasan de esa hiperactividad exagerada a la pasividad, con un alto índice de caries dentales y con mayor propensión a las infecciones, todo ello derivado, en parte, de una alimentación desequilibrada.
La hipoglucemia juvenil puede ser el preámbulo a la utilización las drogas, el alcohol y las depresiones de adultxs. Lxs niñxs que durante años abusan del azúcar tienen mayor riesgo de contraer diabetes, cáncer o enfermedades coronarias en la edad adulta.
Pensemos mejor qué tipo de alimentos se les esta dando a lxs niñxs y qué repercusiones tienen y tendrán en su vida, cuando sean adultxs.

El azúcar como droga:

Los innumerables efectos tóxicos producidos por los agentes químicos como aditivos, pesticidas y demás contaminantes podrían llegar a ser poco comparables a los producidos por el azúcar blanco debido a la cantidad que de él se consume. Como muchas otras toxicidades esta no sería aguda sino crónica y en el tiempo.
El azúcar es físicamente adictivo. William Dufty escribe en su libro "Sugar blues" que la diferencia entre la adicción al azúcar y a la adicción a los narcóticos es en gran parte una diferencia de grados. El azúcar es un polvo blanco y cristalino altamente refinado, también lo es la cocaína.
La fórmula química de la cocaína es C17H21NO4. La fórmula el azúcar es C12H22O11. Desde el punto de vista práctico la diferencia es que al azúcar le falta el átomo del nitrógeno.

Dos reacciones del "consumidor" de azúcar lo clasifican entre las sustancias adictivas:
a).- Tomar una cantidad pequeña (un caramelo, un trozo de tarta) genera el deseo de más azúcar; algunas personas no pueden parar una vez que comienzan.
b).- Abstenerse totalmente de azúcar produce "mono", un síndrome de abstinencia que puede durar de tres días a tres semanas con terribles deseos, cansancio, depresión, lasitud, frecuentes cambios de humor, posibles dolores de cabeza.

La mediatización de nuestras relaciones por la tecnología

"La exterioridad del espectáculo respecto del hombre activo se manifiesta en que sus propios gestos ya no le pertenecen a él, sino a otro que los representa. Es por eso que el espectador no se siente en su sitio en ninguna parte, porque el espectáculo está en todas"

G.D.

La tecnología y su avance han contribuido al confort y ha simplificado y facilitado supuestamente tediosas tareas como la interacción y comunicación cara a cara entre nosotros con nuestro entorno con el fin de brindarnos mayor tiempo para realizar nuestras funciones en esta sociedad, nuestros roles impuestos.
En este proceso lo hemos perdido todo, nos automatizamos, le delegamos todo a la máquina para transformarnos en seres fríos y mecanizados arrastrándonos por la faz de la tierra.
Es así como la tecnología se ha convertido absurdamente en la mediatizadora entre nosotras y todo lo que nos rodea, entregándole nuestra necesidad de interactuar con nuestra propia existencia al teléfono móvil, a la computadora, a la televisión, etc. Delegando nuestras responsabilidades, nuestras muestras de afecto, nuestros sentimientos, nuestras ansias de conocernos, comunicarnos, aprendernos y enseñarnos.
A menudo observo que el preocuparse por un cercano implica simplemente enviarle un mensaje de texto por celular ¿No es ridículo que nuestro interés por una persona se mida de esta forma? ¿Es posible que tus emociones entren en un SMS o que tus pasiones quepan en un correo electrónico?
Esta es la manera en la que nos hemos asesinado, suicidado, pasando horas enceguecidos por la nueva consola de juegos de video o tipiando frente a una maquina, amando a través de ella, noches, días riendo o derramando nuestras lágrimas sobre ésta como si nos entendiera, como si tuviera vida. "Dime si alguna vez no has llorado o festejado junto a ella, a la maquina, creyendo que está ahí acompañándote y comprendiendo lo que sucede"
¿En qué nos hemos convertido? ¿Tan insensatos nos hemos vuelto? Dejamos en manos de la tecnología lo que nos hace singulares.
Lo más peligroso y miserable es que se ha interiorizado tanto la mediatización del todo, que nos hemos vuelto espectadores de nuestras vidas, limitándonos a simplemente observar como ésta sucede y no ha vivirla, ya no concebimos la vida sin estos "medios tecnológicos de comunicación". La alienación es profunda. La omnipresencia es trágica.
De este modo, para saber cuál es la realidad que se encuentra allá afuera, fuera de nuestras cápsulas recurrimos a los mass media. Esto es algo que no logro entender, si cada uno posee una óptica distinta de todo lo vivido ¿Cómo un aparato o un texto vacío nos informa lo que necesitamos saber? Dejamos en manos de la tecnología el éxtasis de vivir.
Recuperemos la aventura de viajar a ver a un cercano sin previo aviso, sorprendámosla, luchemos contra las inseguridades, contra la impersonalidad que los medios masivos de comunicación y control nos infunden. Enviémonos cartas, volquemos en el papel trazos de alegrías y tristezas, de pasión y demencia.
Recuperemos el diálogo, disfrutemos cada rasgo, cada mueca que en nosotros reside, la autenticidad de ser únicos e irrepetibles, ninguna sonrisa y ningún llanto es igual al otro. Reutilicemos nuestros sentidos para presenciar nuestro alrededor, nuestros ojos para apreciar, nuestras bocas para saborear, para charlar o para besar, nuestras manos para tocar, acariciar, nuestros oídos para escuchar el melodioso canto de las aves, nuestro olfato para deleitarnos con los aromas, las fragancias que nos rodean y nuestro corazón para sentir de verdad. Disfrutemos de todo esto y mucho más. Recordemos que la vida debe ser una aventura en sí misma, un viajes sin fin, incierto, arriesgado, lleno de emociones y experiencias. Reconectémonos con nuestro entorno, nuestra verdadera naturaleza, despojémonos de la artificialidad del hormigón.
Corramos, gritemos, amemos, compartamos, luchemos, dejemos herencia de esta práctica subversiva: la de que nuestras vidas vuelvan a nuestras manos otra vez, sin dogmas ni limitaciones.
Tomemos conciencia ahora, mañana será demasiado tarde...

