

muChA

CONSUMO RESPONSABLE, MEDIO AMBIENTE Y BIENESTAR NATURAL

VIDA

Nº 4 | 2,50 €

www.muchavida.com

ESPECIAL
NOVEDADES
BIOCULTURA

Energía Nuclear

¿Oportunidad o amenaza?

Llega el frío

Calefacción y eficiencia energética

Medicina biológica

Entrevista con el Dr. Cidón

Arroz ecológico

Saludable y natural

Cantabria

Naturalmente infinita

Quien contamina, paga

La idea avanza en Europa

8437009439012 00004

Además... TOP MUCHAVIDA La morsa ■ RECETAS SANAS Recetas vegetarianas ■ TEST ¿Conoces todas las plantas medicinales? ■ BELLEZA BIO Productos ecológicos para el cabello ■ ESPIRITUALIDAD Testimonios de vida ■ CONSUMO RESPONSABLE Recicla vidrio ■ EN FORMA Reiki ■ PSICOLOGÍA Y AUTOAYUDA Cerebro triunfo

Todos los textos de los artículos y bases de datos de MuchaVida son libres. Usted puede redistribuirlos, copiarlos o citarlos con completa libertad siempre que cumpla las siguientes condiciones:

1. Incluya la fuente de dónde los ha sacado
2. Nos envíe un e-mail contándonoslo a contacto@muchavida.com



NÚMERO 4 PUBLICACIÓN BIMESTRAL

editorial

El frío y el invierno hace tiempo que llegaron para quedarse, por un larga temporada, aumentando seguramente tus ganas de encerrarte en casa con la manta y la calefacción. Sin embargo, con este nuevo número de MuchaVida aprenderás que poner la calefacción al máximo no es la elección más adecuada, ni para el medio ambiente, ni para tu bolsillo. Además, podrás conocer los diferentes sistemas de calefacción disponibles en el mercado así como la opción más ecológica a la hora de decantarte por uno de ellos.

De cualquier forma, con la llegada del mal tiempo será difícil evitar los típicos resfriados tan comunes en esta época, pudiendo escoger una de las mejores opciones para sobrellevarlos: la medicina natural; aprovechando así los usos de las plantas medicinales. ¿Conoces cuál de ellas debes utilizar en cada momento? A través de un nuevo test, podrás demostrar si eres capaz de reconocer algunas de estas plantas junto a su origen y sus utilidades. Asimismo, conocerás a un mamífero que no necesita la medicina natural para combatir los catarros, ya que habita en el hiel e invierno constante: la morsa; un animal, actualmente, considerablemente amenazado.

Sin embargo, con este tiempo, además de cuidar el medio ambiente y lo que nos rodea, también debemos dedicar ciertos cuidados a nosotros mismos. Por ello, te proponemos los mejores productos naturales para tu cabello, así como algunas soluciones naturales de belleza durante el posparto y un método para encontrar la armonía y el equilibrio en tu vida: el Reiki. Aún así, si todavía tienes ganas de más, no dejes de visitar www.muchavida.com y ya sabes...

¡Al mal tiempo, buena cara!



MuchaVida, revista oficial de la campaña

sumario



PLANETA VIVO

TOP MV

- Energía Nuclear ¿oportunidad o amenaza para el medio ambiente?.....2
- Morsa: el oro blanco del hielo.....8

MEDIO AMBIENTE

- Quién contamina, paga..... 12

CONSUMO RESPONSABLE

- Sistemas de calefacción y eficiencia energética.....16
- Cada botella, cada botellín, al contenedor verde.....20

BUENAS PRÁCTICAS

- Buenas prácticas empresariales: la concienciación social..... 24

CORPORE SANO

SALUD NATURAL

- Entrevista al Dr. Cidón. Especialista en Medicina Biológica... 26

TEST

- ¿Conoces las plantas medicinales y sus usos?..... 30

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

- Arroz ecológico, opción saludable y natural..... 32
- Recetas vegetarianas..... 35

BELLEZA BIO

- Soluciones naturales de belleza para los pequeños problemas del posparto..... 36

