

La Salud

© Por Manuel Mateos de Vicente, Dr. Ing.; Dr. PhD; MSc;
Antropólogo; Lingüista; Professional Engineer Highways;
P.E. Civil; ICCP; AOP -ITOP.

Lo que otros no se atreven a decir
pero no es para que me hagáis caso

LLUVIA

Lluvia,
perlas de pena del Universo,
sostén biológico de la Tierra,
expresión de tristeza de nuestro Mundo.
Llora tus penas, las mías,
limpia al hombre,
limpia mis ideas

@ **M. Mateos de V.**

APOSTAMOS POR LA VIDA, POR LA COMPRENSIÓN Y POR EL CONOCIMIENTO

Jorge Manrique, el mejor de todos los poetas españoles, no escribió sobre el FUTURO. Me atrevo a hacerlo con su estilo, de pie quebrado:

FUTURO (en pie quebrado)

Reflexiona ser humano
sobre aquello que te dicte
la conciencia,
no pienses que es lo más sano
aquello que se nos viste
con la ciencia.

Piensa en la era crucial
en los momentos solemnes
en que vives,
el holocausto mundial
con las angustias perennes
do te inhibes.

La atómica conflagración
que aborda constantemente
el noticiero,
volverá a nuestra nación
en un inmenso y patente
vertedero.

¿Qué nos depara el futuro
si esta profecía tan triste
ocurriera?
¿Qué tenemos por seguro
sino que tan solo existe
una espera?

Hemos de juzgar, por tanto
en que cada simple instante
es donado,
que todo tiene su encanto
y que todo es importante
y regalado.

De “Ceriballos”, por M. Mateos

La medicina ha avanzado mucho a lo largo de mi vida. Ha habido médicos buenos profesionales que me han salvado la vida y también otros médicos.

¿Por qué un técnico tiene que escribir un libro sobre La Salud?

Todos podemos aportar algo si vamos acumulando los conocimientos para ello. Por lo que explico al final, que no es todo, pienso que debo hacerlo. Para ello aplico mis conocimientos de antropología con el fin de saber la cultura medicinal del pueblo. Al mismo tiempo recibo al año 80 revistas que tratan temas de la salud. Algunos lectores me han aportado soluciones inauditas o baratas para problemas comunes. Estoy abierto a analizar cualquier saber.

Este libro se puede empezar a leer desde el principio o empezando por el final, a tenor del lector

Lo que expongo es a título de información y como no soy médico no recomiendo nada.

Manuel Mateos de Vicente

LA RAZÓN DE ESTE LIBRO

Lo empecé a escribir hacia 2002 y lo he ido aumentando año tras año. Lo de siempre: La falta de profesionales en medicina que han condicionado mi vida.

Mi madre murió cuando tenía 10 años de edad. Terrible. No lo he superado. Hasta hace unos años lloraba al mencionarlo. Un error del médico D. Joaquín Costa Molinero, quien estaba casado con creo que la mujer más rica de Ávila, que era muy chiquitina. No tuvieron hijos.

A los 13 años estaba yo en cuarto de esos estudios inútiles de España que llaman bachillerato y que entonces constaba de 7 años. Antes de terminar el curso tuve una apendicitis. El médico D. Ángel Torres tenía otras prioridades, según me dijeron recientemente en Ávila: venía mucho a Madrid de “esas”. Me tenía abandonado y en total tuve cuatro dolorosas operaciones con cuatro muy dolorosas recuperaciones que duraban varias semanas y yo “en un grito”. En total con esto y las secuelas estuve tres años y medio en cama entre los 13 y los 18 años de edad. Por entonces “creé” mi primera medicina. Don Ángel Torres tiene una calle en Ávila a su nombre con un busto.

Durante esos tres años y medio tuve la suerte de tener como amigo un delineante, Castor Sánchez Iglesias, que trabajaba en mi casa, donde teníamos la oficina que dirigía la empresa constructora nuestra. Me inició en otra medicina y me recomendó leer el libro “La Cura por el Espíritu”, escrito por Stephan Zweig.

Después he tomado cuatro asignaturas relacionadas técnicamente con la medicina en análisis de las moléculas en arcillas, sus átomos; también *bio-physical-Chemistry*, varias en bio-agricultura como especialidad secundaria de mi doctorado (estudios que no son como los de España). Ya en mi tesis del Master trabajé con medio centenar de productos químicos y en estos temas llegue a participar en 35 ponencias que han sido presentadas en inglés en Academias de Ciencia y en Congresos Internacionales, pero no me ha sido posible presentarlas en España con un retraso que equivale a que mientras tanto se hayan tirado millones de pesetas en otros métodos más costosos.

En plan mental, como aquello de Mary Baker Eddy y su *Christian Science* que estaba en el libro de Stephan Zweig, he tomado muchos seminarios en control mental y curanderismo con el método José Silva. También tomé un curso prolongado en Cienciología. Me hice Profesor en la Ciencia de la Inteligencia Creativa.

He ido a ver algún “curandero” y hay algunos que he visto tienen poderes especiales mientras que hay otros en los que no debemos confiar.

Tuve en España una secretaria china que era periodista y había trabajado en Argentina y después se matriculó en periodismo en España para redondear sus estudios. Sus comentarios sobre la enseñanza en España no eran nada halagüeños. Su madre regentaba una tienda de productos

medicinales naturales y me informó de que su madre nunca la había dado medicinas alopáticas (las de farmacia) cuando estuvo enferma.

Recibo anualmente unas 70 revistas científicas en las cuales hay artículos sobre medicina. Soy miembro vitalicio de varias asociaciones científicas prestigiosas.

Me intereso mucho por la doctrina budista (dar sin esperar nada - estilo Santa Teresa, mi paisana) y sobre el aspecto del dominio de la mente sobre el cuerpo. He tomado varios cursos sobre Sanación, Meditación Transcendental y análisis del Bhagavad Ghita.

Lo que expreso no significa que esté en contra de los médicos, También algunos me han salvado la vida, como Don Manuel Elvira de Ávila.

Otra investigación para cooperar a salvar la vida del lector, conductor, pasajero o peatón, la puede ver en mi Web: www.manuelmateos.info, donde resumo **mis 300 publicaciones para mejorar la seguridad vial (para evitar accidentes de tráfico sin meterse con el conductor)** entre otros temas. La seguridad vial en España y parte de Europa es un desastre; por mi investigación me han concedido la Medalla al Mérito de la Seguridad Vial de la DGT.

Manuel Mateos de Vicente

Tel. (+34) 626 98 15 10

-Investigación técnica y científica: Sobre **Seguridad Vial, Materiales, etc.**C. Cuesta del Cerro 50- 28109 ALCOBENDAS (M) -**Correo a: Apdo. 31031 - 28080 Madrid****WEB: www.manuelmateos.info** - También en Google: "**Manuel Mateos de Vicente**" y **buscar**

Dr. Ingeniero. Caminos, C. Y P. (por Madrid 1967) - Ingeniero T. de O. P (por Madrid 1954)

Dr. of Philosophy y Master of Science (Iowa St. University) -Professional Civil y Highway**Engineer, EE.UU.;** - Estudios de postgrado en antropología (2 años); de postgrado en Ingeniería Industrial (organización y "gerencia"); un año en Ingeniería Agronómica: especialidad edafología; **Tráfico y Planeamiento urbano en Salzburgo**; árabe en la Universidad de Bagdad; s/arcillas en Oslo, Linden Univ. Campus (1969 y 1970).Premio CIMBRA "Escribanía de Oro"- **Medalla al Mérito de la Seguridad Vial por la DGT - Medalla AEC.**

Menciono mi preparación, arriba, y aportaciones de ámbito social, abajo y debe ser conocida mi investigación.

Miembro Vitalicio, Institute of Transportation Engineers

Miembro Honorario, Asociación Española de la Carretera

Miembro Vitalicio, American Association for the Advancement of Science (Revista: SCIENCE)

Miembro Vitalicio, Iowa Academy of Sciences

Miembro Vitalicio, National Geographic Society

Miembro Vitalicio con categoría Fellow, American Society of Civil Engineers

Miembro Vitalicio, Soil and Water Conservation Society

Miembro Vitalicio, Sigma Xi, Honorary Research Society

Miembro desde 1959: Transportation Research Board, National Academy of Sciences, USA

Miembro Benefactor de la Real Accademia de la Lengua

Miembro, Institución Gran Duque de Alba, CSIC

Miembro especial de ADENA

Hijo adoptivo y nombre de la calle principal en Valdesotos (Guadalajara)

Mencionado en Who's Who in the World, etc. - ABI "Man of the Year 2012" - "Men of Achievement"

Dedicación a obras de tipo, o aplicación, social:**Tráfico: más de 100 auditorías en 300 publicaciones; conferencias, seminarios, enseñanza (en universidades de varios países).****Enseñanza:** EE.UU, España, Inglaterra, Canadá. - Libros "Análisis comparativo de la enseñanza en España", etc , no publicados.**Ecología** Investigación amplia sobre el uso de residuos; de las tierras. Evitar que vayan la atmósfera millones de quilos de CO₂ al año.**Materiales:** Descubierta nuevos cementos (menos CO₂ a la atmósfera). La arquitectura del adobe.**Filología y Lingüística:** varios vocabularios, y escritos; términos viales al inglés, etc. Un libro con varios temas del español (ca. 2017). Estudiado 10 idiomas.**Literatura:** "Ceriballos", "Feelings", "Sensations". **Escultura:** A las víctimas del terrorismo en Yecla de Yeltes (SA).**Historia:** Libro "La vida en Ávila en tres décadas 1930-40-50) - Ca. 2015; *El origen de los vascos.***Antropología social:** *Poner una industria en un pueblo sin infraestructura. Estudio de la población rural de Iraq y otro de Mongolia; la anorexia como enfermedad social, el cloro elemento cancerígeno, la enseñanza universitaria a examen.... Libro "La Salud".***Hidráulica:** Los 17 libros de n/ colección Obras Hidráulicas.: www.bellisco.com. 100 publicaciones**Ayudas:** Conferencias gratuitas y seminarios; ayudas a la Univ. Polit. de Ávila, etc. - Ayuda moral a personas discapacitadas.**Investigación:** Sobre el origen del Alzheimer, cáncer, esclerosis múltiple, Duchenne y osteoporosis. Sin ayuda externa.**"Con los Ojos Abiertos"** Libro. vivencias como profesional; crítico. Es uno de varios no técnicos.**"Con los Ojos Observando"** Sobre protocolo en otros países (Análizo temas de 25 países) .**Geotecnia:** 100 publicaciones, gran parte sobre investigación. Nueve libros publicados, ocho en inglés sobre mi investigación básica.

421 - LA MEJOR MEDICINA

Como dice Annette Goodheart: sobre la risa (poned su nombre en Internet y ya verá como se contagia y ríe).

Annette, amiga nuestra desde hace más de 50 años, hizo la primera tesis doctoral sobre la risa y su efectos beneficiosos.

Reír es gratis.

INDICE, sin terminar

- 0 - El "Modelismo" anoréxico - Pág. 6
- 1 - El cloro puede ser cancerígeno y dejarnos calvos - 6
- 2 - Los motoristas hombres -9
- 3 - Calcifiquemos el esqueleto - 9
- 4 - Hernias a la orden - 9
- 5 - Los dolores de espalda - 10
- 6 - Los peligros del sol, según mi abuela - 10
- 7 - Los dolores del cuello - 12
- 8 - Fume si quiere pero que no le perjudique mucho - 13
- 9 - El Geocáncer - 14
- 10 - La peor enfermedad -15
- 11 - No beber agua después de comer ciertas frutas - 15
- 12 - Beber mucha agua cada día -15
- 13 - Las nuevas enfermedades - 16
- 14 - Estabilizar la presión de la sangre - 16
- 15 - Las avispa matan a 10 españoles cada año - 16
- 16 - Piedras en los órganos vitales - 17
- 17 - La operación de cataratas y afines -18
- 18 - Los asientos y el dolor lumbar - 18
- 19 - La violencia doméstica y su domesticación - 19
- 20 - Los zapatos y el masoquismo español - 19
- 21 - Como poner hielo sobre las heridas - 20
- 22 - Magnetismo y depresión - 29
- 23 - El estreñimiento -21
- 24 - Mejorar la impotencia sin medicinas - 21
- 25 - Homosexualidad inducida - 22
- 26 - Parlanga médica - 22
- 27 - Las medicinas, insecticidas... y sus peligros - 23
- 28 - La osteoporosis - 24
- 29 - La capacidad pulmonar - 24
- 30 - Las rodillas ¿duelen? - 24
- 31 - Los olores corporales que molestan - 25
- 32 - El laurel como antiséptico - 25
- 33 - Avivar un fuego de manera segura - 25
- 34 - Cómo tratar las quemaduras - 25
- 35 - Cómo saber si alguien ha tenido un infarto cerebral - 26
- 36 - Contra el dolor de la garganta, sin medicinas - 26
- 37 - La sal como curativo de heridas - 26
- 38 - La lactosa hay quien no la tolera -26
- 39 - Llevar cargas en la cabeza - 26
- 40 - Níscalos y setas - 27
- 41 - Cuidado con las prendas interiores nuevas - 27
- 42 - La tuberculosis va en aumento - 27
- 43 - La escritura de algunos médicos puede confundir - 27
- 44 - Los abortos - 28
- 45 - El feto ¿siente? - 28
- 46 - Método poco cartesiano de eliminar una nube de un ojo - 29
- 47 - Fobias, adiciones, modas, viajes - 29
- 48 - Vivir y el tráfico (Evitar los accidentes en la base) - 29
- 49 - Salud y medio ambiente -29
- 50 - El poder curativo de la mente - 30
- 51 - De vez en cuando viene una gripe virulenta - 30
- 52 - Los dolores -30
- 53 - Me subió el pulso a 150 por minuto - 30
- 54 - Sentarse y levantarse - 31

- 55 - Ayudar a respirar a los enfermos - 31
- 56 - Los oligoelementos - 31
- 56 - 2 - Ejercicio de ojos y sus pequeños músculos - 31
- 57 - ¿Una ayuda natural contra la depresión? - 31
- 58 - Tratar de resucitar a una persona que lleva tiempo muerta - 32
- 59 - La energía nuclear y la salud - 32
- 60 - Entrar y salir de un coche - 32
- 61 - El Té verde - 32
- 62 - El Alzheimer -
- 63 - Las sillas de trabajo - 32
- 64 - El teléfono y el corazón - 33
- 65 - El calor y el té caliente - 33
- 66 - Una herida como un corte y su cura rápida - 34
- 67 - Los callos tipo papiloma - 34
- 68 - Una decisión final contra los achaques - 35
- 69 - ¿Hay enfermedades sin virus? -35
- 70 - El botellón daña la materia blanca del cerebro de los jóvenes -35
- 71 - La mayor parte de las medicinas procede de plantas - 37
- 72 - El colesterol - 37
- 73 - Las piedras del riñón - 38
- 74 - Los tomates y su acidez - 38
- 75 - El ajo y sus propiedades - 38
- 76 - Las abejas y el “reuma” - 38
- 77 - Las pulseras y el reuma - 38
- 78 - El coñac como ayuda - 38
- 79 - Como adelgazar -38
- 80 - Hacer milagros con el agua - 39
- 81 - Como evitar las hambrunas en ciertos países
- 82 - La ozonoterapia - 39
- 83 - Necesitamos hierro - 39
- 84 - Hacer milagros con el agua
- 85 - Estrés por maldad
- 86 - La miel y la canela
- 87 - La “enfermedad” del tráfico - 36
- 88 - Dos aspirinas para el corazón
- 89 - Las vitaminas
- 90 - Los licores con nata
- 91 - Entendiendo la diabetes
- 92 - La sal y sus efectos
- 93 - Los ojos
- 94 - El vientre gordo
- 95 - Cáncer de colon; posible prevención
- 96 - Calmar un posible infarto
- 97 - Relación entre dolores e infarto
- 98 - En vez de prohibir el tabaco ¿ ...?
- 99 - El bocio
- 100 - Las migrañas
- 101 -La salud en otros tiempos
- 102 - Para las embarazadas
- 103- Las bondades del limón
- 104- Los beneficios de ayunar
- 105- El selenio, un antioxidante
- 106- ¿Cuidamos la piel?
- 107- Los brazos escayolados y otros
- 108- Los altramuces y el colesterol
- 109- El cinc
- 110- El azafrán
- 111- Los frutos secos
- 112- Las guindillas

- 113- Una opinión contra corriente sobre dietas y ejercicio
- 114- Conducir un coche con el aire limpio
- 115- El mercurio es peligroso
- 116- El feto siente o no siente
- 117- Las ondas cerebrales
- 118- Alergias, productos químicos
- 119- Por qué crecen tanto ahora las jóvenes
- 120- Las ciáticas
- 121- Catarros, gripes
- 122- Eliminar ciertos dolores
- 123- Curarse uno mismo
- 124- Algo para la salud
- 125- La porquería ayuda a la salud
- 126- Cómo saber si una persona ha tenido un infarto cerebral
- 127- Atacar el problema de la violencia doméstica, mal llamada “de género”
- 128- Las personas felices viven más tiempo
- 129- Cuando al andar duele el talón
- 130- Los tsunamis, maremotos, que arrasan centrales nucleares
- 131- Otra maldad que viene con el tabaco
- 132- ¿Desde cuándo sabemos que fumar es peligroso para la salud
- 133- El chocolate negro y el estrés
- 134- Los oligoelementos
- 135-136- Los pocos muchos
- 137- Las enfermedades de importación
- 138- Algo sobre dietas y productos
- 139- Curar la gripe en un santiamén
- 140- ¿Qué comemos?
- 141- Parar una diarrea
- 142- La piel de las manzanas
- 143- Ser realistas con los fumadores
- 144- Los músculos de los ojos
- 145- El agua y la sed
- 146- El “nudo” en la espalda de los motoristas
- 147- Los teléfonos portables y la salud
- 148- Los jabones ¿lavan o empuercan?
- 149- Tomar mucha sal en las comidas aumenta el riesgo de demencia senil
- 150- Causas de estrés
- 151- Pequeñas causas de estrés
- 152- Otras pequeñas causas de estrés
- 153- Otra causa de molestias. Los zapatos
- 154- Las nuevas enfermedades tropicales
- 155- La ventaja de ser bajita
- 156- El vino ya no es tan perjudicial
- 157- Enfermedades raras
- 158- Aclaración ética
- 159- El zoster o zona: un herpes doloroso
- 160- Algunas vitaminas en cantidad son venenos
- 161- Las bebidas gaseosas
- 162- Me lo han mandado. Para los viejos
- 163- Cuidado con las dietas
- 164- Más contra el cáncer
- 165- Los curanderos
- 166- La muerte en vida
- 167- Alergias- Kiwi
- 168- Contra la osteoporosis
- 169- La peor enfermedad
- 170- El ictus y cómo saberlo
- 171- La quiropráctica
- 172- ¿Qué se fuma?

- 173- El aceite requemado
- 174- Contra el catarro
- 175- Dale con el azúcar
- 176- No tener accidentes
- 177- La salud y los ruidos
- 178- Fortalecer el cabello
- 179- Eliminar algunos granos
- 180- Ejercicio o no
- 181- La geofagia
- 182- La comida en mal estado
- 183- La diabetes, gordura y sueño
- 184- Comer tierra o polvo de roca como medicina
- 185-186- Cómo caminamos
- 187- Granito radioactivo
- 188- El vino tinto
- 189- El sudor de los pies
- 190- Potasio sí, potasio no
- 191- A vueltas con las caries
- 192- Accidentes en casa
- 193- Un coche al sol
- 194- Otro oligoelemento
- 195- Morir en casa y si entierras a los chinos
- 196- Los móviles como bombas
- 197- Un ejemplo en Roseto, Pennsylvania
- 198- Causas y efectos
- 199- Más sobre el tabaco
- 200- La vitamina B3
- 201- Dolor de cabeza
- 202- La cáscara de limón
- 203- Hojas de olivo contra el colesterol
- 204- Agua y salud
- 205- Quedar atrapado en la bañera
- 206- En España no está prohibido el canibalismo
- 207- La cebolla es indigesta
- 208- Los sanadores filipinos
- 209- Reanimar al corazón
- 210- Reducir un callo del pie
- 211- Cómo ahorrar millones a la seguridad social
- 212- Medicina natural
- 213- El plátano no va más
- 214- El peligro del pomelo
- 215- Las quemaduras
- 216- Los jabones de ahora
- 217- Que los ciegos vean
- 218- ¿Es bueno pasar hambre?
- 219- Sopa de aleta de tiburón ¿?
- 220- Las enfermedades mentales
- 221- El ruido produce lesiones físicas y psíquicas
- 222- Las mordeduras de los perros
- 223- El catarro y la ronquera
- 224- El garbanzo y la felicidad
- 225- A vueltas con el potasio
- 226- Control de la natalidad sin píldoras
- 227- La rabia. Los perros
- 228- Evitar las caries de los dientes
- 228- Los viajes a ciertos países
- 229- El calor veraniego y los viejos
- 230- Tratamiento rápido de quemaduras
- 231- Beber agua después de comer melón o sardinas

- 232- Imposición de manos
- 233- De interés general: la comida
- 234- Enfermedades importadas
- 235- Los peligros de las plantas usadas con más frecuencia
- 236- Los genéricos
- 237- La pobreza y la conducta
- 238- La buena siesta
- 239- La vitamina D
- 240- Las bombillas de bajo consumo: peligros
- 241- Bacterias contra la obesidad
- 242- La mejor medicina
- 243- La poliomielitis
- 244- El mercurio y la salud
- 245- Las plumas y la fibrosis
- 246- Leer en papel o en pantalla
- 247- El aguacate
- 248- La miel y la canela
- 249- La granada
- 250- Ejercicio y salud mental
- 251- Dormir lo necesario es tener buena salud
- 252- Las grasas trans o saturadas
- 253- La aplicación de un fármaco que cuesta dos euros reduce a la cuarta parte los daños de un infarto
- 254- Las rodillas
- 255- La picadura de abejas
- 256- Nuevas enfermedades
- 257- La haloterapia
- 258- Las bebidas energéticas
- 259- Entré en contacto con el síndrome de Hughes 10 años antes de que se identificara
- 260- Psiquiatras y psicólogos
- 261- En caso de derrame cerebral, ictus
- 262- Cola de caballo
- 263- La coca-cola
- 264- Se murió por potasio
- 265- La anestesia total
- 266- El feto puede captar
- 267- Ejercicio y también salud mental
- 268- Nueva medicina. Combina hierbas con drogas
- 269- Ante un infarto estando solos
- 270- Desarrollo del sexo
- 271- Alergias y árboles
- 272- Artrosis: silicio orgánico
- 273- ¿Mi secreto?
- 274- La varicela
- 275- Cuidado con los resplandores
- 276- La ronquera
- 277- Pasear y pasear
- 278- El reuma...adiós
- 279- Las nuevas medicinas
- 280- Esas plantas de los pies
- 281- La rabia
- 282- La caspa, picor en la cabeza
- 283- Más sobre el zoster
- 284- Cáncer de mama
- 285- La osteoporosis
- 286- Pan sin sal
- 287- El poder de la mente
- 288- Pasar sobre ascuas
- 289- El calcio y la tuberculosis