El vencejo hablador

Veneno en nuestras vidas

Empezamos esta nueva columna para evidenciar todo el veneno que es parte de nuestras vidas, veneno que consumimos por ignorancia o simplemente por falta de interés en nuestra salud. Existen cosas que frecuentamos que son sumamente malas para nuestra salud, pero siempre tendemos a negar su nocividad debido a que es "lo común", todxs lo consumen. Para nosotras es importantísimo ser consientes de cual es nuestro alimento ya que es el combustible de nuestra vida, a su vez, sabiendo que es difícil dejar de lado todas estas cosas tan adictivas, como cualquier otra droga, pero lo intentamos día a día, y de esta manera tratamos de recuperar lo que nos pertenece, la independencia alimenticia y el control de nuestros cuerpos. Hoy comenzamos con "El azúcar" uno de los venenos más comunes, está en todos lados y es consumido por todxs.

AZÚCAR

Procesamiento químico:

El azúcar blanco o sacarosa es un producto químico puro, formado por moléculas de sacarosa (glucosa + fructosa). Se obtiene extrayendo primero el jugo de la caña de azúcar o de la remolacha y desechando la parte sólida y la fibra. Entonces el jugo se filtra, purifica, concentra y reduce haciéndolo hervir hasta que el jarabe cristaliza. En las diversas etapas de este proceso de refinación industrial se usan, a modo de agentes purificadores, sustancias como dióxido de azufre, sustancias a base de cal, dióxido de carbono, huesos de vaca carbonizados y bicarbonato de calcio.
Tras este proceso queda una sustancia concentrada, pura, aislada y separada de: los minerales, oligoelementos, las vitaminas, la fibra, las proteínas y el agua.
El contenido en azúcar de la remolacha es de un 15 %, de manera que para hacer una comparación, deberíamos comer más de kilo y medio de remolachas para igualar al azúcar consumido en 250 gramos de chocolate (la mayoría del cual es azúcar).
Otra característica del azúcar es que se trata de un elemento acidificante del organismo, es decir, que tras su digestión y metabolización deja residuos ácidos (agua + ácido carbónico) debido a la ausencia de sales minerales en su composición. Estos residuos ácidos exigen al organismo una neutralización que llevará a cabo a costa de nuestras reservas minerales de los huesos.
Encontrándonos en este terreno ácido notaremos entre otros síntomas, falta crónica de energías, sensación de fatiga, estaremos más predispuestos a resfriados y a infecciones en general, a padecer enfermedades como osteoporosis, caries, piel seca y agrietada, calambres y espasmos musculares, insomnio, mayor propensión al dolor, etc. Aquellos ácidos que no puedan ser neutralizados también producirán irritaciones.
A todo este estado de acidificación contribuye el consumo diario de azúcares refinados que no solo se ingieeren muchas personas al echarle azúcar a la leche formando un verdadero cóctel mortal, sino que esta presente en muchos de los alimentos la sociedad occidental consume (galletas, refrescos, comidas envasadas, panes de molde, pasteles, bollería, embutidos, conservas, chocolate, cereales para el desayuno, yogures, alzas, jugos etc.). Esto hace que mucha gente consuma cantidades excesivas de azúcar sin ser conscientes de ello y con total desconocimiento de sus peligros.