- Cuida tu cabello con cosmética 100% natural..... 40

EN FORMA

- Reiki: canalizando la energía universal...44

MENS SANA

PSICOLOGÍA Y AUTOAYUDA

- Nuestra condición tricerebral.....46

ESPIRITUALIDAD

- Testimonios de vida. Relatos de voluntarios..... 50



MUNDO VERDE

ESCAPARATE

- Novedades de producto presentadas en Biocultura Madrid..... 54

TURISMO NATURAL

- Cantabria, naturalmente infinita..... 58

MUY PERSONAL

- Entrevista con... Javier González. Presidente del Consejo de la Producción Agraria Ecológica del Principado de Asturias..... 62

NUESTROS LECTORES

ÁLBUM DE FOTOS

- Las fotos de nuestros lectores..... 66

AGENDA Y ACTUALIDAD

- Qué hacer..... 68
- Qué ver, Qué leer..... 69

DIRECTORIO

- Listado de servicios y establecimientos... 70

TU PÁGINA

- Frases positivas, de autoayuda y meditación..... 72

Testimonios de vida

FICHA PRÁCTICA

País: Sudáfrica

Ciudad: Ciudad del Cabo

Tipo: Voluntariado en un orfanato de discapacitados



Voluntaria: Bárbara, 26 años

“Para mí, ciudadana europea del primer mundo, trabajar en aquel orfanato fue una cura de humildad”

Hace ya un año que tomé la decisión de viajar a Sudáfrica y aún no se exactamente por qué. **Algo me empujó a hacerlo.** Siempre, desde pequeña, he sentido la necesidad de hacer algo por los demás. Quería experimentar sensaciones nuevas, algo que de verdad me llenase. Necesitaba un cambio.

El trabajo de voluntariado es algo completamente egoísta. **Te aporta mucho más de lo que ofreces.** Mi experiencia fue en un orfanato de Ciudad del Cabo, Sudáfrica. Me decanté por el proyecto en Woodside por muchos motivos, pero sobre todo por dos: la posibilidad de explorar mis propios límites y la convicción de que los niños de ese centro necesita-

ban más ayuda que nadie. Se trata de niños con diferentes discapacidades psíquicas, físicas y sensoriales. Algunos nacieron con problemas, otros, como el caso de una niña de 8 años que a causa de una paliza que le propinaron sus propios padres sufrió una grave lesión cerebral. ¿Qué puede pasar por la cabeza de un padre que hace eso con su hija?

Mi trabajo allí fue muy simple. Jugaba con los niños, les daba de comer, paseábamos... Cualquier pequeño detalle era un mundo para ellos. El simple hecho de salir del centro se convertía en un gran acontecimiento. **Eso me hizo reflexionar sobre algo: ¿cuánto necesito para ser feliz?** ¿Qué tengo ahora? ¿Qué echo de me-

nos? Me di cuenta que debía prestar más atención a los pequeños detalles porque, al fin y al cabo, nuestras vidas se componen de pequeños momentos uno detrás de otro.

Aprendí a relativizar. Me he vuelto menos irascible, menos exigente con los demás... Para mí, ciudadana europea del primer mundo, trabajar en aquel orfanato fue una cura de humildad. No se puede pretender cambiar el mundo porque el cambio empieza por uno mismo. Reconozco haber pasado momentos muy duros. El sitio era bastante desagradable, olía a desesperanza. Lo único que le daba vida a aquel edificio eran las risas de los niños. Sin duda fue la experiencia más dura de mi vida,



Imagen cedida por: Bárbara Urban

Imagen cedida por: Bárbara Urban



Sigo sin saber que extraña fuerza me empujó a hacer este viaje, pero sí sé que lo volvería a hacer mil veces.

Bárbara Urban

Un compañero jugando con una niña del orfanato.
Imagen cedida por: Bárbara Urban

pero el truco está en proyectarla en positivo. **Cada minuto que pasé en el orfanato fue emocionalmente rentable.**

Ahora soy una persona totalmente renovada. Mi carácter se ha suavizado, aprecio los detalles y todo lo que tengo, aprendí el valor de la amistad, a ser más condescendiente, menos tajante, he descubierto que las cosas no son blancas o negras, si no que hay una gama de grises infinita y llena de posibilidades. Me tomo mi trabajo con mucha más calma, pienso con claridad. La gente de mi entorno también ha notado el cambio. Ha sido asombroso ver cómo una persona puede cambiar tanto en tan poco tiempo, pero me alegro inmensamente de que haya sido así.