- 290- Coger el sueño sin pastillaje
- 291- Bueno para los dientes
- 292- Tu cara cura
- 293- Bañeras cárcel
- 294- Por qué crecen tanto ahora
- 295- El jabón químico
- 296- El alzheimer, origen
- 297- El cáncer, origen y su posible curación
- 298- Las hojas de remolacha
- 299- La ayurveda
- 300- Variedades de vitamina C
- 301- Los espárragos
- 302- Mi investigación: el alzheimer
- 303- La gota
- 304- Los lunares
- 305- El peligro del pomelo
- 306- Azufre y granos en la cara
- 307- Heridas en los pies y calcetines de lana
- 308- La lactosa
- 309- Qué hacer en ayunas
- 310- Evitar Infartos
- 311- Campos Electromagnéticos
- 312- De donde vienen algunas epidemias
- 313- Para temblar con el cáncer
- 314- Azúcar para dormir
- 315- Las uñas de los pies
- 316- Andar descalzo
- 317- Recomiendan no dejar el móvil cargando toda la noche y no contestar cuando está cargando
- 318- El limón como medicina
- 319- Abortar por los pies
- 320- Otra “medicina”
- 321- La granada
- 322- Los perros pueden morder
- 323- Diabetes vs Obesidad
- 324- Los Masajes
- 325- La Lactancia
- 326- Las enfermedades más comunes
- 327- El abuso del teléfono portátil
- 328- Insolación
- 329- Fume pero evite parte de sus malos efectos
- 330- Eliminar el sudor molesto
- 331- Pliegue en el Abdomen
- 332- La “Gatofobia”
- 333- Meditación asistida
- 334- Respirar humos de vehículos
- 335- Cuidado con los perros
- 336- Los efectos del tabaco eran siempre conocidos
- 337- Más sobre el estreñimiento
- 338- Trasplante de heces
- 339- Ayuda a quedar embarazada
- 340- Las ondas Alfa y la salud
- 341- Los altramuces y colesterol o artrosis
- 342- ¿Contra cierta calvicie?
- 343- Los perros y los niños
- 344- Cáncer de piel
- 345- Escribir en tercera persona, sana
- 346- Ruidos en el cerebro
- 347- El colesterol, otra visión

- 348- Respirar despacio y a fondo
- 349- El gasoil y sus peligros
- 350- La tosferina
- 351- Ante un ictus (parálisis)
- 352- Sed y accidentes
- 353- Ese sueño
- 354- La envidia y la salud
- 355- La investigación masiva por el cáncer
- 356- Los olores distorsionados
- 357- La envidia mata
- 358- El saturnismo
- 359- Caídas de viejos
- 360- El Alzheimer y el cáncer
- 361- Golpe en la cabeza y ¿muerte?. Reconocer el infarto
- 362- La melatonina
- 363- El ronquido
- 364- Difícil educar a los críos
- 365- El magnesio
- 366- La corrupción ¿enfermedad mental?
- 367- El diagnóstico por el iris
- 368- Más contrala presión de la sangre
- 369- Nuestra columna
- 370- Alimentos y acidez
- 371- Correr y no correr
- 372- La sal. Un término medio
- 373- Ir a misa=mejor salud
- 374- ¿Ir al trabajo, qué?
- 375- Ahora hay más miopes
- 376- Lo del cannabis
- 377- ¿El vino tinto es bueno?
- 378- Para los viejos
- 379- Para todos, incluso los viejos
- 380- La cebolla. Increíble
- 381- Contra los mosquitos
- 382- Más sobre el agua como bebida
- 383- Dolor por artritis
- 384- Deficiencia en magnesio
- 385- Más sobre el derrame cerebral
- 386- Por la siesta
- 387- La cerveza es buena
- 388- Antes de hacer un fuerte ejercicio
- 389- La ausencia de compromiso, fuente de estrés y ansiedad
- 390- Anuncio contra la artritis: ¿Será verdad?
- 391- Dominar a la sal
- 392- La piña tropical
- 393- Bases para la bulimia
- 394- Los dolores
- 395- Mosquitos y enfermedades
- 396- El ajo: super
- 397- Ingerir azúcar
- 398- El ojo y la salud
- 399- Las mujeres y el vino
- 400- Los niños veganos
- 401- Para los que saben inglés: quemar grasa
- 402- Bebidas “Light”
- 403- El azúcar y el engaño
- 404- Zoster, verrugas y curanderos
- 405- Sobre la saliva
- 406- Ayuda a morir

- 407- La leche que bebemos
- 408- Lavarse las manos
- 409- El hojopopo
- 410- Visualización curativa
- 411- La silicosis
- 412- Contra el catarro
- 413- Caídas en escaleras
- 414- Empezar el día con estrés
- 415- El botellón juvenil
- 416- Fin de semana en hospitales
- 417- El buen calcio
- 418- Más sobre el azúcar
- 419- ¿Dónde hay vitamina C?
- 420- La guindilla, buena para el corazón
-

1- LA ANOREXIA - La “Delgadurriez” semi-institucionalizada

Me preocupa el protagonismo de esas mal llamadas “modelos”, a veces hasta oráculos de la política y de otros temas (sin formación cultural alguna): las que yo denomino con los siguientes términos:

pasareleras, perchantas,
andiperchas, perchandantes,
perchulas, perchanas,
perchonas (de percha y personas, como contracción), mejor que **percheronas**, aunque su andar me recuerda a veces a tales yeguas
maniquís, maniqués,
perchimodas, modonas,
modaleras, modaneras,
modantas, modandas
modaras, moderas
PDMs (Presentadoras De Modas) ADMs (Ayudantes De Modistos) o
PPPs (Personas de Profesión Pasarelera)

No me atrevo a llamarlas “modelos” porque lo considero un insulto a todas las mujeres realmente modelo. Tales personas me parecen tenedores vestidos, pues sus huesos deben pinchar. Además tienen un andar destartalado, ridí-culo (aunque sin lo último) y una mirada de mala leche, en general claro está. Con el frontal femenino dejado en casa, en el plato de la escasa manduca (o tal vez con tanta hinchazón labial artificial no les quede, a algunas, boca para ingurgitar algo).

Además, modelo, para los de mi quinta, eran aquellas que se desnudaban delante de un escultor. Todos mis amigos de aquella época querían ser escultores, o tener un amigo escultor, pues era la única forma de refocilarse, visualmente claro está, con las formas de una mujer. Recuerdo que en una época en Ávila ponían muchas a aquellas que al salir de una piscina (sólo para mujeres, claro) o de bañarse en un río, no se ponían un cubrelotodo (guarras que eran, decían).

Si mal no recuerdo a la hora de hacerse el Documento de Identidad las mujeres del “otro” vivir tenían que informar de su profesión. Ponerlo claramente estaba mal visto y sugirieron poner “modelo” (Así: esculturables de un golpe). Al fin y al cabo también se desnudaban, pero delante de un escultor sin pincel, ni brocha, aunque pareciera que otra “cosilla”, del que las veía en tal atuendo, semejara a un pincel o mejor a una brocha.

Viene últimamente la industria de los modistos, o modistas, que según mi amigo Emilio nos quieren dar un modelo (aquí sí que vale) de mujer machirola, sin-téticas y además sin n-algo, nalga, nada magreable. Emilio me dice que así acabaremos todos en la acera de enfrente, que es lo que, dice, quieren algunos, para tener mayor elección, o erección, no me acuerdo de cual de los términos empleó

Como los modelos son las ropas pienso que de ahora en adelante se elimine tal denominación, y se favorezca las que menciono más arriba. Parece que la Sociedad se está hartando, jartando, de ver tanto hueso pinchante por las implicaciones de tipo anoréxico que están transmitiendo a nuestra siempre esperanzadora juventud. Además se debería recurrir a la etimología y de esta manera no habría oído lo que me dijo la señora Antonia de México (pronunciado Méjico), del Estado de Oaxaca (pronunciado Oajaca) de que su hija tenía una enfermedad de reyes por aquello de la Ano-**regia**, antes llamada Caquexia. Dada la implicación escatológica de los prefijos de ambas palabras es preferible no usarlas. Así no tendríamos esos diagnósticos que me recuerdan a los chamanes, como “patología anoréxica”; se debe identificar la enfermedad, que no “patología”= ciencia de las enfermedades, por un nombre que lo entiendan personas de todas las culturas; además si ahora nos sentimos mal y se nos dice que tenemos una patología, ¿seremos patólogos o estaremos patólogos?. En definitiva que es mejor llamarla “*delgadurriez*”. Espero que vuelva aquello que decían nuestras abuelas: “Dame gordura y te daré hermosura”. O lo que me recordó Alberto, el del Cubo: “No hay mejor espejo que la carne sobre el hueso”

PS: Las declaraciones de las PPP Judith Mascó (en TV), y Dominique Abel (ABC, 15-6-1999, Pág. 135), confirman la teoría de mi amigo Emilio.

Periódico La Razón, 29-XI-2009, pág. 106: ¿Por qué se suicidan las modelos?. Se puede ver el tema poniendo esa frase en Internet.

Realidad: No llamándolas “modelos” habría cien mil menos anoréxicas en España.

Publicado en “Diario de Ávila”

© M. Mateos

2- EL CLORO PUEDE SER CANCERÍGENO Y DEJARNOS CALVOS.

DEL CORO AL CAÑO, DEL CAÑO AL CORO, DEL CORO AL CAÑO, DEL CAÑO AL CLORO

REMEDIOS AL CLORO. *La vitamina C neutraliza el cloro y las cloraminas. Reacciona en el agua produciendo cloruro y dehidroascorbato, y se recomienda echarlo en los ríos para que no mueran los peces por el cloro (La vitamina C cuesta en EE.UU. a granel unas 800 ptas el quilo). Ver UPFLOW, AWWA, Dic. 1998. O sea, echemos unas gotas de limón al vaso de agua.*

Parece que ya no se bendice el agua, luego está claro que el cloro no quiere cloro si el agua es clara.

Recuerdo que de niños íbamos los chicos del barrio, en el día de Sábado Santo, con una botella a recoger agua bendita a la iglesia cercana. Esta costumbre ya no existe. En aquella época **no echaban cloro al agua.** Tal vez **el cloro impida que el agua quede bendecida o bendita.** Puede ser que ello tenga relación directa con que el cloro no es un gas limpio, inocuo, pues parece que **es cancerígeno**, sobre todo cuando se combina con materia orgánica, creando cloraminas. Es posible que al beber agua con cloro, éste actúe con la materia orgánica que es nuestro cuerpo y **forme cloraminas internamente**, o previos trihalometanos (IMU, Abril 1998), que sean abono para un cáncer; todos tenemos células esperando que se las “abone” para “florecer”.

Conozco a personas a quienes beber agua con cloro les produce ardor de estómago. Hay quien no puede beber agua con cloro con razón, pues le origina una “repetición de cursos o cámaras” (ver “cagalera” en el diccionario de la Real, edición de 1970). Todo lo cual no es muy bendito, que digamos.

A nadie le gusta el agua con sabor a cloro, lo que ha ocasionado que las aguas minerales hayan subido a una cota de consumo jamás soñada. Hay que aclarar que **el uso del cloro echado por sistema al agua para beber se generalizó a raíz de unas “aguas menores” hechas en el río Jalón por un transeúnte de África del Norte.** Fue hace ya muchos años. Recuerdo que hubo dos o tres casos supuestamente de cólera en aquella zona, cuyo posible brote epidémico se cortó radicalmente vertiendo grandes cantidades de cloro en dicho río, **matando todos los microorganismos, y de paso a los peces** y, después, legislando que todas las aguas de los abastecimientos de España estuvieran cloradas, **con cloro residual.** Así, **sin recurrir a la Química analítica, a lo bruto.**

En España parece que no nos fiamos de nadie y se requiere, hasta en los pueblos con conocidas buenas aguas, un cloro residual en el agua del grifo casero. No se aplica nada de lo que me enseñó mi primer profesor de hidráulica, y el mejor que tuve, el Ingeniero Juan-Aracil, sobre los bacilos de coli y otras bacterias fáciles de detectar.

Parece extraño que **no se hayan enterado en otros países de que el cloro debe aparecer con olor y sabor en los caños de las viviendas** y de los hoteles. Hace tres años fui a Suecia al Seminario del Agua y me extrañó que un país tan adelantado no suministrara agua con buen cloro residual por los grifos y caños. **Me dijeron en el Departamento de Aguas de Estocolmo que ellos echaban el cloro en origen**, pues sacaban el agua de un lago, y que no tiene por qué haber cloro residual en los caños y grifos de las viviendas. ¡Que no quieren coro, digo cloro en el caño!. Tal vez estén preocupados por la naturaleza cancerígena del cloro o de sus compuestos. No son como nosotros, los españoles, que **no nos importa que el cloro pueda ser cancerígeno o no**; somos así de chulos.

He visitado pueblos de España en donde extraen el agua, supongo que vieja de centenares o millares de años (mal llamada fósil, pues no está dura, sino líquida), que procede de profundidades a decenas o centenas de metros bajo tierra, donde el agua ha sido filtrada y bien filtrada por las tierras arcillosas y es de suponer que salga extremadamente pura. Pues bien: tienen **la obligación de clorarla.** Dice, algún alcalde, que *no tienen conciencia de que se mire el agua para saber si tiene bichitos.* Por lo que pienso que se debería cambiar la ley y **no exigir que se clore por sistema**, pues ya desapareció en el acto aquella supuesta epidemia de cólera de hace 30 años. Recuerdo lo que nos decía el profesor de hidráulica: *que no se clore por clorar.* Nuestra salud merece que se analice la necesidad y forma de clorar el agua. Aunque **hay alcaldes cautos,**

que han simulado echar cloro diseminando botellas vacías en el entorno del depósito o en la captación del agua, para que las vea esa persona que cobra un buen sueldo de Sanidad por hacer algo que ellos **-los alcaldes cautos-** consideraban inútil. También suele ocurrir que los vecinos sigan yendo por agua para beber a los manantiales y agadones tradicionales.

Si el agua lleva exceso de cloro, parece que el menor mal, observable, es que empiece uno a quedarse calvo, como nos dijeron que ocurrió en un pueblo de la provincia de Toledo, “de cuyo nombre mejor es no acordarse”. Trabajar sin precaución en el manejo del cloro condujo a la muerte, en dos meses, a un tío de mi amigo Fidel; empezó a manifestársele la enfermedad que yo llamo “cloritis cancerosa” dejándolo sin guedejas, sin necesidad de tonsurarse ni de que lo motilaran. Siempre he pensado que a quien se le tendría que “caer el pelo” es a quien legisla en plan prepotente, sin prestar atención a la ciencia esclarecedora. De aquí se infiere que no conviene lavarse la cabeza con agua que contenga cloro, para no quedarse calvo.

Esta propuesta podría ser tomada como objetivo de alguna ONG (Organización No Gubernamental) que están de moda y proliferan como los hongos) por esos **farmacéuticos sin fronteras, veterinarios sin fronteras, médicos sin fronteras, médicos mundi, médicos del mundo, etc. que se olvidan de que en España también hay centenares de miles de problemas graves de salud.** Y que no es oro todo lo que queremos que reluzca en otros países (*Ver nota al final*). Yo ya llevo muchos años haciendo ver a varios organismos la necesidad de cambiar la ley de cloración sistemática, a mi modo de ver dictatorial, y en lo que no tengo ningún interés económico; sin embargo, necesito ayuda de esas ONGs para que apoyen que se clore de una manera científica, sólo cuando haga falta y echando la cantidad necesaria de cloro para que no lleguen restos a nuestros caños y se combine con las células orgánicas de nuestro cuerpo, por si se pudieren formar entonces las cancerígenas cloraminas. Si hace falta limpiar las cañerías, pues que se clore una vez cada cierto número de meses, avisando de antemano a la población. Mientras tanto, es probable que la doble intención florezca repitiendo, con una ligera modificación, unas cuantas veces, aquel estribillo popular en mi tierra hace muchos años: *Los mozos del pueblo de al lado corrieron al toro del caño al coro, del coro al caño, del caño alcloro, del cloro al caño, del caño al cloro, del cloro al caño..... -Aunque no se bendiga ya el agua, sí que podemos en España, al menos, rezar para que Su San-* (ti) **-idad actúe científicamente.** O sea: no hay que echar cloro sólo por **NECES(an)IDAD**, sino cuando sea **NECESA(nita)RIAMENTE.**

Nota sobre las ONGs:

Véase el libro “*The Road to Hell: The Ravaging Effects of Foreign Aid and International Charity*” escrito en inglés, que se puede traducir por “*La Ruta Hacia el Infierno: Los desastrosos efectos de la ayuda exterior y de la caridad internacional*”. Autor Michael Maren. Publicado por Free Press en 1997. El autor, Maren, ha trabajado como cooperante de ONGs durante 20 años, en campos de refugiados de distintos países. Recomienda que no se ayude por ser contraproducente, ya que contribuye a que haya más refugiados, más hambrunas y más víctimas, explicando el por qué, tras tantos años de experiencia propia.

En español podemos consultar el libro “*El Espejismo Humanitario*”, por Jordá Raich (Ed. Debate, 2004), que dice lo mismo que el anterior escrito en inglés.

Véase también “*El agua en el siglo XXI*”, por M. Mateos, *Revista de Obras Públicas*, Pág. 81 y 82, Abril 1998. Trato sobre el deterioro que está sufriendo el planeta, o *Ser Tierra*. Introduzco el término “**geocáncer**” para designar al máximo animal depredador: el ser humano. No satisfechos de los destrozos que hacemos los de la llamada “civilización occidental”, nos ha entrado la manía (o la moda), más o menos aventurera, de que nuestra civilización y desarrollo es lo más adecuado para todas las etnias; así podemos llevar en cooperación mundial la gran labor del destrozado vital del *Ser Tierra*, el que nos da de vivir a todos, y cuyos efectos hemos empezado a sufrir en los ciclos sequía-inundaciones, huracanes, terremotos, que se verán ampliados a otros desastres.

REMEDIOS AL CLORO. La vitamina C neutraliza el cloro y las cloraminas. Reacciona en el agua produciendo cloruro y dehidroascorbato, y se recomienda echarlo en los ríos para que no mueran los peces por el cloro (La vitamina C cuesta en EE.UU. a granel unas 800 ptas. el quilo). Ver UPFLOW, AWWA, Dic. 1998. O sea, echemos unas gotas de limón al vaso de agua.

Publicado en “Diario de Ávila”

3- LOS MOTORISTAS HOMBRES

Conozco a uno que sentía dolor o molestias en ciertas partes. Los asientos de la moto son algo duros. Llevaba un calzoncillo del tipo del abuelo (pues los bisabuelos no usaban calzoncillos, al menos los del campo). Le recomendé unos del tipo “slip” o que comprara un suspensorio, a ver si mejoraba la conducción.

Se admiten comentarios u otras soluciones.

4- CALCIFIQUEMOS EL ESQUELETO

MI EXPERIENCIA DE INEXPERTO

Cuando tenía 16 años (en 1944) cogí una tuberculosis, enfermedad muy corriente entonces y que se llevó al otro mundo a más de un amigo o conocido.

Tuve que estar en cama sin hacer nada y perdiendo las clases, como un año y medio. No quiero recordarlo porque a esa edad tal situación no es nada agradable.

Había oído al médico decir algo como que tenía que calcificarse parte del pulmón, para lo cual lo ayudaba dejándolo casi inerte con un proceso que llamaban “neumotorax”.

Pensé cómo ayudar a la calcificación y desarrollé un método, sin consultar al médico ni decírselo:

Pedí en casa que me reservaran unas cuantas cáscaras de huevo, que son de carbonato cálcico principalmente. Metí las cáscaras en un recipiente con zumo de limones. Una vez desecha la cáscara y para darle sabor añadí una buena porción de coñac (hoy pronunciado brandy). Una vez que se deshicieron las cáscaras de huevo tomaba todos los días una copita de tal mixtura. Yo creo que algo haría pues por esto y por cebarme de comida he seguido viviendo muchos años más (Tengo ahora 88).

Simplemente refiero mi experimento personal y no lo recomiendo, pero si quiere alguien llevarlo a la práctica que lo consulte antes con su médico.

Un método que aconsejan ahora es comer sardinas en lata a las cuales no se les haya quitado la esquena.

Para retrasar la osteoporosis ¿no es bueno bajar escaleras apoyando los pies con algo de fuerza al bajar cada escalón? De esta manera el esqueleto siente el golpe y “piensa” que todavía sirve para algo.

Probar a andar descalzos por un suelo duro. Se verá que damos un taconazo; este golpe lo siente todo el esqueleto y las células óseas “piensan” que son necesarias y no producen osteoporosis, o la producen menos; sentiremos que las pisadas repercuten en todo nuestro esqueleto. Esas vibraciones del esqueleto harán “pensar” a las células del mismo que son necesarias y no emigrarían hacia la sangre causando osteoporosis. Prueben a andar descalzo sobre una superficie dura y lo sentirán. Ahora venden zapatos amuellados lo que no creo es bueno; o sea, que la humanidad ha creado un talón duro para hacer recordar al esqueleto que lo necesitamos fuerte.

Hay quien puede figurarse que lo anterior no es cierto porque hay quien recomienda que se camine descalzo sobre arena. Pero en este caso no es por el esqueleto sino por friccionar los reflejos en los pies de todos los órganos vitales: la reflexología.

5- HERNIAS A LA ORDEN

Hace un tiempo hablé con un compañero que me dijo que no había podido acudir a una reunión porque tenía una hernia que le molestaba mucho. La había conseguido yendo al “excusado”. Ya conozco a varias personas que la han conseguido de la misma manera, estando estreñidos (yo también).

Alguien nos tiene que decir que en este caso y al hacer sumo esfuerzo es posible que los músculos se distiendan y tengamos una maldita hernia. Con mi experiencia no médica opino que lo que hay que hacer en estos casos es anretar con los niños en

el bajo vientre a ambos lados, para ayudar en el esfuerzo y que no nos abra los músculos y se evite así la hernia.

Tal vez algún médico nos pueda ampliar este tema que, a partir de los 60 años de edad, si hemos conseguido tener dificultades al evacuar tenemos la hernia “a flor de piel”.

Mientras tanto. que Dios nos conserve la salud.

6- LOS DOLORES DE ESPALDA

Se quejan muchos amigos, jóvenes y viejos de dolores de espalda, a la altura de los riñones. Cuando estudié la asignatura sobre seguridad en el trabajo nos dijeron que al levantar algo, aunque no fuera pesado, lo hiciéramos flexionando las piernas y con la columna vertebral sin moverse, o sea sin cambiar de posición. De esta manera eliminamos uno de los dolores de espalda más comunes.