Algunos de los problemas del azúcar blanco:

Desmineralización:

Nuestro cuerpo esta diseñado para alimentarse de la manera en que la Naturaleza le proporciona el alimento, es decir, natural y completo. Cuando comemos una parte aislada de un todo nuestro organismo pone en marcha toda una serie de mecanismos compensatorios y de ajuste para mantener el equilibrio homeostático que nosotros hemos roto. En el caso del azúcar refinado tendrá que extraer de otras fuentes los elementos nutritivos que le faltan. Esas fuentes pueden ser los otros alimentos presentes en la misma ingesta o bien los propios tejidos del cuerpo. Por esa razón, cuando comemos azúcar blanco o harina blanca perdemos vitaminas del grupo B, calcio, fósforo, hierro y otros elementos nutritivos que salen directamente de nuestras reservas. Ese es el otro, y yo creo que mas importante

motivo de las caries dentales, no son sólo las bacterias las que atacan a los dientes, lugares de almacenamiento de calcio, se debilitan al serles quitado el calcio desde dentro, y quedan por tanto más sensibles al ataque de las bacterias. Jamás la adición de flúor y de otros productos sintéticos al agua de bebida podrá igualar a la supresión del azúcar y otros alimentos refinados de la dieta.
Tras la ingestión de una cantidad considerable de azúcar, se produce un aumento en la excreción urinaria de calcio. El calcio sale de los huesos para neutralizar los ácidos generados en la metabolización del azúcar. Los huesos se van debilitando y nos conducen a la tan temida osteoporosis.
La solución no es consumir más calcio, sino poseer una buena alimentación desde jóvenes. Las mismas caries que producen las golosinas en los dientes las van produciendo en los huesos, solo que no las vemos, pero las sentiremos.
Este efecto "chupador" del azúcar es también lo que explica ese deseo de mordisquear que produce; como el hambre es de los elementos que faltan (fibra, vitaminas, minerales, oligoelementos, proteína, agua) puede ser causa de los grandes atracones que se da el goloso al tratar de satisfacerla. Atendiendo a esto observamos que el consumo de azúcar blanco nos lleva al consumo de proteína animal y viceversa ya que ambos, siendo elementos extremos, se complementan y compensan. Lo que ocurre generalmente es que el consumo de azúcar es superior en cantidad al necesario para compensar el consumo de proteína animal. De esta manera podríamos imaginar a una persona agarrada por ambos brazos a la cual le están dando tirones para un lado y para otro sin poder salir de ese circulo vicioso, o dicho de otro modo, la energía extrema que nos aportan los "alimentos" extremos hace que nuestra propia energía fluctúe de una manera intensa en nuestro organismo.

Aumenta el riesgo de infecciones:

Una dieta rica en azúcares favorece la infección por parte de levaduras (por ejemplo Candidaalbicans), hongos, bacterias y parásitos. Algunos estudios señalan que la respuesta de nuestros glóbulos blancos disminuye en presencia de azúcar. La simple supresión del azúcar refinado permite a menudo terminar con las infecciones reincidentes o crónicas.
En el número de julio de 1984 de la Journal of Reproductive Medicine apareció el informe de un estudio realizado con 100 mujeres. En el estudio se comprobó que el consumo de azúcar, productos lácteos y edulcorantes artificiales mostraba una relación positiva con los casos de candidiasis vulvo-vaginal: después de seguir una dieta estricta desprovista de estos productos, más del 90 % de las mujeres afectadas se vieron libres, durante más de un año, de esta infección por hongo. Probablemente el principal inconveniente del azúcar es que al elevar el nivel de insulina, inhibe la liberación de las hormonas del crecimiento, situación que a su vez deprime el sistema inmunitario.

Favorece la enfermedad cardiovascular:

Al comer azúcar o productos que lo contengan estamos ingiriendo gran cantidad de glúcidos en muy pequeño volumen, es decir, lo estamos tomando muy concentrado y esto trae consigo un exceso de calorías que tendrán que ser almacenados en forma de grasa corporal. Además de aumentar de peso por el consumo excesivo de dulces otros elementos dañinos como el colesterol y triglicéridos aumentarán e iremos sumando papeletas para ser uno más de las miles de personas que padecen de enfermedades cardiovascular en esta sociedad.

Desequilibrio la glucemia y repercusiones psicofísicas:

El azúcar en sangre o "glucemia" debe mantenerse en unos niveles estables a lo largo del día aumentando ligeramente tras la ingesta de comida. El azúcar blanco es absorbido muy rápidamente por el intestino delgado causando una rápida e intensa elevación del azúcar en sangre (hiperglucemia), esta elevación del azúcar en sangre nos conduce a un estado de excitación física y psíquica. Al igual que la oscilación de un péndulo, cuanto más se va hacia un lado, más regresa hacia el otro, así se explica que tras la hiperglucemia sobrevenga una hipoglucemia (disminución del azúcar en sangre) y con ella una depresión mental, cansancio físico.