De Sudáfrica volví con el rabo entre las piernas, **avergonzada de la actitud soberbia que tenemos los ciudadanos de países desarrollados.** Tenemos una vida tan cómoda que se nos está olvidando cómo se hace eso de luchar. Recibí una lección de humildad que espero no olvidar nunca. El sacrificio y la solidaridad tienen su recompensa, sin duda. Me he llevado una maleta muy cargada de amigos y experiencias. Me bastó con dos semanas para cambiar el chip.

No sólo califico mi experiencia de muy positiva, sino que espero volver a hacer un voluntariado pronto. Me ayuda a evolucionar y a convertirme poco a poco en mejor persona.



Voluntario: **Pedro**, 53 años

“Me sumé al programa de control y vacunación infantil, comprobando que el mayor problema de salud es la pobreza y lo que conllevan las malas infraestructuras”

Llegué a Cusco como voluntario para **trabajar en un centro de salud local**, Belén-Pampa, sin casi nociones de en qué consistiría mi trabajo. El centro atendía a un barrio con población de nivel económico bajo o directamente pobre, dependiendo de las zonas. En general podríamos describirla como indígena y quechua-hablante, muchos de ellos provenían de los pueblos de la sierra donde está ubicado Cusco.

Junto a médicos generales, el centro contaba con odontología, obstetricia, un pequeño laboratorio y un ecógrafo. No había mucho espacio, por lo que siendo imposible contar con consulta propia me sumé al programa de control y vacunación infantil que llevaba enfermería, comprobando que el mayor problema de salud es la pobreza y lo que conllevan las malas infraestructuras: desnutri-

ción, infecciones respiratorias, gastrointestinales, etc.

Desde el principio me hablaron en el centro del programa de obstetricia que llevaban y al que se referían como **“adecuación cultural del parto”**, mostrando interés en que colaborase en esa área, con lo que a los pocos días pasé a trabajar con ellos. El programa de adecuación cultural básicamente consistía en ofertar a las mujeres la posibilidad de parir verticalmente, como en casa, “paraditas” en el decir cusqueño.

En Perú la mortalidad materno-infantil es muy elevada, sobre todo en el medio rural de la sierra y la selva. Entre las causas de este problema, todas por supuesto derivadas de la pobreza, es importante el **bajo nivel de cobertura sanitaria del embarazo y el parto**, de tal manera que en medios rurales el porcentaje de

mujeres que paren asistidas por personal sanitario era en 2005 del 22% y la media en Perú del 50%. Intentar rebajar la mortalidad conllevaba muchas cosas: mejoras de estructuras, aumento del personal sanitario, mejoras sociales, etc. Aunque estas causas van mejorando lentamente entre la población rural, se observaba que, en muchos casos, cuando se acercaba el obstetra, algunas mujeres se alejaban para parir donde pudieran hacerlo como sus madres y sus abuelas, con la idea del parto que han aprendido. Es decir, **renunciaban de alguna forma a los aportes sanitarios por razones culturales**.

Algunos obstetras, como los de este centro, vieron razonable combinar ambas cosas, decir a las mujeres que podían parir como toda la vida pero con asistencia sanitaria, con personal bien preparado, asegurando una ecografía y pudiendo dar respuesta técnica a los problemas del parto y del niño en las primeras horas.

El parto vertical consiste sencillamente en parir así, verticalmente, bien en cuclillas o de pie. Como todo, tiene ventajas e inconvenientes; las ventajas principales son que permite a la mujer colaborar más, resulta más cómodo, empuja mejor y el parto es rápido, y no precisa casi intervención del sanitario. El inconve-

FICHA PRÁCTICA

País: Perú

Pueblo: Cusco

Tipo: Voluntariado en un centro de salud local



Imagen cedida por: Pedro Requejo

niente fundamental es que dificulte la intervención del obstetra, por lo que si se prevén dificultades hay que optar por la posición ginecológica. La idea resultó. En el centro el porcentaje de partos verticales es casi del 50% y el número de partos asistidos va subiendo.

Yo simplemente me sume a este equipo, que escaso de personal, mal pagado y con pocos medios, puso en marcha esta idea e incluso, actualmente, admiten internos para formarse en este tipo de parto. Tuve la suerte de ser el **primero, y disfrutar del entusiasmo de este equipo de técnicos, enfermeras y obstetras**. No sé si mi colaboración allí fue



importante, como casi siempre algo se aporta, pero creo que la mayor contribución que puedo hacer a su trabajo es contarlo y

que se conozca fuera lo que están realizando.

Pedro Requejo