Otro puede derivar de la manera de dormir, del colchón o de la almohada. Cuando yo era niño todos los colchones eran de lana, que se solían «varear» una vez al año por un señor cuya profesión era colchonero. Estos colchones de lana se han ido sustituyendo por otros con mecanismos más o menos complicados y de durezas variables, desde muy blandos a muy duros, desde rígidos a los que ahora toman la forma del cuerpo.

Hasta fechas recientes nos recomendaban los doctos dormir con una tabla bajo el colchón. Creo que esto se puso en práctica porque no se vareaban los colchones a su debido tiempo o porque algunos somieres cedían con el uso y se formaban huecos (que se eliminaban al colocar una tabla sobre los somieres).

Los colchones de lana había que varearlos en España una vez al año. No así en Francia y me he enterado de que la diferencia era en que los de Francia tenían con la lana una cierta cantidad de crines de caballo, que conservaba el cardado de la lana por mas tiempo.

Puedo citar que la mujer de mi amigo Javier, a sus 30 años tiene dolores de espalda cuando duerme en Madrid, pero no así cuando va al pueblo y duerme en un colchón de lana. Yo creo que es porque la lana se adapta mejor al cuerpo ... lo que parece que han entendido los fabricantes de colchones. Mientras tanto una solución puede ser hacer algo parecido a lo que recomiendo cuando se viaja en coche, aunque últimamente anuncian la existencia de una nueva generación de colchones.

7- LOS PELIGROS DEL SOL, SEGÚN MI ABUELA

EL MELANOMA, LA PIEL DE LAGARTO, LAS CATARATAS Y OTRAS LACRAS LAS EVITABA EL SOMBRERO DE MI ABUELA

Mi abuela materna, Obdulia, lo primero que hacía al ir yo al pueblo a pasarlo bien ayudando en las labores del campo (trillar, encalcar la paja, hacer pan, regar el huerto) era comprarme un sombrero de paja de ala amplia. Me decía que no podía ir al “rachisol” y exponer mi cabeza a varios males.

Resulta que tenía razón, que estaría basada en la observación de los efectos del sol en la cara y en la cabeza, acumulada a lo largo de los siglos por las anteriores generaciones. La ventaja de usar el sombrero y tener la cara siempre cubierta se reflejaba en el cutis tan lozano y perfecto de las hermanas “montarazas” del pueblo (montarazas es por ser familia del Montaraz que llevaba a su cargo las tierras del Conde).

Veamos lo que quería mi abuela que protegiera.

Para el sexo femenino está la conservación del aspecto juvenil de la piel. Recuerdo una chica muy guapa que volví a ver cuando teníamos ya unos 45 años de edad y me llamó la atención lo vieja que parecía con una piel estropeada, ajada, arrugada. Me explicó mi hermana que al casarse dicha beldad, habían destinado a su marido al África y que allí iba ella todos los días a la playa a “turrarse”. Ahora las mujeres llevan la espalda al aire y los brazos al pleno “rachisol”. Cuando tengan 40 años y una piel avejentada no

podrán volver atrás y lo peor será que desarrollen un melanoma por haber sido cultivado y fertilizado por el sol. En esto de tomar el sol hay que fijarse en cómo los habitantes del desierto cubren toda la piel que pueden.

Desde hace pocos años nos hablan del peligro de que desarrollemos cáncer de la piel. Durante varios años veía a una persona una gran verruga en la cabeza monda y lironda que resultó ser un cáncer de la piel. O sea que exponer la piel de la cabeza al sol te puede ayudar a adelantar la obligación bíblica de morir. Nuestros rayos solares tienen ahora poco filtro de ozono, según dicen algunos, o sea que son muy eficaces para producir cáncer de piel.

Habrán observado que algunas personas que han nacido en pueblos tienen la piel de una textura especial que se denominaba “carita de pueblo”. Y es que antes esos niños pasaban prácticamente todo el día en la calle, sin sombrero. La acción continua del sol va matando células o glándulas sudoríparas lo que da lugar a una piel basta. Ya no se ven apenas esas caras, lo que supongo sea debido a que ahora los niños pasan la mayor parte del tiempo en casa viendo la televisión o amarrados a Internet.

La acción del sol contra la cabeza de un niño de pocos meses supongo que puede hacer aumentar la temperatura dentro del cerebro, o sea calentarlo, causando que la parte más exterior llegue a alcanzar una calor tal que se solidifique. O sea, que ocurra algo parecido a cuando freímos o cocemos un huevo: que la albúmina se endurece. Estos niños pueden quedar afectados para toda la vida al perder parte de la capacidad del cerebro, o sea que quedarían algo tontitos.

Mi amigo Rafael me recordó que un visitante en las Islas Canarias se fue a tomar el sol, nada más llegar de su patria nórdica, se puso sus gafas oscuras para tomar el sol, pero se quedó dormido durante varias horas: al despertar se había quedado ciego, pues el sol penetra a través de las gafas y de los párpados (Y la moda de mirar al sol, por algunos jóvenes, les puede destrozarse la vista en poco tiempo).

Hace unos 30 años se dio cuenta aquella doctora francesa que se empeñó en erradicar la viruela, de que en una parte de Indochina empezaban algunos nativos a tener cataratas a los 30 años, mientras que en otra parte empezaban después de los 60. Quiso saber el por qué y lo halló enseguida: donde aparecían pronto las cataratas no usaban sombrero, y donde aparecían en la vejez sí que portaban sombrero. O sea, que el sombrero, como las gafas muy oscuras, viseras o ciertos turbantes, retrasan la posible aparición de cataratas en los ojos.

Aquella costumbre que me “metió mi abuela en la cabeza” la sigo practicando. Cuando paseo o voy a la montaña como uno más de esos grupos maniáticos de hacer ejercicio, yo soy el único que lleva sombrero. Cuando fui a Irac (no me gusta escribir Iraq ni Irak, pues a mí no me atrae “chupar” ortografía de los ingleses) a trabajar en el desierto (casi todo Irac es desierto) lo primero que hice fue comprarme un quefiya y enrollarlo en la cabeza. Cuando hice la expedición a caballo en Mongolia llevé un absurdo gorrito de esos con visera, que sería bueno para la cabeza y la cara pero que dejaba las orejas sin proteger y en ellas me salieron ampollas por quemaduras del sol. En Kazajstán al día siguiente de llegar ya iba con el gorro blanco de fieltro, típico, en la cabeza.

Ante tantas ventajas se me ha ocurrido escribirlo, para darlo a conocer, arrogándome lo que debería ser muy ampliamente divulgado por tanto Ministerio de Sanidad, Salud pública, Seguridad Social o Instituto Nacional de Previsión que hemos tenido en España. De todas las maneras cotejen lo que escribo preguntándoselo a su médico, pues es posible que mi abuela tuviera razón.

POST SCRIPTUM:

Lo del sol y la vitamina D, se exagera pues con tomar el sol muy poco tiempo (10 ó 20 minutos, según parece) ya fabrica la epidermis la necesaria, excepto si somos de raza negra. Pero, ¡cuidado! si somos tan viejos (o enfermos en cama) que ya ni salimos a la calle, pues entonces ni se toma el sol. Se puede tomar vitamina D bebiendo leche, con ella añadida, si no se sale de casa o si estamos enfermos, pues puede incidir en enfermedades

como cáncer y osteoporosis (huesos frágiles en lengua vernácula), entre otras. No se pueden tomar grandes cantidades pues entonces es tóxica. Lo mismo ocurre con la vitamina A, que los de la primera expedición al Polo Sur, en 1912, murieron por exceso de vitamina A al comer el hígado de los perros que habían sacrificado -su hígado contiene cantidades relativamente grandes de vitamina A.

Una pregunta que me hago: No sería conveniente que lleváramos la cabeza tapada en invierno, con los fríos, pues el cerebro consume la mayor parte de las calorías y dame cerebro caliente y tendré menos resfriados.

Otra: ¿No conviene en verano llevar guantes?

8- LOS DOLORES DEL CUELLO

Las personas “de cierta edad” se suelen quejar de dolores en el cuello, sobre todo al levantarse de la cama por la mañana. Como he llegado a esa cierta edad he decidido llevar a cabo experimentos personales caseros físicos, no medicinales.

Cada uno tenemos un pie distinto y sufrí durante toda mi vida de los zapatos que compraba ... hasta que tuve la necesidad de comprar un nuevo par poco tiempo después de llegar a Estados Unidos. Se acabaron entonces mis sufrimientos a lo largo de 28 años, pues en aquel país tienen hasta 11 anchuras (AAAA, AAA, AA, A, B, C, D, E, EE, EEE, EEEE) para cada modelo de zapato. Mi anchura suele ser la “E” con la cual puedo salir con los zapatos puestos sin que a los 10 minutos tenga que quitarlos por causa de alguno de esos múltiples roces de los que gozaba en España. Pues **lo mismo que cada uno tiene un pie distinto también tenemos un cuello distinto, pero las almohadas no están hechas para cada cuello.**

Al estar en la cama nuestras 8 horas legales de reposo diario, la cabeza tiene su apoyo y los hombros el suyo y queda entre ambos el cuello que suele quedar “colgado” y con la fuerza de la gravedad van cambiando de lugar, muy lentamente, nuestras vértebras del cuello (ahora las “cervicales”). Cuando somos jóvenes no notamos nada pues tardan años en deformarse debido a la postura “camera” . Mas, cuando llegamos a esa cierta edad, se han ido acumulando las pequeñas deformaciones y hasta acentuando con más rapidez dando lugar a ese motivo de tantas charlas en los establecimientos geriátricos (o sea residencias de ancianos).

Los resultados de una mala postura pueden verse a cualquier edad: la tortícolis. Ésta resulta de haber dormido en una posición en la cual las vértebras del cuello estaban reviradas.

Mi recomendación es que alguien desarrolle una tesis sobre las posturas que adquieren las vértebras del cuello a ver si podemos conseguir que lleguemos a la vejez y nos levantemos de la cama sin dolores en esa parte tan importante de la columna vertebral, que es de suponer que tenga repercusiones y haya conexión con otros dolores del cuerpo o aún con enfermedades. Mientras eso ocurre, lo que yo estoy haciendo es usar una almohada que se adapta a mi cuello, lo mismo que hace Alberto con mis pies al hacerme un par de zapatos.

9- FUME SI QUIERE PERO QUE NO LE PERJUDIQUE MUCHO

Fumar es bueno, veamos :

Miles de personas dependen de ello para vivir:

- *Agricultores*
- *Procesadores del tabaco*
- *Estancos*

El Gobierno recauda miles de millones de euros por su venta directa, por los impuestos de los jornales de los agricultores, de los estancieros, de los transportistas, etc. Aunque parece que los fumadores caen enfermos más a menudo que los no

fumadores, ya se pagan sus gastos extra en los hospitales con lo que recauda el gobierno y puede que sobre mucha recaudación para beneficio de otros enfermos.

En Extremadura dicen que 200.000 personas viven de la producción del tabaco.

CONVIENE QUE SE INFORME AL FUMADOR (activo o pasivo) DE LO QUE TIENE O PUEDE HACER PARA EVITAR ALGUNO O ALGUNOS DE SUS EFECTOS PERJUDICIALES

Veamos:

Según se ha investigado, al fumar se consume vitamina C; al tener menos Vitamina C se acelera el proceso de oxidación de nuestros órganos vitales.

Preguntando a muchas personas, algunas me han dicho que a pesar de fumar tenían los pulmones limpios (el fumador los suelen tener con una especie de capa alquitranosa). Investigándolo me dijeron que tomaban una buena cantidad de Vitamina C diariamente. Si es así ya tenemos el remedio para evitar muchos males a los fumadores, gastos a los hospitales, y que sigan con su trabajo los 200 mil extremeños.

No se si se ha hecho en España una amplia investigación sobre lo que he hallado. Si no se ha hecho, merece que se haga YA. Fura de España tenemos lo que nos dice el *New England Journal of Medicine* del 10 de Junio de 2010: que tres gramos de vitamina C tomados a lo largo del día beneficia mucho a los fumadores (y también a los no fumadores). Cuatro gramos de vitamina C pura (ácido ascórbico) cuestan un céntimo solamente.

Hay quien pide actualmente que se prohíba. Pues ya se hizo seriamente en Estados Unidos en 1920 cuando empezó la prohibición de vender bebidas alcohólicas. Ya se sabía entonces que el tabaco era perjudicial. Las prohibiciones no dan resultado.

Las drogas que están prohibidas actualmente se siguen vendiendo y consumiendo aunque su coste sea muchas veces superior al normal y nos preguntamos si no es mejor dejar libre su venta advirtiendo seriamente de sus efectos.

Consulte a su médico sobre lo anterior.

Debo mencionar que la Vitamina C se puede comprar a granel, en las propias farmacias, pura, sin excipientes entre los cuales se puede encontrar el sodio. Su precio a granel, por quilos, es insignificante comparado con lo que suelen costar las pastillas de tal vitamina. Consulte a su médico si la puede tomar diluida en agua, por ejemplo. La vitamina C diluida en agua anula también los efectos cancerígenos del cloro que le echan al agua, pues se forma una sal inocua (un ascorbato).

¿Por qué tengo que ser yo quién diga esto, si yo no fumo?

LOS EFECTOS DEL TABACO ERAN SIEMPRE CONOCIDOS. SE SABÍA QUE FUMAR ERA ADICTIVO; YO LO SÉ DESDE HACE 60 AÑOS.

Hay quien denuncia a las Tabacaleras por haber contraído una enfermedad debida a haber fumado. Pero hace 70 años nuestros padres, míos y de mis amigos -que no eran precisamente universitarios- no querían que fumáramos porque era perjudicial; más de un amigo recibió un tortazo de su padre al verle « echando humo ».

Recuerdo que, cuando estudiaba el bachillerato, hace 60 años, uno de los profesores quería dejar de fumar pero nos decía que le costaba mucho trabajo abandonarlo. Cuando algún alumno fumaba le gustaba contentarse oliendo el humo. Luego hace tiempo que se sabía que fumar era adictivo.

Aprendí que el tabaco era perjudicial cuando tenía unos 8 años. Un día tenía suficiente dinero como par comprar una cajetilla. Se lo dije a mi amigo Floro. La compramos. Fuimos a escondernos para fumar. Al cabo de tres o cuatro pitillos me dolía la cabeza y vomitaba; entonces decidí ir a casa de mi amigo hasta que se me pasara el terrible malestar en lo que transcurrieron varias horas. Tal vez por ello nunca haya sido propenso a fumar; cuando lo he hecho no he tragado el humo.

Hay quien me ha informado de que los fumadores no llegan a tener Alzheimer ¿? 2010.

10- EL GEOCÁNCER

Qué está pasando con el clima? ¿Que cambios sufrirá la Tierra, nuestro sostén? Qué estamos haciendo con el planeta que nos da la vida? Hay que pensar que nosotros estamos un tiempo insignificante en la Tierra, pero que ésta lleva millones de años y debemos conservarla.

Hay que reconocer que **el hombre, ha pasado de ser uno de tantos seres en la tierra a ser un depredador terrible**, superando con mucho a cualquier otro animal. No solamente el hombre destroza bosques y selvas, que es lo que vemos, sino que también destroza la parte interna de nuestro planeta. Le arrancamos lo que tal vez sea su savia, como el petróleo y los acuíferos, sin realmente saber qué efectos tendrá ello en el futuro. Los efectos en el presente de tanta quema de bosques y de quemar y procesar derivados del petróleo, parece que ya lo estamos sufriendo en los cambios en la capa protectora del ozono, y en el aumento de la temperatura, que está convirtiendo parte de España en un desierto.

El aumento desorbitado de la población (que ha pasado de 2.000 a 7.000 millones en lo que llevo de vida), unido a un gran aumento de la depredación causada por el hombre, me hace pensar que nos hemos convertido en lo que yo llamo el **“geocancer”**. No satisfechos, los que nos agrupamos en la llamada “civilización occidental”, con los destrozos que estamos haciendo a la Tierra nos ha entrado la manía de que nuestra civilización y desarrollo son lo más adecuado para todas las etnias, y estamos tratando de que llegue a todos los rincones de la Tierra. Para ello se han creado cientos de miles de ONGs. Estamos haciendo todo lo posible para que **la célula “hombre” del Ser Tierra domine a ésta enteramente, para lo cual está llevando en conjunto una gran labor de destroz vital de la misma.**

Citemos algunos ejemplos, dejando los ya conocidos producidos por los 600 millones de vehículos que hay en el mundo.

En mi visita a Alma Ata, entonces capital de Kazajstán, estaban muy preocupados por la desecación del mar de Aral, consecuencia de la promesa de Jruchef de “enterrar América”, que hizo cuando visitó mi universidad, en 1961, significando un desarrollo agrícola intenso en zonas nuevas de la URSS, paralelo al desarrollo de los Estados Unidos de entonces: resultó ser un fracaso. Sobre el gran acuífero de Ogallala, en Estados Unidos, mencionado con frecuencia por los amantes del agua subterránea, por lo mucho que ha contribuido a mejorar la agricultura de la región, hay que tener en cuenta que se formó a lo largo de 14 millones de años, que han bastado 20 años para desecarlo, y no saben cómo se va a poder conservar el desarrollo agrícola actual.

La extracción de agua freática en el delta del Nilo ha hecho que se encuentre ya agua salada en los acuíferos hasta 30 km tierra adentro. Los beneficios de la presa de Asuam no compensan los perjuicios de tener que usar fertilizante, causar un gran aumento en el número de enfermos de billarcia y la pérdida de parte del delta y de sus recursos marítimos.

En Mongolia, donde recorrí el amplio campo a caballo, cada familia tenía gran una variedad de ganado, incluidos muchos caballos, que es el único medio de transporte; la gran sequía del verano, hace unos años, y las extremas temperaturas del invierno siguiente, que llegaron a 50 grados bajo cero, causaron la muerte de casi todo el ganado. Los desiertos van aumentando de tamaño y surgirán nuevas zonas desérticas.

En este momento puede haber más de 20.000 fuegos hechos a propósito, en el trópico, quemando trozos de las selvas.

El conocimiento que ya tenemos probado de intercomunicación entre seres que considerábamos no vivientes, como las plantas, y la conexión que existe entre todo el planeta, como claman algunas religiones conque “todo influencia a todo”, me han hecho cambiar algunas ideas y conceptos. De pasar a ser un mero ecólogo aficionado, trabajando varios años en la utilización de residuos industriales, o tratando de salvar vidas humanas

analizando los fundamentos del tráfico, he añadido el concepto de considerar a la Tierra como un ser vivo, inteligente, cuyo equivalente a nuestras neuronas individuales son los cerebros de los seres humanos y de los animales, las células de las plantas, o aún la energía de los átomos de las piedras. Así me ha surgido el considerar al ser humano como un gran depredador, que trata de multiplicarse, de conservarse, y de enseñar a todos los miles de millones de seres humanos ya existentes, hasta en los lugares más apartados, a depredar en conjunto, enseñándoles como hacerlo, es decir a querer que adopten nuestro sistema de vida.

De no producir basura hace 50 años, cuando los vertederos eran muy pequeños, pues se aprovechaba todo, hemos pasado a generar un quilo diario por persona. De no consumir apenas energía a consumir miles de veces más. Aparte de otros procesos degradantes del medio ambiente. De aquí el concepto de **geocáncer, y mi tristeza por el sufrimiento de NUESTRA MADRE TIERRA**. Y mi preocupación por sus reacciones, alguna de las cuales (aumento de la temperatura, ciclos sequías - inundaciones) estamos padeciendo. 2003.

11- BEBER AGUA DESPUÉS DE COMER CIERTAS FRUTAS PUEDE CAUSAR FUERTES DOLORES DE BARRIGA

La primera vez que me ocurrió tenía unos 7 años. Mi padre había traído una banasta de brevas de Cadalso de los Vidrios y comí varias. A las pocas horas sufrí unos dolores de vientre terribles y muy dolorosos. Entonces no lo asocié con haber comido brevas y beber agua después.

Lo mismo me ocurrió ya de mayor cuando tenía unos 50 años (comer higos y beber después agua). Repito que los dolores fueron terribles. Tampoco lo asocié con haber bebido agua después.

Hace unos diez años me volvió a ocurrir. Recuerdo que los dolores eran muy intensos y me retorció por ello. No sé cómo lo mencionamos a quien me había regalado los higos y me preguntó si había bebido agua después, a lo que contesté afirmativamente. Entonces me di cuenta de que las dos veces anteriores habría sucedido lo mismo.

Preguntando a otras personas he aprendido que no solamente beber agua después de comer higos o brevas, sino que también ocurre a algunas personas con otro tipo de fruta si después beben agua (o mucha leche, que es casi toda agua).

He tardado 70 años en saberlo, por lo que lo doy a conocer.

12- LO DE BEBER MUCHA AGUA U OCHO VASOS AL DÍA

NOS ESTÁN METIENDO EN LA CABEZA QUE HAY QUE VER DOS LITROS DIARIOS DE AGUA (O SEA OCHO VASOS).

Un amigo nuestro, médico especialista en esta especialidad nos dice que tal recomendación no tiene bases científicas. Pero siguen recomendándolo en la Prensa.

Hace unos años leí en la Prensa que una joven sueca se había muerto ahogada al beber agua en exceso por querer adelgazar.

En un viaje reciente a París tenía al lado a una mujer con una botella de agua y cada cinco minutos echaba un trago, lo que estuvo a punto de causarme estrés.

Cuando trabajé en el desierto de Irac (así me suena cuando lo pronuncian ellos, aunque en inglés escriben Iraq y nosotros lo copiamos) el primer día salí con un poco de agua, pero al cabo de dos horas hubiera bebido de cualquier charco. Así que después me llevaba 10 ó 15 litros de agua por persona porque se necesita al transpirar mucho por el calor y ayudados por el ambiente de un aire muy seco.

En España se puede necesitar más de dos litros si trabajamos duramente, pero no para estar en casa o en la oficina. El exceso de agua parece que puede perjudicar a nuestros riñones, parece que no tiene efecto beneficioso alguno en nuestra piel y parece que no

ayuda a “bajar” quilos. De todas maneras con la comida, sopas, etc. bebemos una buena cantidad de agua no controlada.

13- LAS NUEVAS ENFERMEDADES

La primera vez que emigré me hicieron un examen a fondo: tuberculosis, etc. Cuando vamos a algunos países nos recomiendan vacunarnos de la fiebre amarilla, etc. Pero a España vienen millones de personas de países donde existen enfermedades tropicales y no tropicales que terminarán haciendo mella en la población existente, autóctona, de España. Ya está por estos pagos una tuberculosis que parece que resiste a todo tratamiento.

También vienen personas en gran número con su enfermedad para que nuestra Seguridad Social les arregle a cargo del contribuyente. Pero a mí me han operado en otros países cuando trabajaba en ellos y he tenido que pagar los costes.

¿Dónde se borra uno como español y se apunta como inmigrante?

La peste o gripe aviar nos está tratando de atacar. He sabido que en un pueblo murieron todos los habitantes víctimas de la gran gripe que hubo cuando la guerra europea. Ello fue debido, según creo, a que guardaban los animales dentro de las casas, aves, mulos, etc. Para dar calor. Saber esto nos puede ayudar a que no nos ataque la futura gripe aviar.

14- ESTABILIZAR LA PRESIÓN DE LA SANGRE (que según la Física no es tensión)

Hacia el año 1972 me enteré de los trabajos del Dr. Herbert BENSON, del Departamento de Medicina de la Universidad de Harvard (que está en la ciudad de Cambridge, Mass, EE.UU.), halló que la meditación trascendental, que difundía el Maharishi Mahesh Yogui, procuraba varios beneficios, siendo uno de ellos la normalización, o descenso, de una elevada presión de la sangre.

Desde entonces he seguido periódicamente el trabajo del Dr. Benson, a través de la revista **Science**, de la Sociedad Americana para el Avance de las Ciencias, y de otras revistas científicas. Ha escrito algunos libros sobre su investigación, que supongo estarán solamente en inglés. Para las personas corrientes, recomienda el Dr. Benson, que elijan un «*mantra*» sencillo y aconseja que sea la palabra «*uan*», que es como se pronuncia «*uno*» (one) en inglés. Parece que se puede repetir de seguido en sesiones de 10 a 15 minutos una o dos veces al día, a ser posible en voz alta y con los ojos cerrados. La mejora de la presión de la sangre no sucede en una o dos sesiones, sino que pueden ser necesarias varias semanas. El tomar pastillas o no se lo pueden preguntar a su médico; yo solamente menciono lo que he aprendido.

También puede el lector conseguir otro mantra si se apunta a la organización “Meditación Trascendental”, quienes le contestarán a las preguntas que tengan que hacer. Aunque el Dr. Benson se apoyó en este grupo para aprender los efectos de un mantra, su investigación la ha hecho, según creo, patrocinado por la Universidad donde trabaja.

Yo tengo 120/80 de “tensión (12/8) a mis 88 años, sin pastillas y con ayuda de un mantra de vez en cuando.

Lo anterior esta reforzado y ampliado en 2009 (A TU SALUD, suplemento de LA RAZÓN, 22-XI-2009, Pág. 13): “La meditación trascendental reduce a la mitad el riesgo de infarto”, por H.H. Se informa también que reduce la tensión así como el estrés la ansiedad y la depresión. Puesto en 2004.

15- LAS AVISPAS MATAN A MÁS DE 10 ESPAÑOLES CADA AÑO

En España parece que mueren al año de 5 a 20 personas por picaduras de avispas (*aparecido en "A tu salud", suplemento de "La Razón", 31-7-2003, por R. Serrano, en Época 1 de Agosto de 2010, por Dr. R. Pelta*). Hay que reconocer que es una forma poco fardona de morir y los familiares lo suelen ocultar y recurrir a lo más lógico: accidente de tráfico aéreo, en un vuelo o en un aterrizaje (las avispas vuelan).

Nos relataban lo que suele ocurrir cuando somos alérgicos con amplios detalles incluidos vómitos, hinchazones, caer en coma y hasta muerte, y parece que hay 800.000 alérgicos a las avispas en España (uno de cada 60). Después de leerlo no te quedan ganas de salir al campo, lo que trataré de remediar, apoyándome en mi experiencia personal y casi fatídica.

Estaba un día, allá por el 1960 regando mi jardincito de estudiante, anejo a mi casa tipo "guerra", de hojalata corrugada que la Universidad *Iowa State* había comprado de excedentes de la guerra de Corea. Debí de llenar de agua algún nidal de una de las muchas variedades de avispas (pequeñas pero con mucha mala leche, perdón veneno). Sentí que varias me picaron en los tobillos, alguna seguramente en una vena pues en pocos minutos me empecé a sentir mal; a medida que iba pasando el tiempo me sentía peor, se me hinchó la cara y me picaba todo el cuerpo. Yo no quería reconocer que ello era grave pues provenía de las picaduras de unos insectos pequeños y despreciables, pero mi mujer insistió en llevarme al hospital. Llamó a un amigo nuestro que tenía coche y ya en el trayecto empecé a vomitar y, al entrar en el hospital, pasé a mejor vida, que duró como un día pues a base de oxígeno y otras artes médicas impidieron que cumpliera con mi misión final de pasar al mundo de la Claridad Suprema.

Lo que se omitía en los medios de comunicación es qué hacer cuando te pica una avispa o cuando entra una en tu coche. Esto es muchas veces más necesario que solamente informar que las avispas son peligrosas. Primero he de aclarar que no todas tienen venenos mortíferos, pues en España me han picado varias en los últimos años, yendo en moto y no he sentido ningún síntoma de tipo alérgico; lo mismo con las abejas españolas; son "buena gente". O tal vez sea porque me hicieron una autovacuna.

Si aparece una avispa o abeja yendo en coche conduciendo, o como pasajero, lo mejor es no hacer caso, que ya se irá. O parar el coche y bajar los cristales de las ventanas hasta que vuele al exterior. Nunca hacer aspavientos (en este caso "avispavientos") pues las puede irritar. En el campo lo mismo, y mejor no llevar ropa vistosa ni haberse pringado con perfumes que puedan atraer también a los tábanos, (tabarros en mi tierra) abejas o mosquitos, que, dicho sea de paso, no tienen preferencia y lo mismo te atacan sean caros o baratos los perfumes.

Si nos pica una, conviene llevar una jeringuilla de poner inyecciones sin aguja; mejor una jeringuilla de veterinario que tiene una boca muy ancha. Aplicar el extremo abierto al sitio de la picadura y absorber el posible veneno tirando hacia arriba del émbolo de la jeringuilla. El mismo procedimiento sirve para picaduras de otros insectos, víboras, etc. En Francia venden unas cajas con todo lo necesario para chupar el veneno de la piel.

Otro procedimiento para que no nos piquen es morderse la lengua, pero con cuidado ya que no es un manjar. Esto hay quien dice que no le funciona

(En 2008 se informa de que la Universidad de Córdoba ha desarrollado una vacuna para contrarrestar los efectos de las picaduras de estos insectos. Recomiendan que si ante una picadura notamos algo de alergia que tratemos de curarla pues la segunda picadura puede ser mortal).

16- PIEDRAS EN LOS ÓRGANOS VITALES

LA EXPERIENCIA CHINA Y DEL AUTOR

Llevo unos 30 años analizando los posibles cambios en la estructura del agua cuando se pasa a través de los polos de un **imán potente**. En nuestro caso, hemos comprobado que se evita la formación de depósitos calcáreos en las válvulas de las conducciones de agua. Pero hay otros beneficios, algunos de ellos relacionados con la salud:

*Elimina en muchos casos las litiasis del cuerpo humano, por una especie de disolución, o desgaste, de las piedras.

*Con ciertas aguas se obtienen mayores resistencias en el hormigón.

*Puede contribuir a consumir menos combustible en los vehículos, o en los quemadores de gas.

*Puede hacer aumentar la cosecha de productos agrícolas.

Sobre el aspecto relacionado con la salud, referí hace más de 20 años a varios médicos la utilidad de investigarlo más a fondo, por ejemplo para una tesina o un doctorado, pues en estudios hechos en China obtuvieron una muy alta reducción o eliminación de las piedras, similar en porcentaje a los métodos del láser y ultrasonidos. Ningún estudiante de medicina ESPAÑOL mostró el más mínimo interés por lo que dejé de sugerirlo.

Los diversos efectos o beneficios del agua pasada entre los dos polos de un imán (hay quién lo llama *“agua imantada”*) los he expuesto más ampliamente en mi libro *“Conducciones”, Capítulo 17, Editorial Bellisco*. También lo he mencionado con respecto a la Construcción en la revista *Carreteras (Pág. 6, Enero 2002)*, de la Asociación Española de la Carretera. Sobre el aumento de las cosechas ver *“Estimulación de la germinación y el crecimiento por exposición (del agua) a campos magnéticos”, Investigación y Ciencia, Pág. 24 a 28, Septiembre del 2003*.

Insistimos: ¿Por qué no se investiga este procedimiento, por los médicos, que es mucho más barato que el del láser o el de los ultrasonidos?

17- LA OPERACIÓN DE CATARATAS Y AFINES

Me han operado de cataratas después de varias revisiones de los ojos, por sendos oculistas. PERO ninguno me dijo que al operarme de cataratas me podían quitar, de paso, las pocas dioptrías que tengo. Estoy cabreado pues en las cuatro o cinco revisiones previas me lo podían haber dicho. Lo he sabido después, al ir a una clínica privada, de pago, para comprobar si las operaciones de ambos ojos habían resultado bien. Lo menciono para que no le pase lo mismo al lector.

18- LOS ASIENTOS DE LOS COCHES Y EL DOLOR LUMBAR

Pasamos, en estos tiempos, demasiadas horas sentados buena parte de ellas en los coches con movimientos y golpeteos vertebrales cuando vamos conduciendo o como pasajeros. He conducido decenas de coches diferentes y he probado otras decenas de asientos en coches nuevos o de amigos. NO HE ENCONTRADO NINGÚN ASIENTO QUE PUEDA CONSIDERAR ADECUADO. Uno de mis coches tiene una “regulación lumbar”, que yo llamaría “regulacioncita” pues apenas se desplaza un centímetro, cuando nuestra cintura en posición normal tiene un “hueco” de unos 8 centímetros (unos 4 dedos).

Con tales asientos, cuando nos bajamos podemos sentir un dolor “en los riñones” como se decía antes, pues ahora tenemos que decir un dolor en las vértebras lumbares. ¿Cómo luchar contra esto? No nos lo dice nadie, por lo que habrá que investigarlo, pues afecta a unos dos millones de españoles.

Lo que he hecho ha sido mandar a hacer cojines de distintos tamaños, para probarlas, comprar una especie de respaldo que venden en tiendas de ortopedia, hasta

que al final he puesto una especie de morcilla de tela, a la altura de la cintura, de unos 8 o 10 cm de diámetro y después de un viaje de 600 km no he sentido ninguna molestia. Si alguien lo prueba y le va bien me agradecería que me lo comunicara. Si tiene otra solución mejor me interesaría intercambiar tales experiencias o experimentos.

Ir bien sentado, cómodamente, con las vértebras relajadas ayuda a conducir mejor y puede evitar que tengamos algún accidente.

19- ATACAR EL PROBLEMA DE LA VIOLENCIA DOMÉSTICA, MAL LLAMADA “de género”.

Hace más de 50 años empecé a hacer experimentos con colores.

Pinté la habitación de mis padres de verde, color que creía podía ayudar a descansar a mi padre, siempre demasiado activo. Les pareció bien.

Pinté el cuarto de los trastos de color madera, o sea marrón. Anteriormente estaba pintado de blanco. Los que entraban en este cuarto se quedaban asombrados de lo pequeño que parecía con la pintura oscura.

En otros estudios sobre señales he hallado que cambiando el color de fondo de la señal de velocidad máxima, los coches aminoran la velocidad en un porcentaje parecido al que han conseguido el año 2006 con sus multas y sus controles de alcoholemia. Más sobre colores y seguridad vial en nuestra Web, gratis y sin anuncios:

www.manuelmateos.info

Los colores nos pueden ayudar mucho en nuestra vida diaria. Hay colores que calman los ánimos. Uno de ellos es el violeta, según experimentos que se hicieron hace años con presos conflictivos. Los ingleses lo deben de saber porque tienen las paredes del parlamento pintadas de color violeta, según lo he visto por televisión.

Yendo al título, yo propondría que las parejas que se llevan francamente mal y acaban a tiros pintaran las paredes de su casa de color violeta a ver si, de acuerdo con lo que sabemos, evitamos un desagradable fin. Las leyes no han evitado que siga habiendo dramas; dejemos a los ingenieros que aportemos nuestros conocimientos.

20- LOS ZAPATOS Y EL MASOQUISMO ESPAÑOL

Si hay algo que me ha causado innumerables molestias inútiles han sido los zapatos comprados en España.

Cuando llegué a Estados Unidos a gozar de aquella beca, llevaba mis zapatos españoles, que después de unos meses se rompieron y tuve que comprar otros: en la zapatería me midieron el pie de varias maneras y decidieron qué número necesitaba para la longitud del pie y qué letras para la anchura y me sacaron unos modelos que “me sentaban” perfectamente. Compré un par y al mes me di cuenta de que habían desaparecido las callosidades que siempre había tenido. En Estados Unidos tienen 11 anchos (AAAA, AAA, AA, A, B, C, D, E, EE, EEE, EEEE) y mi ancho es el “E”. Esperemos que en España se empiece a copiar ese sistema para bien del sufrido andador.

Volviendo atrás de aquel tiempo recuerdo una frase que me dijo mi compañero Enrique, abulense él también, sobre unos zapatos que había comprado. Eran muy bonitos, de longitud perfecta para mi pie, pero más bien estrechos que esperaba dieran de sí. Mientras tanto los sufría. Enrique me dijo que parecía “maricón” pues llevaba unos zapatos que “me iban jodiendo” todo el día. Al final y ante la imposibilidad de “domarlos” los tuve que tirar.

Actualmente tengo solucionado el problema que me causaba mi gran empeine, pues los zapatos en España se hacen para pies aristocráticos con empeine discreto: Alberto, mi amigo de El Cubo es zapatero y me hizo hace unos años unos zapatos que los pude poner durante varias horas desde el primer día. Desde entonces sean bonitos o feos, sigan o no la moda, todos los zapatos son “*Made in Alberto*” para satisfacción mía pues me gusta

mucho caminar, desde antes que lo recomendaran como bueno para el corazón los galenos, periodistas y hasta nuestra tía la del pueblo.

Quisiera también mencionar otra experiencia, relacionada con los pies: la sudoración que suele ir acompañada de olores de gran intensidad y poco apreciados por los amigos. Ahora ya hay productos que matan o destruyen las glándulas sudoríparas de cualquier parte del cuerpo, lo que será bueno o malo dependiendo del grado de destrucción. Cuando en la época de la última dictadura tuvo que jugar la selección española un partido de fútbol, o sea balompié, en París, el gobierno de Franco dio la orden a todas las Comisarías de facilitar pasaportes sin apenas requisitos a quienes quisieran acudir a presenciar el partido de fútbol. De Ávila acudimos dos jóvenes, Juanito el de “*La Confianza*” y yo. Ni qué decir tiene que solamente estábamos interesados en ver París y que no acudimos a ver el partido de fútbol. Como queríamos ver todo andábamos mucho y a mí me empezaron a sangrar los pies, combinación de la marcha y del sudor; unos parientes que residían en Francia me dijeron que pusiera unos calcetines de lana ... ¡en pleno verano! Y que los podía comprar en las tiendas del “*surplus*” americano. Las razones me convencieron, los compré y me dieron un resultado satisfactorio. La lana es todavía un tejido que no lo ha podido mejorar ningún fabricante de hilaturas de plástico. En ocasiones, cuando tengo mucho que andar suelo calzar calcetines de lana, como cuando hice la ruta de Santiago a pie, varios años después de haberla hecho a caballo (pero esto ya es otra historia).

Recientemente mi esposa creyó que podía solucionar el problema de los zapatos comprando unos flexibles, como zapatillas, que se podían llevar día y noche. Los compró y los llevé en un viaje de trabajo a Holanda. Mas he aquí que nada más llegar a Amsterdam piso mal en el borde de un bordillo y me caigo al suelo tontamente, sin grandes complicaciones, debido a que los zapatos flexibles no sujetaban el talón. El resultado fue que se me debió de romper alguna arteria interna y empecé a andar con dificultad y a ponerme la pierna de color morado: al cabo de dos días la pierna entera (muslo y canilla) era de color morado (lástima que no tomara una foto de ello para convencer al lector de lo “*fantásticos*” que son esos zapatos flexibles y sin talón reforzado). Total, que los tiré y sigo con los de Alberto.

Ya que con lo de los pies estamos metidos hasta el corvejón, mencionaré otra desagradable experiencia que no tuvo por qué ocurrir. Me salió en la planta del pie derecho un papiloma y, como es natural, fui a un callista (creo que ahora quieren llamarse podólogos o podiatras). Este callista me quitaba algo de corteza y me decía que regresara a la semana siguiente. Después de unas cuantas semanas me dijo que estaba harto y que me lo iba a curar en un santiamén: me dio un frasquito con ácido salicílico y me dijo que lo aplicara, con un mondadientes, en el punto negro del papiloma. Al cabo de una semana había desaparecido el dichoso papiloma e interrumpí los paseos para ir a ver al callista. Un día se me ocurrió preguntar a la hermana de Cuco, que es farmacéutica, sobre lo anterior y me dijo que en la carrera de Farmacia estudian el efecto del ácido salicílico en la eliminación de callosidades como el papiloma.

Alberto, el del Cubo de Don Sancho, me dijo cómo evitar la formación de uñeros (la uña del dedo gordo del pie se incrusta en la carne y causa molestias y hasta infecciones). Sencillamente al cortar la uña hacerlo de tal manera que se corte al bias para que apunte hacia arriba; es difícil hacerlo uno solo, por lo que se puede necesitar ayuda de otra persona que maneje las tijeras (nosotros ya ponemos el pie).

21- CÓMO PONER HIELO SOBRE LAS HERIDAS

Nos recomiendan poner una bolsa con hielo encima de una herida o de una parte que ha sido operada. Pero la bolsa se cae.

Una solución estable, que se sujeta bien, es poner una bolsa con guisantes, que se compra en cualquier mercado. Se conservan los guisantes helados y al ponerla sobre la herida no se cae, se adapta al cuerpo.

Nota: Los guisantes se pueden guisar después de usarlos, para comerlos, pues están dentro de la bolsa de plástico.

22- MAGNETISMO Y DEPRESIÓN - ¿?

La lectura en el número de Junio del 2004 de la revista *Selecciones*, pág. 7, titulado “Ondas Depresivas” me ha hecho recordar un caso curioso.

Refieren en la revista que algunas personas depresivas que fueron pasados por el aparato de resonancia magnética, notaron “una notable mejoría anímica”.

Me contó una persona que conoció a un compañero de trabajo, unos 20 años ha, que al llegar los lunes cogía los cables de la electricidad, un polo con cada mano, y dejaba que la corriente le pasara durante cierto tiempo. Le desaparecía la depresión y cambiaba de personalidad completamente. El efecto iba disminuyendo, por lo que se “recargaba” los lunes.

He aquí un posible trabajo doctoral para nuestros médicos. Si resulta puede beneficiar a millones de personas ... sin pastillage.

Iba un día conduciendo y tenía la rodilla derecha mal (después me han operado) y llegó un momento que el dolor en la rodilla me impedía apretar el acelerador. Tenía un imán en el coche, que cogí y puse sobre la rodilla; al cabo de un minuto se me fue el dolor y pude continuar conduciendo. Tengo un amigo a quien le duele la rodilla y no se acaba de operar; pone alguna vez un imán sobre la rodilla y me dice que se le quita el dolor.

Hay quien ofrece tratar el dolor por magnetoterapia, sobre lo cual me regalaron un libro, y se puede ver mucho en Internet sobre este tema.

Aviso importante: Este artículo es solo un comentario elaborado sobre investigaciones y observaciones del autor, y no posee ninguna acreditación médica, por lo cual recomienda **siempre** que se **consulte a su médico**.

Otra posible investigación:

Hace unos años fui testigo de la exposición de un método rápido para eliminar la depresión. Se lo explicaba el Presidente de Semai a una médico alemana, con amplio detalle ya que en la medicina no se tienen en cuenta procedimientos paranormales. Por lo visto la depresión se capta en el aura del ser humano; si el aura se desequilibra podemos resultar agresivos o depresivos. En un caso el aura se desplaza hacia delante y en el otro hacia atrás del cuerpo. Equilibrando el aura se elimina la depresión. Dijo que en ello se invertían tan solo unos minutos.

Post scriptum: En la revista “Newsweek” del 11 de XII de 2006, versión europea, hay un artículo sobre el tema titulado “Minds and Magnets”. Parece que la profesión médica lo está tomando en serio.

¿Es un procedimiento antiguo? Mi amigo Antonio Risueño (q.e.p.d.) m mencionó que un nieto suyo ha heredado un aparato que produce electricidad y que data del siglo XIX. Según me ha explicado tal aparato se usaba para aplicar la electricidad al cuerpo, cree que para eliminar dolores. Esto apoya mi deseo de que se estudie la electricidad como método para, tal vez, eliminar o mejorar dolores, la depresión. PERO, por favor no usar la que tenemos por casa que va a 220 V, sino que habría que saber su intensidad, tal vez de menos de 1200 voltios.

23- EL ESTREÑIMIENTO

Hay personas que sufren de estreñimiento, y tal vez una de cada cinco; para evitarlo hay decenas de remedios, entre los cuales están pastillas que se compran en las farmacias, comer mucha fibra, pan integral, no tomar leche, hacer ejercicio, una cucharada de semillas de lino, un kiwi (quivi) en ayunas, un vaso de agua caliente en ayunas y más. Cuando lo he tenido he hecho de todo y algunos remedios lo arreglaban por

unos días, así que finalmente había que ponerse una irrigación. Un amigo me dijo que su mujer padecía de ello crónicamente y lo único que le daba resultado era tomar una pastilla de aloe vera al levantarse con un buen vaso de agua; no todas las de aloe vera son igual de efectivas. Puedo decir que es fantástico y que varias mujeres que padecían de estreñimiento las toman y que les va maravillosamente. Por ello me atrevo a darlo a conocer. Pero hay pastillas y pastillas; algunas para hacer efecto hay que tomar más de una, otras media, otras no hacen nada.

Hay que tener cuidado cuando se está varios días sin depositar; entonces es mejor ir al médico. Estando en Egipto cogí una diarrea como casi todo el mundo que va allá. Tome una pastilla para eliminar la diarrea y no hice nada durante diez días hasta que fui al hospital. Mi consejo es que no hay que aguardar tanto.

24- MEJORAR LA ESTERILIDAD SIN MEDICINAS

Se habrán dado cuenta de que últimamente nos informan frecuentemente sobre la infertilidad del hombre occidental: menos espermatozoides y más debiluchos. Enseguida se aprovechan los ecologeros* para achacarlo al deterioro del medio ambiente. Tampoco lo quiero achacar al estrés. Vamos a analizarlo a través de nuestra vestimenta.

Los animalitos esos, invisibles, y de nombre tan largo, se producen en unas glándulas que están fuera del cuerpo. Son las únicas glándulas que están fuera del cuerpo y no solamente en el ser humano sino en casi todos los animales. Si están fuera del cuerpo será por algo: porque necesitan una temperatura bastante más baja (varios grados) que la del cuerpo para cumplir su función de crear esos espermatozoides.

La fecha en la cual comenzaron a disminuir y a debilitarse los “bichitos” coincide con las fechas en las que se empezaron a introducir los bellos calzoncillos tipo “slip”, que te hacen una figura más apolínea (si no estás gordón) que con aquellos calzoncillos tipo pantalón corto. Me enteré de su existencia hace unos 55 años, que es cuando se empiezan a debilitar los “bichitos”. La situación empeora cuando se ponen de moda los pantalones ajustados tipo “vaquero”, que dan más calorillo a las mencionadas glándulas.

Concluyendo, se necesita investigar el “*efecto calzoncillo*” en la procreación. Si se quiere reducir la natalidad en alguno de esos países donde el exceso de población da origen a hambrunas, podrían poner de moda unos calzoncillos guateados en la parte apropiada, tipo slip, y regalarlos a la población masculina.

En la prensa del día 5 de enero del 2008 se menciona que la píldora anticonceptiva que toman algunas mujeres está llevando al ambiente hormonas que se cree son las causantes de la infertilidad del hombre occidental.

*** Ecologeros se debe de aplicar a aquellos que no tienen preparación científica y ecologistas para los que sí la tienen (Ver mi trabajo ecologista, iniciado en 1957, en es mi web: www.manuelmateos.info, yendo a “Materiales” y a “Residuos”).**

Hay que cuidar que los nenes no mantengan los testículos en el vientre pues de mayores puede el hombre ser estéril. Suelen haberse bajado al escroto antes de los dos años de edad y si no pues consultar con un médico especialista. La temperatura entre el vientre y el escroto es de unos 3 o 4 grados, los suficientes para que los espermatozoos mueran o salgan debiluchos.

25- LA HOMOSEXUALIDAD ¿INDUCIDA?

Hace unos 20 años leí en *Newsweek* que lo llamado en mi época maricones y maricas podía, en algunos casos, tener su origen en un autocastigo. Mencionaban que era el tema de una tesis doctoral.

Observando a personas que eran aparentemente normales hallaron que el cambio se debía a realizar un castigo en sí mismo que nunca se realizó. En pocas palabras que al hacer de pequeños una barrabasada si se nos da un buen azote consideramos de niños que

ya habíamos pagado por ello. Que si los padres no nos dan el deseado azote luego, de mayores, nos autocastigamos volviéndonos homosexuales.

No quiero entrar en polémica, solamente doy a conocer lo que leí por si puede ayudar a que alguien investigue más sobre el tema.

26- LA PARLANGA MÉDICA O CHAMANÍSTICA

Me gusta mi idioma y me preocupa la forma “surrealista” de hablar, pues no nos vamos a entender a menos que el fin del Mundo esté cerca, con su confusión de las lenguas, etc. etc. (vaticinios que ya vamos viendo en nuestra Sociedad). ¿Por qué los médicos no nos hablan ahora como lo hacía mi médico de cabecera hace 50 años?

Como un médico mandó a mi madre al otro mundo, por una equivocación, cuando yo tenía 10 años, y a mí también estuvo a punto de hacerlo, cuestiono algunas cosas de esa profesión. Por ello he recopilado unas palabras que emplean y que nos pueden confundir.

Patología se usa ahora corrientemente en vez de mal, enfermedad, alifafe, malestar, pepla o dolencia. Logía es tratado, ciencia y Patos del griego es enfermedad. Luego si estamos malos no podemos tener en nuestro cuerpo un “Tratado de las enfermedades”. Si se usa Patología en vez de enfermedad, cuando estemos enfermos ¿que estaremos? ¿PATÓLOGOS O PATOLOGEROS?

Sintomatología en vez de síntomas. Volvemos a la carga: Logía es tratado, ciencia.

Analítica en vez de análisis. Creo que la Analítica es la forma, o ciencia, de hacer los análisis. Algo así como hablando de una norma no vamos a decir Normativa, o si tenemos un problema no vamos a decir que tenemos una Problemática.

Posología en vez de dosis. A mi posología me parece ciencia de los posos. Es pasarse, por el poso, pues pocos pacientes entienden lo de posología.

El médico **Otorrinolaringólogo** se definía a sí mismo como médico de garganta, nariz y oídos (que todo el mundo entendía y sabía pronunciar).

Se lee con frecuencia lo siguiente: “Las **constantes** del enfermo no varían”. ¡Como van a variar si son constantes! Ya se menciona “signos vitales” por algunas revistas no médicas, que son eso.

Nivel. Otra palabra que se usa en medicina como en “para rebajar el nivel de colesterol”. Pero nivel no es cantidad: es altitud, cota, o altura. No veo mi colesterol subiendo y bajando en altura para estar a nivel. Tal vez sea mejor decir “índice, o cantidad, de colesterol”.

Tensión arterial. Por presión arterial, pues el corazón es una bomba, o pompa, que da presión, no tensión. ¡Que hay que estudiar la Física para saber Medicina! Hipertensión no; mejor hiperpresión. También se dice tensión ocular, o sea presión en el ojo.

Gastroenteritis, nunca sé si es dolor de tripa o de barriga, o tal vez diarrea o cagalera, como se decía antes.

Estomatólogo antes era médico - dentista. Hasta hace poco creía que era un médico de los estómagos.

Oftalmólogo (del griego) es mejor como antes que era oculista (del latín). Y si se titulan ojolista, u ojolisto (del español ojo), mejor aún (y la especialidad que sea Ojología).

Ahora se dice **episodio** para algo que ocurre al enfermo; antes se decía caso, que es más corto. Leemos “sufrió un episodio de muerte súbita”, que es lo que las personas de la calle decimos “se murió”.

Ir al grano es decir cáncer, mejor que **patología oncológica** u **oncogénica**.

Parada cardio-respiratoria, es simplemente parada del corazón, o sea que se ha muerto. Mejor que decir “murió por parada cardio - respiratoria” es decir “se murió muerto”, que es más corto y se super entiende. No conozco a nadie que se haya muerto y siga latiendo su corazón y respirando. Aunque para expresar el tránsito al otro mundo se puede decir “hizo stop”.

Traumatismo craneo-encefálico. Prefiero “un golpe en la cabeza”

Uso **tópico** creía que dependía de lo que dijera el médico, por lo del tóxico. Resulta que es uso externo. Un día estuve a punto de tragarme uno de esos medicamentos por el “pico” (por lo del tó - pico, que en andaluz creo que es “todo por la boca”, más o menos).

Leo en una caja de inyecciones que son de **Vía parenteral**. Me dije “Ya estamos metiendo el tránsito vial, o sea carreteril, para los parientes”; pero no, lo que significa tampoco es que sean sólo inyecciones para la mujer (la parienta), sino que son inyecciones para ponerlas intra-musculares o intravenosas, según deduje. ¡Pues haberlo dicho!

Antes existía la sordera; así, en directo. Ahora nos dicen que tenemos una **hipoacusia**.

Espero que se vuelva de nuevo a comunicar con el enfermo, lo que tenga, en español vernáculo.

Nota en 2006: Según parece en algún hospital van a empezar a hablar al enfermo sobre sus males en la lengua española normal, vernácula, no en la profesional. Hace falta también que se mejore la comunicación en los prospectos de las medicinas; están impresos en letra muy pequeña y con frases propias de la profesión médica.

27- LAS MEDICINAS, INSECTICIDAS, HERBICIDAS, RATICIDAS Y SUS PELIGROS

Primero ¿por qué gran parte de las píldoras son redondas? Si se caen al suelo ruedan algunas varios metros y en ocasiones no las encontramos. Si fueran octogonales o con algún “pico” no rodarían apenas al caer.

¿Por qué medicinas inocuas como la aspirina no tienen una advertencia en rojo como TOMAR SIEMPRE CON ALGUN LÍQUIDO O CON COMIDA.

Conozco a personas que han estado en el hospital porque se les quedó pegada una pastilla de aspirina en la garganta y quienes han tenido úlceras al tomar la aspirina sola. ¿Por qué hacen dulces las aspirinas para niños? Mi hijo Axel de pequeño tomó varias en un descuido porque le sabían a caramelo; resultado: estuvo a punto de morir.

Las aspirinas deberían ser vendidas en polvo en pequeños paquetitos, para evitar lo anterior. Y QUE NO SEAN DULCES.

Los productos para matar hierbas, insectos y ratas suelen ser peligrosos para el ser humano. Algunos advierten en letra muy pequeña que su manejo es peligroso. Lo deberían de resaltar con una calavera y en letras bien visibles.

¿Por qué no se enseña a usar productos poco peligrosos? Por ejemplo el caldo de hervir tabaco vale para matar algunos insectos. El pulgón puede eliminarse con las “mariquitas” (esos insectos tan fascinantes de caparazón rojo con pintas negras).

Algunos productos corrientes como por ejemplo los que eliminan el olor de los sobacos están compuestos de tal cantidad de productos químicos, para mi desconocidos, que alguno nos puede causar alergias (a mí me ha ocurrido).

¿Se han fijado en los muchos productos, o componentes, que tienen algunos champús? Lo mejor es aquel “jabón Lagarto” que se puede fabricar en casa y que solamente tenía grasas o aceites y sosa (pero su olor no es agradable).

Yo compro la vitamina C pura, pero cuando compramos vitamina C de marca suele estar acompañada de varios productos químicos que no les veo la utilidad.

Me pregunto si algunas de esas alergias que proliferan ahora no tienen su origen en productos de belleza.

Nota: Esta página ha surgido porque en Diciembre del 2006 murieron varios miembros de una familia (dos niños) porque un vecino había puesto en su casa un matarratas, tipo “fosfuro de aluminio” (“La Razón” 6-XII-2006, Pág. 30)

PD: El eucalipto es tal vez el árbol más inteligente. Más inteligente que algunos técnicos que lo desprecian porque no saben edafología. Es herbicida y también insecticida. Luego ¿por qué no se comercializan los aromáticos químicos del eucalipto para matar hierbas e insectos? Más sobre este árbol en www.manuelmateos.info, pulsando en “Ecología”

28- LA OSTEOPOROSIS

Estaba leyendo las recomendaciones para paliar la osteoporosis y se decía que convenía subir escaleras. Recurriendo a la Física estimo que subir escaleras es bueno para los músculos, pero no para el esqueleto, porque no hay golpe que haga “vibrar” al esqueleto. En cambio bajarlas sí que puede ayudar a no tener, o paliar, la osteoporosis. Esto es porque al bajar escaleras nos apoyamos con fuerza en el siguiente escalón, lo que hace que los huesos sientan que son necesarios; el golpe si se pisa con el talón lo siente todo el esqueleto.

Esto se averiguaría fácilmente como tema de una tesis doctoral.

También puede ser bueno saltar, dar saltos sobre un suelo, o pavimento, duro, o dar palmadas, o puñetazos ligeros sobre algo.

29- LA CAPACIDAD PULMONAR

Tengo un familiar a quien le han dicho que tiene poca capacidad pulmonar. Es una persona que siempre ha respirado de una forma normal, inhalando poco aire; así, la parte de debajo de los pulmones nunca trabaja y órgano que no trabaja se atrofia.

Se debería recomendar que algunas veces al día respiremos hondo, profundo. Pienso que de esta manera llegaremos a viejos con buena capacidad pulmonar y con los beneficios de oxigenarnos profundamente de vez en cuando.

30- LAS RODILLAS ¿DUELEN?

Al llegar a cierta edad se tienen problemas reumáticos, artrosis...

De vez en cuando me entran estos dolores, pues soy viejo, y lo que hago es poner en la rodilla un buen imán sujeto por una rodillera y el dolor desaparece en muchas ocasiones.

Lo he mencionado a algunos amigos, lo han probado y les ocurre lo mismo. Esto no significa que lo recomiende, pues no soy quién para ello. Sin embargo pienso que lo debo de mencionar.

No sé a qué es debido, pero es.

Como imán elijo uno que proceda del desguace de un buen altavoz, ya que son planos y no abultan.

31- LOS OLORES CORPORALES QUE MOLESTAN

Ahora tenemos agua corriente en casi todas las viviendas de España. Sin embargo noto que algunos olores persisten. Por ejemplo el de los sobacos (más fino: axilas).

Se puede eliminar este olor con los desodorantes y/los antitranspirantes. Los primeros se supone que quitan el olor; los segundos que destruyen glándulas sudoríparas y así se suda menos.

Para destruir glándulas sudoríparas me dijo un químico que se debe de aplicar hidróxido de aluminio (yo diría que con cuidado y con el consejo de un especialista, pues puede producir cáncer). Preguntar si se puede utilizar formol; yo lo hice para los pies.

Cuidado, que algunos desodorantes me producían finalmente alergia pues tienen muchos productos raros en su composición.

Para eliminar los olores de los pies hay dos métodos: activo y pasivo.

Por el primero podemos eliminar las bacterias que pululan en los zapatos; para ello vertemos en los zapatos a tratar un poco de formol, y haremos que se extienda bien por el zapato. Entonces metemos los zapatos en una caja (de cartón mismo) la cerramos y los mantenemos así un par de días; se sacan y se dejan un día sin poner para que se evapore el formol.

Con la forma pasiva podemos emplear el mismo método que citamos para los sobacos.

32- EL LAUREL COMO ANTISÉPTICO

El laurel tiene efectos antisépticos o inmunizante de algunas peplas y su coste es prácticamente nulo. Doña Encarna S. Podadera me informó de que lo llevan utilizando en su familia desde hace varias generaciones. Me dio dos ejemplos de su utilidad.

A veces los niños con su muy delicada piel sufren de lo que llamaban un “escocido”. A su nieto no se le quitaba ni con polvos de talco ni con las medicinas que le recetaban. Decidió aplicar el remedio de la familia hirviendo hojas de laurel y aplicando el líquido a la parte dañada; se curó enseguida.

Cuando vivían en Melilla surgió una enfermedad que causaba la muerte de todos los animales domésticos. Me dijo que su madre pensó en el laurel y echó hojas en el agua del abrevadero; fue la única a quien no se le murieron los animales domésticos. Reinforma de que también el agua con tomillo tiene un efecto parecido.

33- AVIVAR UN FUEGO DE MANERA SEGURA

Conozco a personas que avivan o solían avivar un fuego echando un líquido combustible: gasolina, gasoil, petróleo, alcohol y han sufrido una explosión, pues tales líquidos han creado una burbuja de gas que se ha inflamado y les ha causado terribles quemaduras.

Lo que recomiendo es echar a ser posible grasa sólida, como puede ser manteca, tocino o incluso jabón. Recomiendo guardar los pequeños trozos de jabón, que se suelen tirar, para avivar el fuego de la chimenea o de la barbacoa. Por este procedimiento no hay explosiones que nos puedan causar quemaduras.

34- CÓMO TRATAR LAS QUEMADURAS

Ya sabemos que hay ungüentos y pomadas, pero me han hablado de otro método, que es casero.

Primero se hace pasar agua fría por encima de la quemadura, hasta que el calor disminuya. Entonces se toma clara de huevo algo batida para poderla manejar. Se aplica la clara de huevo sobre la quemadura, tantas veces como se considere necesario, que puede ser hasta una hora. Parece que esto ayuda a calmar el dolor, a que se recupere la piel y a que no quede cicatriz.

Alguien de Bolivia me ha dicho que lo que ella ha visto es retirar la telana que está bajo la cáscara de huevo y cubrir con ella la quemadura.

Tanto la clara como la telana son como la placenta, un colágeno.

En el pueblo de mi padre, Villavieja de Yeltes (SA), me informaron de que había una señora que las curaba sin medicinas ni nada; probablemente con la energía de las manos. Verídico.

Pero al practicar estos “tratamientos” es necesario obrar para evitar posibles infecciones.

Me han mandado lo que sigue en un email por un colega que lo había recibido; si alguien lo prueba y le sale bien que me lo diga. Transcribo tal cual:

Una vez, estaba cocinando un poco de maíz y se cayó el tenedor en el agua hirviendo, para ver si el maíz estaba listo, por descuido, metí mi mano en la ebullición del agua Un amigo mío, que era un veterano de Vietnam, entró en la casa, justo cuando yo estaba gritando del dolor y me preguntó si yo tenía un poco de harina seca ... saque una bolsa que tenía y metí la mano en ella. El me exigió mantener la mano en la harina por 10 minutos. lo hice. Me conto que en Vietnam, alguien estaba en llamas y en su pánico, se tiró en una bolsa de harina para intentar apagar el fuego, y nunca le salió siquiera una ampolla!! Siiiiiii, cuento largo, puse mi mano en la bolsa de harina por 10 minutos, y cuando la retiré, ni siquiera había una marca roja o una ampolla y

tuve menos un dolor. Ahora, mantengo siempre una bolsa de harina en la nevera y cada vez que me quemó uso la harina y nunca he tenido una mancha roja, un registro de una quemadura o una ampolla! La harina fría se siente aún mejor que la harina a temperatura ambiente. Milagro, si usted me lo pregunta!!!! Mantenga una bolsa de harina blanca en su refrigerador y estará encantado de haberlo hecho. Incluso cuando me quemé la lengua, la pongo en la harina por unos 10 minutos. y el dolor se ha ido y no se me quema. Pruébelo! Por cierto, no exponga el área de la quemadura bajo agua fría primero, sólo hay que poner la quemadura en la harina durante 10 minutos y veras la experiencia de un milagro! -- Vive, ama, se feliz y..... deja el mundo mejor de como lo encontraste.

35- CÓMO SABER SI ALGUIEN HA TENIDO UN INFARTO CEREBRAL

Esto lo he leído hace poco tiempo.

Si una persona tiene un infarto cerebral (antes “paralís”) los primeros síntomas son caerse sin saber por qué o sentirse de pronto muy mal.

Dicen que se deben de hacer tres preguntas fáciles para saber si tal persona ha tenido un ictus:

- 1- Pedir al afectado que sonría
- 2- Que levante ambos brazos
- 3- Que diga una frase sencilla, como por ejemplo “Hoy hace un día soleado”

Si no hace bien alguna de esas tres cosas lo que se debe de hacer es llevarla enseguida a un hospital o clínica.

36- CONTRA EL DOLOR DE GARGANTA SIN MEDICINAS

Conversando con mi amigo José Miguel menciona que en tiempos se curaban las anginas poniendo un calcetín de lana al revés, alrededor del cuello, cuando el calcetín estaba todavía caliente. Le dije que lo mismo “me recetaban” en mi casa y que también al día siguiente se me había quitado el dolor de la garganta. Sin comentarios científicos.

Hay quien me dice que se pone un paño frío mojado, estrujada el agua, en la garganta y que después se pone una bufanda de lana.

37- LA SAL COMO CURATIVO DE HERIDAS

Antes de la mercromina y otros preparados afines había varios remedios para restañar una herida sangrante.

Uno que empleaba mi padre era aplicar agua muy salada. Por ejemplo si era en una mano metía la mano en el agua salobre lo que hacía que la persona herida gritara o expresara de otra manera su dolor. El principio es parecido a las salazones, como de bacalao, o la cura de algunos jamones que los pueden tener hasta un mes envueltos en sal.

Este procedimiento se lo aplicaron a mi esposa en una llaga que tenía en la boca, poniendo un grano de sal y después otro y otro, hasta que finalmente se le pasó el dolor y se le curó la llaga.

38- LA LACTOSA NO LA TOLERAN BIEN LOS HABITANTES DE ÁFRICA Y ASIA (ni algunos europeos)

Parece que hay que tener cuidado con la lactosa. Sobre todo cuando se es adulto. Hay quien me ha informado de que favorece ciertos cánceres como el de mama. O la osteoporosis, aunque parece mentira. Habrá que investigar más.

A veces aparecen picores que se eliminan dejando de tomar leche y productos lácteos. Un familiar mío no la toleraba. La lactosa está en la leche de vaca.

Medio mundo está propenso a ser alérgico por la lactosa. Donde no la toleran en absoluto es en China y Tailandia. En Sudáfrica afecta a los nativos africanos también a los nativos de Centroáfrica. En América afecta a algunas etnias nativas (en Méjico el 80 o 90 % de la población es alérgica a la lactosa) y a los esquimales. En España afecta aproximadamente al 15 %. Así es que si nos sentimos mal sin saber por qué o tenemos picores lo primero que hay que hacer es no beber leche de vaca durante unos días.

Hay un artículo muy completo sobre esto en la revista "American Scientist", de Marzo-Abril 2010, titulado "Gene-Culture Evolution and Human Diet".

He estado muchas veces en China y jamás he tomado leche pues no la ofrecen ni para el café.

Hay que tener cuidado con los niños a los que se les da de bebés ciertos suplementos o biberones.

39- LLEVAR LAS CARGAS EN LA CABEZA, en vez de en la mano en un lado, es mejor para la columna vertebral

Hace ya muchos años que no veo a las mujeres cargadas con muchas libras (entonces no decían quilos) de ropa llevándola en un barreño para ir a lavar al río. En cambio se ve a las personas cargadas con un paquete en una mano haciendo que la columna vertebral se tuerza; si las llevaran en la cabeza la columna seguiría recta. Tal práctica se ve todavía en muchos países africanos

40- NÍSCALOS Y SETAS

Cuando era niño oí decir que las setas se cocinan con una moneda de plata dentro; si la plata se pone negra es que son venenosas. Pero no es así.

En Francia todos los farmacéuticos tienen la obligación de informar si las setas que les lleven a consultar son buenas o no. He aquí algo digno de copiar.

Los niscalos son muy poco digeribles. A mí una vez se me formó un tapón en el estómago y me tuvieron que llevar al hospital, donde estuve tres días. Por eso advierto al lector de no comer muchos niscalos de una vez.

41- CUIDADO CON LAS PRENDAS INTERIORES QUE SE COMPRAN

Algunos talleres de confección de los países de Oriente pueden estar sin el mínimo de condiciones higiénicas. Hay algunos donde se trabaja 15 horas al día y se duerme y se come en el mismo lugar del trabajo. Hay bacterias que pueden estar en la ropa que compramos, por lo que es aconsejable lavarlas antes de ponerlas, si son para uso interior. Me han mandado por Internet unas fotos de infecciones cutáneas causadas por ropa interior nueva sin haberla lavado antes.

Mi esposa recuerda un caso de infección en su ciudad por poner a unos niños unos pijamas nuevos recién comprados.

42- LA TUBERCULOSIS VA EN AUMENTO DESPUÉS DE HABER SIDO ELIMINADA

Cuando era joven, allá por los años después de esa guerra que surgió por la quema de iglesias, matar a religiosos y a civiles, asesinar al Jefe de la oposición, a un General de la Guardia de Asalto, y desmembrar el país, lo pasamos bastante mal por el asedio europeo al gobierno del general Franco, que nunca he sabido si era de derechas o de izquierdas, pues trajo a España la industrialización, la Seguridad Social avanzada por el Instituto Nacional de Previsión, llegando a ser la 9ª potencia mundial, y muchos beneficios sociales para el obrero.

En esos años contraí una tuberculosis, estuve un año en cama y comiendo aunque no tuviera hambre y después medio año de semi reposo. Era la cura de entonces. Total que al final acabé gordote pero no me morí, como era corriente. Se decía que había que respirar el aire de los pinares y mi padre me mandó al final a Gredos porque había pinares.

Después vinieron los antibióticos y desapareció la tuberculosis; con ello se deterioraron los muchos sanatorios de montaña entre pinares.

El bacilo de la tuberculosis ha aprendido a enfrentarse con antibióticos de todo orden y vuelve la tuberculosis, antes llamada tisis, a hacer sus estragos.

Debo mencionar que cuando tuve que emigrar para ampliar estudios, al haberseme concedido una beca, me hicieron exámenes para saber si estaba sano, incluso para saber si tenía tuberculosis.

Debemos de estar seguros que los inmigrantes que vengan a trabajar vienen sanos, sin esta enfermedad ni otras peores. Actualmente se comenta que en algunos sitios, la mitad de los pacientes de la seguridad social son inmigrantes, aunque solamente representan un 10 o 15 por 100 de la población. Si a mí me analizaron mi salud para emigrar ¿por qué no se sigue este procedimiento actualmente en España? Referencia: Diario "Qué" de Madrid, pág. 05, 26-III-2008.

43- LA ESCRITURA DE ALGUNOS MÉDICOS NO HAY QUIEN LA ENTIENDA Y PUEDE INDUCIR A ERRORES

Tengo tres recetas de un médico que creo son para unas pruebas o exámenes.

Las leo y una dice: Xmhrnsty, rmsnsisi.

Otra: fhuis, htglñosmsm

Y otra: dseem, ithjosmhth, thsd , mhsrere.

Y ahora no sé que medicinas son. En la farmacia me dan unas interpretaciones que no me convencen. Ya empiezo a tener miedo. Acabo de leer en Internet que en Estados Unidos mueren 7.000 personas por interpretar mal las recetas de los médicos. No hay estadísticas de España, que yo sepa. Digo a los farmacéuticos que protesten ante el Colegio de Médicos y me dicen que ya lo hacen pero que no consiguen nada (me confiesan que a veces no saben si dan el medicamento adecuado).

Pensemos sobre ello.

44- LOS ABORTOS

Se realizan más de 100.000 al año en España. Contra miles de parejas que quieren adoptar . Luego ¿por qué no conjuntamos ambos problemas?. Es fácil:

Hace muchos años una empleada de servicio quiso abortar y lo que hiciera resultó que estando con mi esposa en la Puerta del Sol empezó a sangrar y mi esposa no sabía por qué, hasta que se lo explicó. Una vez llevada al hospital y recuperada, mi esposa habló con ella sobre tener la criatura y darla en adopción, lo que se hizo sin mediar compensación alguna ni querer saber quienes la adoptaron.

Poco tiempo después surgieron otros dos casos de personas que querían abortar y mi mujer les habló; se consiguió que dieran a luz y los niños fueran adoptados.

Lo anterior se hizo sin mediar compensación económica alguna. Lo que se hace ahora en China y muchos otros países, es una especie de compra. Entre unos gastos y otros puede llegar a costar un bebé o niño 20.000 € que, al cambio y considerando su valor adquisitivo por el cambio irreal impuesto por los Gobiernos, equivalen a 180.000 euros en valor adquisitivo aquí (en algunos hoteles hasta informan de que si quieren adoptar que se pongan en contacto con el Conserje)

Claro que nos dicen que en China (2007) matan a las niñas y que no se puede tener más de un hijo, pero no es así. Hemos preguntado a una empleada de un amigo del sur de China sobre cuantos hijos tienen sus hermanos casados; nos dijo que su hermana tenía ya tres niñas. A otra persona le preguntamos si dejan tener un segundo niño y dijo que sí pero que había una multa. Preguntando por el coste de la multa nos dió que lo mismo que cuesta un

teléfono móvil, pero que a los ricos les cuesta mucho más. El coste depende también de las provincias.

Si traemos a 5.000 niñas chinas hemos dejado solteros a 5.000 chinos.

¿Por qué no se facilita legalmente la adopción en España con un mínimo de papeleo?

45- EL FETO ¿siente?

Hace unos 20 años quise saber algo sobre la vida del feto. Encontré una persona que estaba deseando conocer acerca de su vida, de toda su vida. Me explicó que quería hacer una regresión lo más atrás posible. Estuvimos trabajando en ello muchas tardes de domingos. Conseguimos ir hacia atrás en nuestras vidas, llegando yo a los 10 años y al trauma de la muerte de mi madre. La otra persona llegó mucho más atrás de manera que pasamos el trance de su nacimiento y lo llevé a describir un trance que ocurrió cuando estaba aún en el vientre de su madre.

Refirió una caída de su madre en una escalera y en concentración mental de ciclos bajos repitió las palabras que dijo su padre y las que contestó su madre. O sea, que el feto captó y guardó la conversación de aquel trauma. No recuerdo los meses de gestación del feto, pero ello prueba que antes de nacer ya vamos captando hechos, emociones o traumas.

46- MÉTODO POCO CARTESIANO DE ELIMINAR UNA NUBE DE UN OJO

Como me lo contaron lo cuento. Lo hacen en Bolivia. Toman un piojo y lo ponen en el ojo. El piojo se pasea tratando de salir y después de un rato no puede caminar. Quien me lo contó vio al insecto por un microscopio y tenía las patas como cubiertas por telas de araña. La persona que sufrió las caminatas del piojo recuperó la vista.

Increíble, pero tiene su lógica.

47- FOBIAS, ADICIONES, MODAS, VIAJES

La salud y nuestra existencia misma está amenazada sin darnos cuenta. En Mayo del 2008 refería la Prensa que gran parte de los niños no habían comido un tomate en su vida. He visto personas que odiaban las verduras u otros víveres necesarios para el equilibrio corporal, nuestra salud.

Ya sabemos de muchas adiciones y lo difícil que es eliminarlas: tabaco, vino, licores, alucinógenos y otras drogas por el estilo. Recuerdo ahora que mi padre me habló de personas que se tenían que inyectar morfina, que algún médico se lo recetaba. También compró un libro, en una época en la que cerca del 100 por 100 de los hogares no tenían ni un libro, que trataba sobre las enfermedades y su transmisión; libro que leí más de una vez. Tenía entonces 7 años de edad y se me gravó todo ello.

Actualmente tenemos el problema generalizado de las drogas duras; mi opinión es que se deberían vender en las farmacias, libremente y anotarlas en una cartilla personal, como se hacía en el Estado de Iowa (EE.UU.) con el licor, otra droga. No creo que se fuera a consumir más que actualmente, que es "fruta prohibida". Los ciudadanos normales se beneficiarían, pues gran parte de los robos son debidos a que los drogadictos lo necesitan para pagar los altísimos costes de sus drogas y buena parte de los presos lo son por la droga, así como las guerras. ¿Por qué tantas prohibiciones?

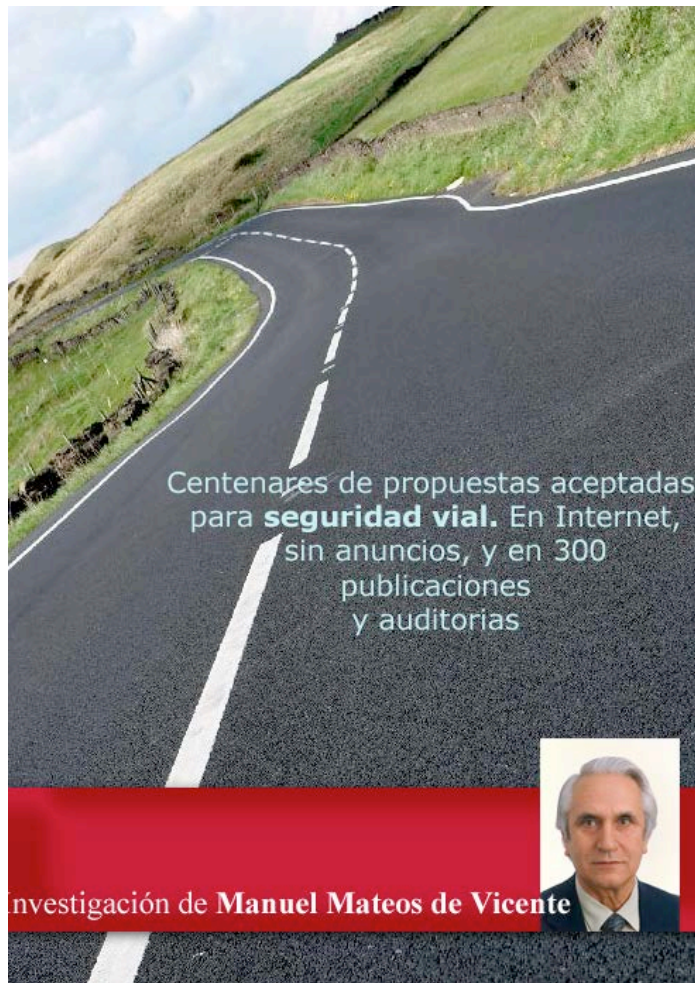
48- LAS MUERTES NO CAUSADAS POR ENFERMEDAD SINO POR ACCIDENTES VIALES

Nuestro amplio trabajo (en 300 publicaciones, decenas de miles de horas empleadas en ello) comprende más de 100 auditorías en muy diversos aspectos de la seguridad. Se puede

consultar en Internet, donde lo tenemos a disposición, sin anuncios. Se puede consultar con amplitud en los servidores; por ejemplo en Google poniendo nuestro nombre entre comillas:

“Manuel Mateos de Vicente”

Si lo consulta el lector es posible que le evitemos algún accidente de la circulación. Y si la Administración siguiera analizando más nuestro trabajo se podrían evitar más aún. Las propuestas que han sido llevadas a la práctica calculo que han evitado unas 10.000 víctimas mortales desde 1964 cuando empecé a formular propuestas, y más de 400 mil accidentes.



Mas de 300 auditorías sobre los diferentes aspectos fundamentales de la seguridad vial, sin echar la culpa al conductor

Por fin me dieron la Medalla al Mérito de la Seguridad Vial, por la DGT, en 2014 aunque me la concedieron 4 años antes. ¡españoles!

49- SALUD Y MEDIO AMBIENTE

La capacidad biológica de España se sitúa en menos de 20 millones de habitantes.

Las llamadas “mariquitas” suponían el mejor insecticida, pero han desaparecido de las ciudades. Se deberían aprovechar en lugar de los insecticidas. En una de mis marchas por la montaña las encontré por millares en una zona al Norte de Madrid.

También se debería investigar el uso de pesticidas inocuos para la salud, como el líquido de hervir tabaco, por la nicotina o aprovechar la función insecticida de los geranios, o albahaca, colocándolos en las ventanas para que no entren mosquitos en casa.

50- EL PODER CURATIVO DE LA MENTE

“Nadie sabe muy bien de qué forma sucede, pero rezar por alguien enfermo parece funcionar, según una reciente reseña de 17 estudios realizada en la Universidad Estatal de Arizona con enfermos del corazón, con cáncer, infertilidad y otros problemas” PATRICIA CURTIS

Esto está en la Página 140 de “Selecciones” de Mayo del 2008.

Me hice, estudiando, “Profesor de la Ciencia de la Inteligencia Creativa”

Lo anterior ya lo había comprobado yo desde hace muchos años. Rezar o concentrarse positivamente. Creo que fue en la revista “Science” donde informaron de que rezando a las plantas crecían éstas con más fuerza.

Actualmente se han realizado ensayos y se ha comprobado que la mente de una persona parapléjica puede realizar tareas desde mover su silla sin tocar nada hasta hacer dibujos en el ordenador.

51- DE VEZ EN CUANDO VIENE UNA GRIPE MUY VIRULENTE:

Pensemos la de 1919, que se identificó como gripe española

Allá por los años 60 tenía que dar una conferencia en Washington en el Highway Research Board de la Academia Nacional de Ciencias. Era sobre mi investigación relacionada con pavimentos para carreteras. La universidad del Estado de Iowa me pagaba el viaje y la estancia durante varios días. Pero tenía una gripe que fue empeorando durante el viaje por avión. Estaba muy preocupado pues no iba a poder dar la conferencia, porque también me afectaba a la voz.

Lo que hice al llegar al hotel Sheraton Park en Washington fue ir a la farmacia a comprar un tarro comercial que contiene eucaliptol y mentol. Me embadurné todo el pecho, el cuello, la cara e introduje algo en las narices antes de acostarme y después otra vez durante la noche. A la mañana siguiente habían desaparecido todos los síntomas de la gripe.

Cuando era niño y teníamos catarro u otra afección respiratoria nos daban vahos de “ocalito” (eucalipto).

En 2008 una persona que trabaja en nuestra casa hizo lo mismo pero con hojas de eucalipto recién cortadas, hervidas, como lo hacen en su país; hasta bebió la infusión; a la mañana siguiente le habían desaparecido los síntomas de la gripe o lo que tuviera. También me ha informado de que cuando sus hijos tenían catarro, tomaba unas hojas de eucalipto, las calentaba algo a la lumbre y se las iba poniendo alrededor del cuello y en el pecho; luego las sujetaba con una venda y que a la mañana siguiente se les había desaparecido el catarro.

Como siempre, repito que esto es una experiencia personal y no soy quien para recomendarlo.

Sobre la gripe del año 1919 estoy investigando por qué en algunas zonas murieron casi todos y en otras apenas nadie.

En Valdesotos (Guadalajara) murieron todos excepto unas familias que se asustaron y se fueron a vivir con el ganado. En este pueblo guardaban las gallinas y otro ganado dentro de la casa en una habitación normal. Hay dos razones para ello, una es que estando en un valle pequeño no hay terreno apenas para tener corrales y otra es que los animales dentro de la casa dan calor, aunque también olor; pero el olor a los 15 minutos no lo apreciamos

52- LOS DOLORES

Para calmar los dolores ocasionales aplicar hielo. Para calmar los crónicos aplicar calor

53- ME SUBIÓ EL PULSO DE 50-60 A 150 PULSACIONES POR HABER TOMADO MUCHA SAL (A LO BRUTO)

Hice la tontería de tomar la sal que quedaba pringada en jugo después de haber puesto carne en la plancha con mucha sal.. Lo que pasó es que me subieron las pulsaciones de unas 55 a 150, con lo que pude haberme muerto. Me llevaron al hospital y pasaron horas hasta que de repente bajaron las pulsaciones de 150 a 52.

Mi recomendación es que tengamos cuidado al tomar mucha sal de golpe para que no les pase lo que a mí que por fortuna sigo viviendo.

Pero el cuerpo necesita sal, tal vez el cloruro potásico pueda usarse en lugar del cloruro sódico. Es lo que no uso pues el potasio, en mis experimentos con arcillas, desplaza al sodio.

El sodio es perjudicial porque las moléculas de agua se pegan alrededor de su átomo, en varias capas.

Mis conocimientos del sodio nacen de mi especialidad en arcillas y su control o mejora como material de construcción, expresado en muchas ponencias y cuatro libros, basado en mis estudios y su análisis. Tuve que tomar asignaturas para identificar arcillas como rayos x, microscopio electrónico y análisis térmico diferencial.

54- SENTARSE Y LEVANTARSE

Al sentarse en esos coches bajitos solemos meter primero un pie y después malamente sentarnos. Lo que hay que hacer es sentarse primero y después pivotar el cuerpo para meter los pies.

Me dijeron hace unos días que una persona que conozco al levantarse de la cama se fue hacia delante y se morró contra un armario, hiriéndose. Recordemos lo que nos dicen que hay que hacer: ponernos de lado, apoyar la mano que está más alta en la cama para ayudarnos a levantarnos; después aguardar unos segundos hasta que se estabilice la sangre a la cabeza, pues de lo contrario nos podemos marear.

55- AYUDAR A RESPIRAR A LOS ENFERMOS

A veces tienen dificultad o tosen repetidamente. Para oxigenar mejor los pulmones he visto que cogen ambos brazos y los levantan por encima de la cabeza, varias veces.

56- LOS OLIGOELEMENTOS

Según parece necesitamos cantidades ínfimas de ciertos metales o elementos.

Hace ya bastantes años me refirió una persona francesa que se sentía mal y que acudió a que le analizaran por si necesitaba algún oligoelemento; hallaron que le faltaba alguno, los empezó a tomar y se sintió estupendamente.

Cuando estudié agricultura, hace 50 años, refirió el profesor que en un sembrado las plantas que estaban debajo de la línea de alta tensión crecían mejor que las otras. Ello era debido a que el suelo recibía algunos átomos de cobre cuando llovía por las gotas que rozaban los cables de alta tensión. Esta insignificante cantidad de cobre hacía que las plantas crecieran más lozanas. Es posible que le pase lo mismo a nuestro cuerpo si le falta algún oligoelemento.

EJERCICIO DE OJOS Y SUS PEQUEÑOS MÚSCULOS

Los músculos de los ojos hay que ejercitarlos. Por ejemplo, recomiendan hacer lo siguiente:

Mirar muy a la izquierda y luego muy a la derecha; también muy arriba y después muy abajo. Si no se ha hecho nunca y se hacen varias veces es posible que al día siguiente se tenga gata (agujetas).

Dicenme que cuando molesten los ojos viene bien lavarlos con te de jazmín una vez frío.

57- ¿UNA AYUDA NATURAL CONTRA LA DEPRESIÓN?

Leemos que el azafrán es una especia que puede actuar como el Prozac. Esto lo informan en "A tu salud", dentro de "La Razón", 22 de Febrero del 2009, firmado por Beatriz Muñoz. Recordemos que el azafrán en la cocina se usa en trozos que suman menos de una cuarta parte de un gramo y que en cantidades de varios gramos es tóxico. Quien esté interesado puede averiguar más en Internet o preguntárselo a su médico, pues están estudiando sus propiedades como anticancerígeno y en enfermedades del corazón y arterias.

De pequeño había personas que tomaban litio en algo que llamaban litines. Decían que les ayudaba en la depresión. Recordad que en cantidad es tóxico

Leo en "Mercados", con "El Mundo", domingo 6-IX-2009, pág. 7: "El chocolate es el mejor antidepresivo que existe, y eso hoy en día viene estupendamente". Poco puede ser bueno pero mucho no.

Aparte, el conocido Prozac dicen que es parecido a la hierba de San Juan

58- TRATAR DE RESUCITAR A UNA PERSONA QUE LLEVA ALGÚN TIEMPO MUERTA

Fui testigo de un caso: un niño cayó en una piscina. Llevaba algún tiempo ya cuando su hermana lo dijo. El niño estaba todavía caliente pero la piel algo azulada.

Unos amigos de la familia intentaron volverle a la vida, lo que consiguieron después de unos 20 minutos.

Cuando el cerebro ha estado sin sangre durante cinco minutos empiezan a deteriorarse las neuronas. En el caso de este niño estuvo los 20 minutos que trataron de reanimarle más otros diez o más en la piscina. Luego el niño quedó reanimado pero en estado vegetal y murió unos tres años después sin haberse recuperado.

Cuando los del SAMUR, u otros, están tratando de reanimar a alguien durante más de 15 minutos ¿es correcto?.

59- LA ENERGÍA NUCLEAR Y LA SALUD

Nos han asustado mucho los llamados "verdes", quienes se llaman a sí mismos "ecologistas" aunque algunos no tengan formación científica. Yo llamaría "ecologeros" a los que no tienen tal formación; algunos ingenieros agrónomos se refieren a ellos como "Eco Lo Jetas".

Durante mis estudios en la Universidad Iowa State mi departamento, o Facultad, estaba al lado de la de Ingeniería Nuclear, donde tenían un reactor pequeño y en algún momento pensé en hacer el doctorado en la nuclear, dado que es la energía del futuro, de momento.

Según parece "El riesgo de radiactividad es el mismo junto a una central nuclear que en cualquier otro lugar" (En "La Razón" del 22 de febrero de 2009, donde informan sobre el libro "El Ecologista Nuclear" cuyo autor es Juan José Gómez Cadenas, catedrático de Física Nuclear y trata del tema ampliamente).

La energía nuclear tiene mala prensa por lo de Chernobil, o Chrenóbil, pero se debería informar de que tal central era cívico-militar, donde producían plutonio para fabricar bombas atómicas. Explotó porque un día hicieron un experimento nuevo. Además la construyeron en plan barato sin la cúpula resistente con la cual no hubiera pasado nada. Digamos que aquello de Chernobil no tiene nada que ver con las centrales nucleares para producir electricidad muy barata de una de las maneras más limpias actualmente.

Hay quien teme a los residuos de las centrales nucleares, que como los preparan solamente producen calor; éste se podría aprovechar para producir energía barata. O sea que no son peligrosos para la salud.

60- ENTRAR Y SALIR DE UN COCHE

Insisto especialmente en este tema. He visto a personas, sobre todo mayores, que tienen dificultades al subir a un coche. Esto es porque meten primero la pata, perdón un pié. En alguna ocasión he sugerido que primero se sienten y después basculen las piernas. Casi siempre me dicen ¡qué bien! o “tiene Vd. razón”.

61- EL TÉ VERDE

En China te dan té verde a todas horas. Si se visita a alguien en su oficina te ofrecen agua caliente con té verde. Según parece el té verde tiene buenas propiedades en múltiples aspectos. Solamente lo refiero; cada uno de enterarse de sus propiedades.

62- EL ALZHEIMER

Se investiga tanto que acabaremos controlándolo. Han hecho experimentos con ratones dándoles cafeína y por los resultados extrapolan que también puede ser buena para parar y revertir los efectos del tal enfermedad en los humanos. ¡Hay que estar al tanto! Dicen que tres o cinco tazas de café al día pueden ayudar. Consultadlo al médico o por Internet para saber cómo va la investigación pues hay muchos afectados por tal discordancia cerebral (6 de Julio del 2009 en “La Razón”, pág. 41 y en ABC).

Sobre este tema transcribo una información que me han enviado pues el Alzheimer afecta a cientos de miles de personas. Lo que sigue no es mi opinión.

Estudios recientes reforzaron aún más las pruebas crecientes de que el consumo de cafeína podría ayudar a tratar o evitar la enfermedad de Alzheimer. Investigadores de Florida informan que una dosis diaria de 500 miligramos de cafeína, el equivalente a cinco tazas de 8 onzas de café, revertía los problemas de memoria en ratones manipulados genéticamente para que desarrollaran síntomas parecidos al Alzheimer. Luego de dos meses recibiendo el estimulante, los ratones obtuvieron puntuaciones igual de buenas en las pruebas de memoria que los ratones normales de la misma edad que nunca habían mostrado signos de demencia.

Los estudios, que aparecen en la edición digital del 5 de julio de la *Journal of Alzheimers Disease*, también encontraron que la cafeína reducía a la mitad los niveles excesivos de beta amiloidea, la proteína asociada a la placa característica encontrada en el Alzheimer de los humanos, tanto en la sangre como en el cerebro.

Los nuevos hallazgos ofrecen evidencia de que la cafeína podría ser un "tratamiento viable" para la enfermedad de Alzheimer, y no simplemente una estrategia protectora", señaló en un comunicado de prensa el autor principal, Gary Arendash, neurocientífico de la Universidad del Sur de Florida. "Esto es importante porque la cafeína es un medicamento seguro para la mayoría de la gente, penetra con facilidad en el cerebro y parece afectar de forma directa el proceso de la enfermedad".

Un trabajo anterior del Centro de Investigación para la Enfermedad de Alzheimer de Florida en Tampa, donde se realizaron estos estudios, descubrió que la cafeína en la

edad adulta parecía evitar los problemas de memoria en estos ratones manipulados genéticamente, debido quizás a la capacidad estimulante de la cafeína para calmar la inflamación del cerebro que eleva los niveles de la beta amiloidea.

El mencionado centro de investigación también encontró previamente que la cafeína reducía los niveles de beta amiloidea en personas mayores sin demencia casi tan rápido como en los ratones enfermos.

Probablemente se llevarán a cabo estudios para evaluar si la cafeína puede ayudar a la gente con problemas cognitivos leves o comienzo de enfermedad de Alzheimer, dijo en el comunicado de prensa el investigador Huntington Potter, director del Centro de Investigación para la Enfermedad de Alzheimer de Florida.

Aunque consumir 500 miligramos al día de cafeína no produce efectos adversos en la mayoría de la gente, Arendash apuntó que la gente con presión arterial alta o mujeres embarazadas necesitan limitar su consumo de cafeína. Se desconoce si una dosis más pequeña de cafeína al día produce los mismos efectos beneficiosos sobre los ratones con Alzheimer.

En los experimentos más recientes, los investigadores también constataron que la cafeína no mejoraba la memoria de los ratones normales como en los ratones con Alzheimer. "Esto sugiere que la cafeína no aumenta el rendimiento de la memoria por encima de los niveles normales. En lugar de eso, parece beneficiar a los que están predestinados a desarrollar la enfermedad de Alzheimer", dijo Arendash.

Mas en Internet tecleando "Cafeína y Alzheimer", donde hay quien lo apoya y sus detractores.

Según parece el fumar también evita tener Alzheimer.

Esto lo escribí hacia 2010. Después ocurrió la muerte de mi madrastra, de Alzheimer, que no tenia cura, así que me dediqué a investigarlo y ya en 2014 presenté mi investigación en un Congreso Internacional en Boston.

Sobre el Alzheimer y el cáncer me han invitado en 2014 y aceptado mi investigación en:

6th International Conference on Drug Discovery & Therapy - Asia

3rd Biotechnology World Congress 2014 - Asia

Drug Discovery and Therapy World Congress 2014. Verlo a continuación.


También otra por la Academia Nacional de Ciencias (TRB) de Estados Unidos sobre investigación en ingeniería.

Drug Discovery and Therapy World Congress 2014

(June 16th - 19th 2014, Boston, USA)

www.ddtwc.com

INTRODUCTION TO THE SPEAKER

Speaker Name: Manuel Mateos de Vicente, PhDr; Dr. Eng.; MSc; PE	
Affiliation: None	
Country: Spain	
Brief CV/Qualifications: Dr. Mateos has done research on several engineering fields; on earth and use of waste using over 50 chemical products (It is in 7 books in English and one in Spanish). He is analyzing the alpha waves and magnets on our health as well as the role of acid fluids in our body. He has 10 books on water (a fluid) transportation in pipes.	
Field of Expertise: Hydraulic fluids (100 publications); clay minerals and its atomic composition (100 publications, 40 in English); Traffic safety (300 publications).	
Lecture Title: The role of hydrofluids in the origin of Alzheimer's disease versus Cancer, as well as in Multiple Sclerosis and Osteoporosis	
Scope of the Topic (max 50 words): In our engineering problems concrete pipes are destroyed in acidic subsoil and the same should happen when pipes (myelin) or calcium carbonate (bones) are in the human body or when alkaline environment creates mold.	
Related Fields/Potential Audience: Neurobiology, geriatrics.	

63- LAS SILLAS DEL TRABAJO

Las sillas, o sillones, sobre todo las del trabajo que nos soportan hasta 8 horas al día, deben ser hechas de acuerdo con la forma del cuerpo, adaptadas a las curvas de la espalda cuando estamos sentados. Hace ya bastantes años localicé una y le dije a alguien que la usara y me diera su opinión. Después de cierto tiempo me dijo que era estupenda (lleva ya cerca de 20 años con tal sillón). Fui a comprar más para todos pero donde compré la primera me dijeron que la fábrica que las hacía había tenido que cerrar. Bien es verdad que la forma del respaldo es un poco rara.

Ahora me pregunto ¿por qué no hay algún fabricante en España que haga sillas que nos relajen la espalda. Digo esto porque hace unos días me dijo otra persona que había cambiado de silla de trabajo y que al hacerlo le había desaparecido el dolor de la espalda.

64- EL TELÉFONO MÓVIL Y EL CORAZÓN

Dicen que el teléfono no hay que guardarlo junto al corazón sin embargo hay quien lo guarda en el bolsillo de la camisa. PERO el bolsillo de la camisa está en el lado izquierdo y me pregunto ¿por qué no los hacen ya en el lado derecho de la camisa? ¿o que hagan dos bolsillos?

Conviene dejar el móvil lejos de la cabeza cuando dormimos pues emite ondas que tal vez no sean buenas.

65- EL CALOR SOFOCANTE Y EL TÉ CALIENTE

En Irac cuando vas a visitar a alguien a su oficina por motivos de trabajo te ofrecen algo para tomar. Lo mismo que en China y en otras culturas. Aquí a veces ni te ofrecen sentarte.

Recuerdo un día que fui con otro español a visitar al Director General de Obras Hidráulicas de Irac. Nos ofreció algo para beber. Yo pedí té (caliente por supuesto). El ingeniero que me acompañaba pidió coca-cola fría explicando que estando fría se aplacaba mejor la sed. Yo estaba nervioso porque él estaba dando lecciones a quien vive en una zona que es prácticamente desierto y donde toda su vida ha combatido el calor con té caliente.

66- UNA HERIDA COMO UN CORTE Y SU CURA RÁPIDA

Una amiga nos dijo que si se corta uno hay que aplicar enseguida vitamina E en líquido. Mi esposa se cortó una vez con un cuchillo y lo hizo. Al día siguiente no se notaba el corte.

Hay quien informa de que aplicar canela en polvo sobre el corte es lo mismo

67- LOS CALLOS TIPO PAPILOMA

Una vez tenía un papiloma que me molestaba al andar. Conozco a una persona que estuvo de baja varios meses alegando el papiloma. Para el mío me aconsejaron ir a un callista. Estaba yendo una vez por semana y me cortaba algo del papiloma que me permitía andar sin molestias. Pero un día o se hartó de que fuera a verle, o me consideró amigo, y me dijo que iba a dar un líquido para que lo aplicara en el papiloma y se me quitaría en pocos días. Me enseñó como hacerlo: se toma algo con punta; se moja en el líquido; se aplica la punta en el punto negro del papiloma ; se repite la operación varias veces; escuece algo. El líquido era el ácido acetilsalicílico, o sea la base de la aspirina. Se compra en una farmacia. Si se tiene otro ácido que no sea muy fuerte también vale, como el ácido fosfórico.

68- UNA DECISIÓN FINAL CONTRA LOS ACHAQUES

El suicidio es una solución que algunos llevan a cabo y sus motivos son varios. Por lo visto en Japón se suicidan algunos jóvenes por la competitividad en los estudios; en Groenlandia los inuit (esquimales) lo hacen por la dureza de la vida. Hay otros que lo hacen por tener una enfermedad fatal.

Me llamó la atención el suicidio programado por Sir Edgard Downes y su esposa Lady Joan. Él director de orquesta, ella bailarina famosa. Él ciego, ella con cáncer terminal. "Curaron" sus achaques yendo a Suiza donde está permitido el suicidio.

Lo refiero porque tiene relación con la salud y hay que referirlo estemos a favor o en contra de ello.

69- ¿HAY ENFERMEDADES SIN VIRUS?

¿Por qué no mencionar el caso de los “poseídos”? Por ejemplo en un periódico (La Razón, 29-VII-2009, pág. 39) se informa de este tema bajo el título “*Hay muchos poseídos; yo paso doce horas al día haciendo exorcismos*”: cientos de personas pasan semanalmente por la “consulta” del padre Enrique “*para liberarse de la esclavitud del diablo*”. Creamos o no en ello la realidad es que existe y que se puede hacer algo.

Adentrándonos en este campo he comprobado que algunos “curanderos” sabían lo que te aquejaba antes de que lo explicaras; presencié varios casos. Otros parece que tenían el don de curar y muchos simplemente han adquirido una fama sin fundamentos reales. En la España de mi niñez era corriente que en los pueblos acudieran a algún curandero pues la medicina de graduados universitarios empezaba entonces a funcionar en aldeas y pueblos. Entonces se aplicaban cataplasmas para catarros, sangrías con sanguijuelas para ciertos dolores y había una serie de hierbas para cada dolencia o malestar.

En China existe una medicina distinta de la que podemos llamar occidental; ya sabemos de la acupuntura, por ejemplo. Pero también hay tratamientos únicamente a base de hierbas y plantas; conocí a una persona de China que fue mi secretaria y su madre, que regentaba una herboristería, jamás le dio pastilla alguna sino siempre preparados de plantas naturales.

Sobre el tema de los curanderos, la organización de “Control Mental” inicia en estas prácticas formando “sanadores” y he podido comprobar que se pueden realizar curaciones que parecen milagrosas.

Este es un tema que no hay más remedio que mentarlo, aunque la mitad de las personas ni lo consideran ni creen en ello.

70- EL BOTELLÓN DAÑA LA MATERIA BLANCA DEL CEREBRO DE LOS JÓVENES

Este es el título en la página 9, del semanal A TU SALUD, del periódico LA RAZÓN, del día 26 de abril de 2009.

Como en la adolescencia no se ha desarrollado todavía el cerebro ya sabemos lo que les espera a los críos que se “embotellan” los fines de semana. He estado en países donde suministrar alcohol a los jóvenes suponía un castigo muy importante; aquí hay ciertos establecimientos que parece suministran botellones a cualquier hora del día o de la noche; son personas de otro país que parece que son inmunes a nuestras reglas y leyes.

He vivido en países de nuestra civilización donde beber después de las 12 de la noche estaba prohibido y retiraban las botellas que aun contenían líquido. En los musulmanes era difícil encontrar donde tomar un “trago”.

En mi universidad, en Estados Unidos, no servían nada con alcohol ni cerveza en el campus; solamente servían cerveza en un bar donde estaba la universidad, la cual distaba dos kilómetros del pueblo.

71- LA MAYOR PARTE DE LAS MEDICINAS PROCEDE DE PLANTAS

Así tenemos herboristerías. En China gran parte de la población recurre a sanarse con plantas.

Una persona me dijo que para bajar el colesterol hay que tomar agua con alpiste. Un amigo me informó de que un médico le recomendó tomar agua donde hubiera metido hojas secas de olivo y que le bajó el colesterol un 10 por ciento.

Como siempre yo transcribo lo que me dicen y no soy quién para recomendar nada.

Pero no todas las plantas son buenas, empezando por las adelfas.

72- EL COLESTEROL

Ahora que me tengo que cuidar el colesterol me hacen recomendaciones diversas, como las siguientes:

- Tomar lecitina de soja
- Tomar una infusión de hojas de olivo secas
- Tomar una infusión hecha con anís
- Una infusión con alpiste
- Tomar semillas de mostaza
- Tomar tres altramuces al día.

Si alguien tiene idea del resultado de lo anterior agradecería me informara de ello. Yo, desde luego, no margino las pastillas que me ha recetado el médico.

73- FUERA LAS PIEDRAS DE RIÑÓN

Ya hemos informado del método magnético, pero los hay no magnéticos.

Mi amigo Antonio Barroso me ha informado de que alguien que iba a ser operado de litiasis empezó a beber agua destilada según había visto en Internet. Compró un alambique para tener agua destilada con facilidad. Después de dos meses se fue a que le operaran pero los médicos no hallaron las piedras. Mi amigo me informa de que sobre el agua destilada se puede ir a Internet como www.dsalud/numero.aguadestilada

74 - EL ÁCIDO DE LOS TOMATES

Según parece los tomates tienen un ácido que produce oxalato cálcico que puede formar cálculos en nuestro cuerpo. Me han informado de que se puede neutralizar ello tomando con los tomates algún alimento que contenga calcio (leche, quesos), pues así los oxalatos cálcicos se forman en el estómago y se evacuan normalmente.

75 - EL AJO Y SUS PROPIEDADES

El ajo contiene allicina que es antibiótico y antihongos; otros de sus compuestos pueden hacer bajar el colesterol y mejorar la hipertensión ("Nature-x", por Joel L. Swerdlow, National Geographic Magazine, April 2000).

En este artículo se comentan las propiedades de las plantas, que gran parte de las medicinas provienen de plantas y que desarrollar una medicina puede costar 500 millones de dólares para que pase los requisitos de la Federal Drug Administration -FDA- de Estados Unidos.

76 - LAS ABEJAS Y EL REUMA

Hace muchos años me dijeron algunas personas que para eliminar los dolores de lo que entonces se llamaba reuma se dejaban picar por abejas. Cuando volvían los dolores acudían a tener otro tratamiento por abejas.

77- LAS PULSERAS Y EL REUMA

Hace varios años veía a algunas personas con una pulsera de bronce. Decían que les quitaba los dolores del entonces llamado reuma. Me aclaraban que la pulsera estaba hecha de alambres de cobre por los cuales había pasado una corriente eléctrica de alto voltaje. Hay quien usa pulseras con imanes.

No me extiende sobre la utilidad de estas pulseras, sino que simplemente lo refiero.

78- EL COÑAC COMO AYUDA

Me informa mi amigo y colega Antonio Barroso del uso que le daba al coñac cuando iba a replantar al campo. En invierno hacía frío y se llevaba una botella de coñac, brandy ahora, para calentarse el cuerpo y dar actividad a los operarios. Es una bebida relajante, corre mejor la sangre por las arterias y en cantidades moderadas no es peligroso beberla.

79- CÓMO ADELGAZAR

Hay consejos de todo orden. Lo más barato es controlar lo que se come. Para estar en forma haciendo ejercicio se necesitan muchas horas diarias. Pero pensemos que un yogur desnatado de nada puede tener 50 calorías y para quemarlas necesitamos montar en bicicleta unos 10 minutos.

80- HACER MILAGROS CON EL AGUA

Me informa Doña Encarna S. Podadera de una persona que tenía varias dolencias que debía de tratar con varias medicinas pero algunas medicinas recomendadas para una dolencia perjudicaban a otra de sus dolencias. Le recomendó tomar un amplio recipiente y llenarlo con agua y situar al lado un aparatito que inventó su marido que produce ciclos sonoros de ondas alfa. Después de dos meses bebiendo esta agua fue al médico quien encontró al paciente en perfecto estado.

81- CÓMO EVITAR LAS HAMBRUNAS EN CIERTOS PAÍSES

Educar preferentemente a las niñas aun a costa de no educar a los niños. Educas a una niña y cuando sea mujer sabrá educar a una familia, en cambio educas a un hombre y has educado a una persona.

Dar dinero para paliar una hambruna actual lo remedia en el momento, pero hay que mirar, programar, hacia el futuro.

Una mujer educada luchará por su familia, tendrá los hijos que ella quiera no los que le imponga su marido o la sociedad; hará lo necesario para evitar esas enfermedades endémicas; sabrá de dietas beneficiosas dentro de los productos autóctonos.; no se dejará avasallar por el hombre; cambiarán en algunos sitios costumbres ancestrales que consideran a la mujer como un ser inferior.

En los países necesitados el dinero que gane la mujer lo empleará en paliar necesidades; el hombre lo empleará en gran parte en inutilidades, juergas con los amigos.

82- LA OZONOTERAPIA

Para ciertos dolores existe la ozonoterapia. No menciono más pues hay información suficiente en Internet.

83- NECESITAMOS HIERRO

Cuando éramos jóvenes nos hacían comer lentejas porque “tenían mucho hierro”. Ahora dan medicinas y nos prohíben la carne roja aunque tiene el hierro suficiente si se come con la normalidad de siempre. Otra fuente de hierro es la morcilla, que está hecha con sangre de los animales que no la tienen azul, como algunas personas, sino roja debido al hierro que contienen.

84- HACER MILAGROS CON ONDAS ALFA

ESTÁ RELACIONADO CON EL N° 80, más arriba.

El Ingeniero de Obras Públicas, Nicolás García Díaz desarrolló un aparatito, para emitir ondas alfa, de tamaño menor que una cajetilla de cigarrillos. Estas ondas las produce sonoras y por luz. Según parece las ondas alfa son beneficiosas en el insomnio, ciertos dolores, cansancio, estrés, depresión, gases y otras alteraciones. Más información se puede obtener en nigar-53@hormail.es.

85- ESTRÉS CAUSADO POR NO PENSAR EN EL PRÓJIMO EN CIERTOS CASOS

Hay buen número de casos que nos causan estrés. No es una enfermedad pero nos cansan. Daremos algunos ejemplos.

En los hoteles de España las habitaciones dobles tienen dos luces para cada uno de los dos que estén durmiendo. PERO la luz de cada uno está en el techo con lo cual molestamos al de al lado. Mi mujer lee algo al tiempo de dormir y yo me despierto muy pronto, así que ambos nos molestamos. Pero hay países donde la gente piensa en los demás. Acabo de regresar de Amsterdam. He estado en un hotel que ya conocía. Las luces de cada lado las tienen para que solamente iluminen al libro de quien está usando la luz.

He tenido dificultad en salir del baño en los últimos hoteles de España en los cuales he estado. ¿Por qué no ponen una barra como a medio metro de altura para que podamos salir del baño sin tanta dificultad? De lo contrario podemos resbalar, de lo que ya conozco casos de amigos y hasta el primer astronauta que pisó la Luna, Amstróng, se dio una costalada en el baño.

Desde hace unos años todos, o casi todos, los botones se fabrican en una ciudad de China. Antes se abotonaban fácilmente pues no eran gruesos. Ahora son gruesos y el ojal es pequeño (para ahorrar un centímetro de hilo por ojal) con lo cual a veces hay botones que no podemos enhebrar, como los de las mangas o los del cuello de las camisas.

86- LA MIEL Y LA CANELA

He recibido información por diferentes fuentes de los efectos de la miel sola, con canela o con limón. La miel con canela me ha quitado algún dolor o al menos yo lo creo. No me quiero pronunciar sobre este tema pues hay mucha información que se puede obtener en Internet buscando por Miel y Canela.

Nosotros lo que hacemos es añadirle limones enteros, o sea con la piel, a los que se somete antes al triturador.

87- LA “ENFERMEDAD” DEL TRÁFICO

Estamos todos expuestos a ser víctimas de la enfermedad del tráfico, pues ocurren cientos de miles de accidentes cada año en España y afectan a conductores, acompañantes y peatones. Así resultan heridas unas cien mil personas al año y puedo figurar que en 2010 murieron unas 4.000 personas al año entre carreteras y calles.

Es fácil reducir los accidentes, los heridos, las víctimas mortales y me precio de haber contribuido a que las cifras hayan ido descendiendo cada año. He hecho un análisis completo de prácticamente todos los factores que influyen en los accidentes y hecho unas 150 auditorías, desde 1952, expuestas en 300 publicaciones.

Todo ello está gratis en Internet poniendo mi nombre y los dos apellidos entre comillas,

”Manuel Mateos de Vicente”.

Ya se que se puede ser escéptico de que una persona haya dedicado tantas decenas de miles de horas en una obra que ha sido de tipo social , pues mis actividades gananciales han estado relacionadas con la solución a problemas de tierras, construcción de carreteras y problemas de conducción de agua en grandes tuberías.

88- DOS ASPIRINAS PARA EL CORAZÓN

Cuando escribo esto tuve un pequeño dolor a la altura del corazón. Cogí una pastilla de aspirina, que siempre llevo, y la trituré con los dientes y la tragué. Se me quitó el dolor enseguida.

Parece que si uno tiene un ataque al corazón y tiene dos pastillas de aspirina las debe de triturar o disolver en agua y tomarlas. Si le pasó estando dormido no se asuste pero llame a urgencias.

Unos 15 días antes me había despertado con un dolor fuerte en el corazón, similar al que tuve cuando me dio un infarto pero no tan intenso. Pedí a mi mujer que me diera dos pastillas de cafinitrina que siempre llevo y puse primero una debajo de la lengua, un poco triturada, y después la otra. En unos minutos se me pasó el dolor. Pedí al día siguiente cita con el médico quien me dijo que debería de haber ido a urgencias en vez de seguir durmiendo.

El infarto puede implicar dolor fuerte en el corazón o a la altura del estómago o en el brazo izquierdo u otros dolores intensos en esa zona.

Ojala hubiera sabido lo anterior cuando me dio un fuerte infarto en 1986.

89- LAS VITAMINAS

Se ha escrito mucho sobre la necesidad de tomar vitaminas, de lo buenas que eran. Hay controversia sobre si las multivitaminas tomadas a diario son buenas o no. Linus Pauling que ganó dos veces el premio Nobel tenía una gran fe en la vitamina C para muchas dolencias y escribió un libro sobre ello, que también se publicó en español. Probablemente la vitamina C es solamente buena para los fumadores. Linus Pauling recomendaba empezar con pequeña dosis hasta alcanzar los veintitantos gramos al día en varias tomas; recordemos que esta vitamina no se acumula y que se elimina en pocas horas.

En la conocida revista Selecciones del mes de Mayo hacen un análisis de las vitaminas y prácticamente la única que dicen es recomendable es la D. Hay que tener en cuenta que se puede tener la necesaria estando unos minutos cada día al sol, pero como no lo solemos hacer y si lo hacemos nos ponemos cremas protectoras no recibimos los efectos del sol. Además las personas mayores no suelen salir de casa, y son las que sí que deben tomar vitamina D cada día.

90- UN LICOR CON NATA QUE MATA

Me han informado de que hay que tener cuidado con los licores con nata. Hay varios. Uno de ellos es el Baileys que es muy apetitoso en sí. Por lo visto al mezclarlo con algunos refrescos, como agua tónica, se solidifica y se forma una pasta o bola que no la digiere el estómago.

91- ENTENDIENDO LA DIABETES

Me enviaron algo sobre esta enfermedad. Como conozco a alguien que se ha quedado ciego por la diabetes informo de que se puede obtener la información poniendo en Google: "Entendiendo la diabetes".

92- LA SAL Y SUS EFECTOS EN LA SALUD ¡CUIDADO!

Como menciono en otro lugar, un día tomé exceso de sal con unas chuletas que puse en la parrilla. De pronto las pulsaciones me subieron de mi normal, 55 por minuto, a 150 por minuto. Así que me tuvieron que llevar al hospital a toda prisa. Me podía haber muerto.

En la revista "The New England Journal of Medicine", del 10 de Junio de 2010, página 2224, se informa de que eliminando de la dieta diaria solamente 3 gramos de sal (una cucharadita) tendríamos tantos beneficios en la salud -enfermedades cardiovasculares- que serían equivalentes a los de un fumador que cortara a la mitad lo que fuma al día. Lo firman Niels Grandal y Gesche Jürgens.

Aunque elimináramos solamente un gramo o dos de sal tendríamos un gran beneficio, sobre todo en las enfermedades cardiovasculares. El ahorro para la Sanidad sería enorme.

En la misma página hay información de que las mujeres embarazadas necesitan yodo y recomiendan que toda la sal que usemos sea yodada. Lo firman Offie P. Soldin y Elizabeth N Pearce.

Lo que se debería recomendar es que tales alimentos industriales usen sal yodada en vez de sal normal. PERO: No recomiendo añadir sal a nada pues ya tomamos lo suficiente en los alimentos preparados o enlatados.

93- LOS OJOS

Me han informado que para la conjuntivitis, ojos rojos, y otras molestias se puede usar la hierba llamada "eufrasia". En efecto en Internet hay información sobre ello. Pero parece que su uso viene de que sus flores pueden parecer un ojo. No es recomendable usarla sin consultar antes a un médico de ojos.

94- LA GORDURA EN EL VIENTRE

"La grasa abdominal dura es un claro indicio de riesgo cardiovascular o de diabetes, y se ha descubierto también su estrecha relación con disfunciones sexuales y demencia durante la senectud", de La Razón, Suplemento "A TU SALUD", por José Antonio Vera, del 4 de Julio del 2010.

95- CANCER DE COLON; POSIBLE PREVENCIÓN

Conozco algún caso de cáncer de colon. Antes de sentirse mal habían notado que al defecar había algo de sangre y no le dieron importancia creyendo que sería por alguna almorranas.

Ved mi investigación original sobre este tema.

96- CALMAR UN POSIBLE INFARTO

Trato de llevar siempre un par de capsulas de cafinitrina; si se siente el dolor se pone una pastilla debajo de la lengua para que se disuelva. Hay quien menciona que si sentimos el dolor en el pecho tratar de toser lo más fuerte posible pero ir enseguida a un hospital.

97- RELACIÓN ENTRE DOLORES E INFARTO

Conocí a una persona que le entró un dolor a la altura del estómago. El médico de la empresa le dijo que marchara a casa. Se murió por la noche. Pregunté a la esposa si también le dolía más arriba y en el brazo izquierdo y me dijo que sí.

98- EN VEZ DE PROHIBIR EL TABACO ¿?

Si todos los fumadores dejaran de hacerlo podrían arruinar al país. Viven cientos de miles de españoles de esta industria.

Desde hace muchos años se sabe que por cada cigarrillo se destruyen como 35 miligramos de vitamina C; entonces se debería recomendar que los fumadores tomen vitamina C; digamos un gramo por la mañana y otro por la tarde. Decirles también que la vitamina C se puede comprar pura y entonces dos gramos cuestan tan solo medio céntimo. El Gobierno podría profundizar en este tratamiento y darlo a conocer.

En vez de prohibir podían pedir a las tabacaleras que listen todos los productos que tiene ahora el tabaco que compramos, que huele y sabe muy distinto del que comprábamos hace 60 años. O prohibir ciertos tratamientos de la hoja del tabaco. Hay que reconocer que a los que fuman les es muy, muy, difícil dejar el hábito.

También hay que tener en cuenta que los tremendos impuestos con los que grava el Gobierno la venta del tabaco supone una cantidad tal que cubre los gastos de tres Ministerios: Fomento, Sanidad e Industria (La Razón, 31-I-2011, pág. 30 y 31).

99- EL BOCIO

Cuando era niño había personas cuyo cuello había crecido enormemente. Se veía más en unas regiones que en otras pues hay suelos que no tienen yodo y las plantas no lo pueden incorporar. Entonces en Castilla se comía diariamente lo mismo: Leche migada en la mañana, aunque los agricultores solían completarlo con algún torrezno; cocido castellano de garbanzos al mediodía y sopas de ajo con alguna tajada por la noche. No se comía apenas fruta ni pescado. Actualmente se come muy variado y ya no se ve a nadie con el cuello hinchado. Al comer más variado ha desaparecido tal hinchamiento pero todavía hay casos en los cuales la persona no toma suficiente yodo.

En A TU SALUD, pág. 11, Semanal de LA RAZÓN, 17 de Mayo de 2009, se comenta que “El yodo en el embarazo previene malformaciones en el feto”. Lo menciono por si alguna embarazada quiere consultarlo con su médico. Ahora se menciona que puede ser necesario que la madre tenga algún aporte de yodo para que el feto se desarrolle bien y también después de nacer. Como siempre recomiendan usar sal yodada, pero se sabe que la sal es perjudicial. Lo mejor sería que pusieran sal yodada ya en los productos industriales que nos venden enlatados y no enlatados. como mencionamos más arriba en la parte sobre la sal. Leer lo que ponemos en “La sal y sus efectos en la salud”.

100- LAS MIGRAÑAS

Conozco a alguna persona que sufre de migrañas y me dicen que no hay remedio alguno.

Un remedio puede basarse en técnicas de relajación o control mental.

En el “New England Journal of Medicine”, 1 de Julio de 2010, páginas 63 a 70 hay un informe muy completo sobre el Triptan para tratar las migrañas. Se pueden pedir separatas de este informe a: Dr. Loder -John R. Graham Headache Center - Faulkner Hospital - Boston MA 02130, Estados Unidos (por Internet: elode@partners.org).

101- LA SALUD EN OTROS TIEMPOS

Como curiosidad puedo mencionar un libro donde dan más de un centenar de recetas. Fue escrito hace mil años:

“El Libro de la Almohada” (Recetario Médico Árabe del Siglo XI), de Ibn Wafid de Toledo, por Camilo Álvarez de Morales y Ruiz-Matas, Instituto Provincial de Investigaciones y Estudios Toledanos.

No recomiendo comprarlo pero lo menciono por si hay algún curioso a quien le interese la historia de la medicina.

102- PARA LAS EMBARAZADAS

Recuerdo que hacia 1956 se supo que el fumar durante el embarazo era perjudicar al que iba a nacer. En 1957 se averiguó que la ingesta de bebidas alcohólicas era también perjudicial para el que iba a nacer. Recomiendan que durante la lactancia no se beban bebidas alcohólicas o muy poquito.

103- LAS BONDADES DEL LIMÓN

Alguien me ha informado de lo buenos que son los limones para la salud. En caso de estar interesados se puede poner el título de este párrafo en Internet y buscar. Dicen que es bueno para muchas enfermedades y no está mal echarle un vistazo.

104- LOS BENEFICIOS DE AYUNAR

Tengo algún amigo que ayuna con frecuencia. Según parece un ayuno prolongado por varios días, controlado por un médico es altamente beneficioso para diversos órganos del cuerpo, como el hígado, etc. Esto puede ser duro, sobre todo los tres primeros días, pero puede compensar el esfuerzo. Yo creo que ayunar un día de vez en cuando no es malo, pero más tiene que ser bajo control médico.

105- EL SELENIO, UN ANTIOXIDANTE

Parece que el selenio es un factor clave en la salud. Hay quien lo equipara a la vitamina C y E. El científico nutricionista Dr. Richard A. Passwater da mucha información en Internet sobre este y otros elementos, pero en inglés.

106- ¿CUIDAMOS LA PIEL?

Al llegar a cierta edad la piel se reseca y conviene hidratarla, o sentimos picores. En los últimos años se han visto las buenas propiedades que tiene el aloe vera para estos casos.

107- LOS BRAZOS ESCAYOLADOS Y OTROS

Cuando nos ponen escayola no hay que tenerla durante muchos días porque se puede anquilosar la musculatura. En mi caso, hace 54 años me trató un médico francés, en Francia claro, y me dijo que la escayola había que retirarla a los 17 porque de lo contrario la recuperación sería difícil. Siguen algunos médicos de España recomendado que la escayola esté al menos un mes y luego los pacientes tienen problemas para llevar el brazo a la normalidad, requiriendo para ello muchas sesiones de rehabilitación (Esto le ha ocurrido a un amigo en 2010).

108- LOS ALTRAMUCES Y EL COLESTEROL

Parece que no se llevan bien. Me recomendaron que tomar tres altramuces normales, sin tratar, cada día, baja el colesterol. Su efecto puede ser parecido al de la lecitina de soja. Si alguien tiene más información sobre esto agradecería que me lo comunicara.

109- EL CINCO

Hace muchos años leí una información sobre el cinc. Se hicieron experimentos en una universidad de EEUU analizando los cabellos de los estudiantes. Hallaron que los estudiantes con mejores notas tenían más cinc que los otros. El cinc es también necesario para una transición normal entre la niñez y la pubertad.

Tengo la intuición que el cinc puede ser bueno para paliar la aparición del Alzheimer. Que se investigue.

110- AZAFRÁN.

Puede ser tóxico en cantidades grandes. Se usan solamente briznas. Parece que puede ser un remedio para ciertos casos. Por ejemplo (“A TU SALUD”, 22-Febrero-2009, por Beatriz Muñoz) “Ayuda natural contra los síntomas de la depresión”.

111- LOS FRUTOS SECOS

Se está recomendando la ingesta de frutos secos. Por ejemplo parece que las nueces tienen uno de esos aceites omega 3 y que tomando alguna nuez de vez en cuando es bueno contra la mácula del ojo. Nosotros tomamos tres o cuatro nueces cada día.

112- GUINDILLAS

Según parece contribuyen a bajar la cantidad de colesterol.

113- UNA OPINIÓN CONTRA CORRIENTE SOBRE DIETAS Y EJERCICIO

El médico del Hospital de Porto Alegre, en Brasil, nos da una opinión sobre dietas y ejercicio que te deja pasmado. Verlo en Internet quien quiera poniendo su nombre y apellidos: Paulo Ubiratan.

114- CONDUCIR UN COCHE CON EL AIRE LIMPIO

Me han informado de que los coches en verano con las ventanas cerradas pueden contener una cantidad peligrosa de benceno. También me han informado de que al encender el aire acondicionado o el ventilador que se tengan las ventanas abiertas, o las puertas, para que haya ventilación y eliminar el benceno que pudiere salir de los conductos situados donde el motor. Con dos o tres minutos bastaría. El benceno parece que produce cáncer, disminuye las células blancas de la sangre, causa anemia, abortos, leucemia.

115- EL MERCURIO ES PELIGROSO

Los mineros de las minas de mercurio, azogue o litargirio de Almadén, sufrían una enfermedad grave por respirar los vapores del cinabrio, de donde se extrae el mercurio. Para que los demás no lo respirasen se prohibieron los termómetros de mercurio porque

si se rompía uno desprendía los peligrosos vapores de mercurio, PERO se difundió el uso de las bombillas de bajo consumo que lo contienen, sin avisarlo por parte del Gobierno que hasta las repartió gratis hacia 2007-8, pues al romperse expanden vapores de mercurio: así tenemos ahora cientos de millones de lámparas, bombillas, que al romperse desprenden vapores de mercurio y esto no se ha difundido, ni que se tenga cuidado si se rompe una (ventilar la habitación y recoger los restos de la bombilla sin usar directamente las manos).

116- EL FETO SIENTE O NO SIENTE

Hay quien cree que los niños pequeños que no saben hablar están en otro mundo. Yo creo que están captando todo a una gran velocidad.

He leído “How Babies Think” (*Scientific American*, Julio 2010), lo que me hace recordar lo siguiente.

Hace unos 47 años (>1968) hice un experimento de recesión y encontramos que captábamos hechos a cualquier edad. Lo hicimos a lo largo de varios fines de semana. Hice que mi interlocutor fuera atrás en el tiempo y hasta expresó una sensación cuando estaba en el vientre de su madre. Su madre tuvo una caída y reprodujo las palabras que dijeron su padre y su madre. No quiero meterme en nada transcendental si fueron las células las que lo captaron o si el feto es ya un ser vivo. Lo que si creo es que las infinitamente pequeñas células pueden guardar infinidad de sensaciones y conocimientos; en suma que las considero seres inteligentes. O tal vez sean antenas de los mensajes que nos manda un ser supremo.

En esta recesión yo fui más lento y solamente llegué hasta la muerte de mi madre, cuando yo tenía 10 años. Esto me traumatizó y descubrí por qué: me hicieron que besara a mi madre muerta y la encontré sumamente fría y ello me “heló” y no he podido hablar de mi madre hasta que ocurrió lo de la recesión.

En 2011 leí algo relacionado en la revista “American Scientist”. Dicen que los 9 meses antes del nacimiento pueden formar el resto de nuestras vidas. Dicen que el interés en lo que capta el feto empezó en la década de los 80 (o sea después de mi experimento).

Referencia: “Nurture Before Birth” por Ethan Remmel; Volumen 99 de la revista, páginas 168-169, de Marzo-Abril del 2011. Con estos datos se puede leer el escrito en Internet.

Nota: La revista “American Scientist” la recibo por ser “Life Member” (Miembro Vitalicio) de la Honorary Scientific Research Society Sigma XI.

117- LAS ONDAS CEREBRALES

Sabemos que existen varios tipos de ondas cerebrales: Delta, Theta, Alfa, Beta y RAM-Alfa. Las Delta-Theta se desarrollan a muy baja actividad, meditando, durmiendo. Las alfa se producen cuando estamos relajados, tranquilos; hasta en ocasiones eliminan dolores o más bien curan lo que producía el dolor.

Sabiendo esto podemos ayudar al cuerpo a producir algunas de estas ondas. Para ello existen aparatos que las producen. Debo mencionar que un ingeniero de obras públicas consiguió producir ondas tipo Delta-Theta y tipo Alfa con unos aparatos de dimensiones mínimas, menores que una cajetilla. Por nuestras inquietudes llegamos a ser amigos a la vez que compañeros de carrera. Su esposa tiene todavía algunos de estos aparatitos productores de esas dos clases de ondas; en caso de que haya alguien interesado su teléfono es el 950 243 358 O EL 606 674 501. Los aparatos los llaman “VITELEC”.

Mas información sobre todas las ondas cerebrales se puede obtener en Internet.

Yo uso uno de ellos cuando me despierto en la noche y no consigo dormir.

118- ALERGIAS, PRODUCTOS QUÍMICOS

Se están desarrollando decenas de miles de nuevos productos químicos y es posible que algunos nos afecten sin que no demos cuenta. Las alergias están proliferando. Yo tenía una alergia y hace unos 40 años me prepararon una autovacuna que me ha dado resultado y ya no oigo de que se hagan tales autovacunas; con el líquido resultante me tuve que empezar a inyectar unas cantidades mínimas e ir las aumentando hasta que se terminó el tratamiento; lo hice yo mismo en casa sin necesidad de tener que ir a clínica alguna. Digo esto porque conozco a quien le están haciendo una vacuna y tiene que ir durante 30 días a que le inyecten.

Ya hay médicos que están recomendando plantas, en vez de pastillas, para tratar algunas enfermedades.

Sobre los productos tóxicos escribimos lo siguiente tomado de “Eureka, pág. 10, de El Mundo, del domingo 20-II-2011: “INVADIDOS POR LOS TÓXICOS” “Muchas cremas hidratantes y geles de baño contienen parabenos, unos productos químicos que pueden alterar el desarrollo hormonal y aumentar el riesgo de cáncer de mama. Es sólo un ejemplo de los más de 120.000 contaminantes ambientales que nos rodean”.

119- POR QUÉ CRECEN TANTO AHORA LAS JÓVENES

Cuando era joven solía ser siempre el más alto entre los chicos. Creo que ello fue debido a que entre los 14 y los 18 años estuve enfermo tres años y medio (por dejadez de un médico que me han informado que era juerguista). Al estar en cama el cuerpo no está sujeto a la fuerza de la gravedad y se puede crecer más que estando de pie.

Nunca encontré a ninguna chica más alta que yo, ni en Estados Unidos durante mi larga estancia allí.

Ahora he visto a varias mujeres enormes, generalmente por tener las piernas excesivamente largas y es ya fácil encontrar mujeres que me sobrepasan en altura. Además suelen tener los pies grandísimos. ¿A qué será debido?

Me supongo que ahora se pueden estar tomando productos que hagan que se crezca demasiado, digamos que las patas crezcan demasiado. Cuando estudiaba en Estados Unidos me explicaron en mi especialidad agronómica que a los cerdos les daban estreptomycin, un antibiótico para que no tuvieran enfermedades. Ya se sabe que a los animales les dan piensos compuestos y ¿de qué estarán hechos algunos de estos piensos?

Hace unos años ocurrió en un pueblo de Italia que los hombres empezaron a desarrollar sus tetas y a cambiar el tono de la voz. Se halló que los pollos que compraban tenían una hormona femenina en el cuello para que crecieran más deprisa (los pollos, claro) y los hombres comían el cuello de los pollos incluidos los restos de la hormona femenina.

Me ha informado un ganadero tradicional (que no usa productos para engorde en su ganado) que en España pueden hacer crecer un becerro cuatro veces más deprisa que el engorde que hacía en su país, y así tiene más ganancias. Estos productos “crecedores” pueden quedar en la carne que consumimos y hacernos crecer más de lo normal.

120- CIÁTICAS

Hace unos 50 años me refirió un colega ingeniero que había tenido una ciática, fue a ver a un curandero en Zafra (Badajoz) y se la curó en el acto. También me refirió que supo de una niña de 15 años que estaba casi inválida porque tenía una ciática; llevaron a la joven a tal pueblo sufriendo y que al tratarle el curandero salió toda contenta dando saltos.

Recientemente me han contado que alguien del pueblo de Valdesotos tuvo ciática, fue a Zafra (Badajoz) y se la quitaron en el acto.

Un conocido mío se quejaba de la espalda, hace unos cuatro años. Me pregunté si tenía ciática y le llevé a Zafra. El señor que nos atendió (Eduardo Malpica) me informó de que había recibido enseñanza para tratar la ciática de su padre y de su abuelo y él era ya enfermero diplomado. En nuestro caso después de examinar a mi amigo nos dijo que lo que tenía no era ciática y no podía hacer nada para quitar las molestias.

121- CATARROS, GRIPES

Me informó alguien de que tomando agua donde haya unas cuantas hojas de laurel puede eliminar gripes o catarros. Hay que dejar las hojas en agua hasta que destilen algo que oscurece el agua (o bien ayudar calentando el conjunto). Durante dos años bebí de vez en cuando el agua esa y no tuve ni catarros ni gripes, cosa rara pues todos los años padecía de ello. Dejé de tomarlo en el verano de 2010 y en el invierno agarré un buen catarro bronquial que me duró unos 15 días y hubo que tratarlo con medicinas, así que he reanudado lo de beber agua con extracto de hojas de laurel.

122- ELIMINAR CIERTOS DOLORES

Me han informado que se puede dar fricciones con alcohol normal donde se haya echado romero; queda un líquido oscuro (pero el alcohol, me dicen, tiene que ser normal no lo que venden en Farmacias que se llama alcohol de romero, que es transparente). También dicen que alcohol con marihuana.

123- CURARSE UNO MISMO

Muchas enfermedades las creamos nosotros mismos. Hay que ser optimistas. Hay muchas escuelas que pretenden que uno mismo se puede curar de una enfermedad. También hay quien aboga por curar a otras personas contactándolas mentalmente, por posición de manos o simplemente hablando con la persona enferma.

124- ALGO PARA LA SALUD

Me han dicho que tomando zumo de limón con algo de canela mejora el tono contra resfriados y alifafes.

125- LA PORQUERÍA AYUDA A LA SALUD

Viene en la mejor revista de medicina, que según me han dicho algunos médicos, es "New England Journal of Medicine" (Ver el número del 24-Febrero-2011):

Los niños que viven en un ambiente donde están expuestos a un amplio rango de microbios, como en las granjas tradicionales, están protegidos contra el asma y algunas alergias.

126- CÓMO SABER SI UNA PERSONA HA TENIDO UN INFARTO CEREBRAL

Me han mandado la información que sigue y yo la anoto aquí

- 1- Pedir a la persona que se siente mal o se ha caído, que sonría
- 2- Que levante los dos brazos
- 3- Que diga una frase que tiene que ser coherente
- 4- Si no hace bien cualquiera de esas tres pruebas pues al hospital.

127- ATACAR EL PROBLEMA DE LA VIOLENCIA DOMÉSTICA, MAL LLAMADA “de género”.

Hace más de 50 años empecé a hacer experimentos con colores.

Pinté la habitación de mis padres de verde, color que creía podía ayudar a descansar a mi padre, siempre demasiado activo. Les pareció bien.

Pinté el cuarto de los trastos de color madera, o sea marrón. Anteriormente estaba pintado de blanco. Los que entraban de nuevo en este cuarto se quedaban asombrados de lo pequeño que parecía con la pintura oscura.

En estudios sobre señales de tráfico hemos hallado que, por ejemplo, cambiando el color de fondo de la señal de velocidad máxima, los coches aminoraban la velocidad en un porcentaje mayor al que consiguieron ese año de 2006-7 con sus multas y sus controles de alcoholemia. Más sobre evitar accidentes y los colores en:

www.manuelmateos.info

Los colores nos pueden ayudar mucho en nuestra vida diaria. Hay colores que calman los ánimos. Uno de ellos es el violeta, según experimentos que se hicieron hace años con presos conflictivos. Los ingleses lo deben de saber porque tienen las paredes del parlamento pintadas de color violeta, según lo he visto por televisión.

Yendo al título, yo propondría que las parejas que se llevan francamente mal y acaban a tiros, que pintaran las paredes de su casa de color violeta a ver si, de acuerdo con lo que sabemos, evitamos un desagradable enlace. Las leyes no han evitado que siga habiendo dramas; dejemos a los ingenieros y a los científicos que aportemos nuestros conocimientos.

128- LAS PERSONAS FELICES VIVEN MÁS TIEMPO

Pueden vivir entre 7'5 y 10 años más (Referencia: “Happy People Live Longer”, por Bruno S. Frey, revista Science, Vol. 331, pág. 542-3, 4 Febrero 2011).

129- CUANDO AL ANDAR DUELE EL TALÓN

Según parece a algunas personas les sale una especie de protuberancia en el talón lo que les molesta al andar. Los huesos –el esqueleto- se están formando y reformando continuamente. En este caso debemos recurrir a lo que hizo el hombre durante cientos de miles de años: andar descalzo; no hay que hacerlo todo el día y es necesario hacerlo sobre superficies duras, o sea en casa sobre la madera o los baldosines. Con media hora al día puede bastar. A mí me empezó a doler y en un mes desapareció el dolor.

Posteriormente en 2015 tuve lo que llaman un espolón. El médico no me recomendó cirugía sino una plantilla de gel, pero no me quitaba el dolor; compré otra plantilla con un agujero localizado donde estaba el espolón y seguía doliendo. Por fin fui a ver una amiga que su padre era curandero y había aprendido de él y en dos sesiones me desapareció el dolor, el espolón.

130- LOS TSUNAMIS (¿chunamis?), O SEA MAREMOTOS, QUE ARRASAN CENTRALES NUCLEARES

Cuando escribo esto la principal noticia es la exposición a las radiaciones de las, para mí, mal ubicadas centrales nucleares de Japón.

Nos informan que para contrarrestar la absorción de radiactividad se debe tomar yodo. Nos mencionan que para tener yodo en el cuerpo hay que tomar no se qué pescados y hortalizas tan variadas que se nos aturde la mente, y hasta ciertas algas. Pero yo creo que lo mejor es tomar yodo y ya está; en pastillas dicen que la biotina o yoduro de potasio siempre que no se sobrepase la dosis máxima que, creo, son dos miligramos al día.