

FARMACIA NATURAL

Achicoria

DESCRIPCION

La achicoria silvestre, es originaria de Europa. Es hierba perenne, vivaz, de raíz carnosa, tallo erguido y anguloso, con numerosas ramas, rígidas; las hojas son basales y grandes, con los bordes lisos, las flores tienen un color azul fuerte, en España se cultiva la achicoria desde el siglo XVII. Florece todo el verano.

PARTES UTILES

Hojas y raíz.

PROPIEDADES

Depurativas, coléricas, aperitivas, colagogas, hepáticas, diuréticas, tónicas, digestivas, laxantes, estomacales, febrífugas.

USOS

Decocciones, infusiones, cocimientos, cataplasma frías, cataplasmas calientes, jarabes.

OBSERVACIONES

La achicoria no debe utilizarse en individuos anémicos o débiles, pues acentúa estas condiciones. Antiguamente, creían en Alemania que la achicoria daba suerte en el amor, por lo que se consideraba una hierba para enamorados. Con las hojas se curan las dermatitis y otras erupciones cutáneas.

DIGESTION LENTA

Contra las digestiones lentas recomendamos el siguiente cocimiento: se toman diez gramos de hojas de achicoria secas, o bien 20 gramos de tiernas para 1 litro de agua, y se lleva a ebullición. Seguidamente se aparta de la lumbre y se tapa, dejándola enfriar, y luego se cuela. Se toma una tacita después de cada comida.

Con el uso prolongado de este cocimiento se logran efectos curativos y laxantes.

J. Angel GIL MUÑOZ



Según afirman los médicos británicos, "ya que los recursos de la sanidad pública son limitados, los fumadores deben estar al final de la lista de espera"

Ser fumador, un placer que comienza a preocupar

Minerva DONALD/EFE

MADRID.- Harry Elphick, un fumador inglés que no había cumplido los cincuenta años de edad, ha sido la primera víctima de la última cruzada contra el tabaco emprendida por los norteamericanos a finales de los setenta y, seguida por prácticamente todos los países occidentales.

Tal y como afirmaba Hegel, los fines de siglo reflejan como ninguna otra época las contradicciones del ser humano. ¿Y qué mayor contradicción que negar auxilio médico a una persona por el simple hecho de ser fumador y al mismo tiempo proclamar la defensa de la vida por encima de todo?

En una sociedad que condena la eutanasia, la pena de muerte y la ayuda al suicidio, que defiende como valor supremo el derecho a la vida y la no discriminación de las personas, no tiene sentido que se niegue auxilio médico a un hombre de 47 años por el simple hecho de ser fumador.

Aunque la sociedad está dividida entre quienes aprueban tal actitud y los que la condenan, carece de lógica la estigmatización de que están siendo objeto los consumidores de tabaco. No debe olvidarse que es un hábito o adicción fomentado por la sociedad que con más virulencia la condena: la estadounidense.

Máxime cuando la industria del tabaco, junto con la del automóvil y el alcohol, son las principales fuentes de impuestos de los gobiernos que han emprendido la campaña contra los consumidores de tabaco. Estados Unidos, Francia, Gran Bretaña, Italia y, aunque en menor medida, España.

EL CINISMO Y CONTRADICCIONES DE LA SOCIEDAD

Como ha afirmado el portavoz de la oposición laborista para la

sanidad británica, David Blunkett: "esta muerte refleja el cinismo de la sociedad, en especial de los gobiernos que penalizan y estigmatizan a los fumadores, pero no prohíben la publicidad del tabaco y, no ven nada malo en el dinero que perciben por los impuestos sobre el mismo".

La medida adoptada por los médicos de varios hospitales públicos de Inglaterra, de relegar a la cola de las listas de espera a los fumadores, ha sacado a la luz pública algo impensable para la mayoría de los ciudadanos sensibles: la discriminación, por razón social, está legalizada.

El origen de esta trágica muerte tiene su raíz en la campaña antitabaco emprendida en los EE.UU., donde las últimas leyes estipulan una multa de 250 dólares o quince días de arresto sustitutorios para quienes incumplan las normativas que prohíben fumar en lugares públicos, aviones y hasta en la propia casa si los demás miembros de la familia no son fumadores.

De esta forma los fumadores, que antes se veían como paradigma de progreso y modernidad, se han convertido en seres considerados antisociales, adictos a una actividad perniciosa y altamente perjudicial para la sociedad. Sólo así se explica el respaldo casi unánime recibido por los hospitales británicos que niegan atención médica a los fumadores.

Es la primera consecuencia de la obsesiva búsqueda del estar en forma, que ha originado una industria del bienestar físico nacida al amparo de los nuevos tiempos.

EL PRAGMATISMO ECONOMICO

La fiebre por la búsqueda de la calidad de vida ha convertido a los fumadores en seres antisociales y los expulsa a un gueto. Lo que antes se glorificaba hoy se estigma-

tiza. Es el signo de los tiempos de homogeneización colectiva que vivimos. Esto explica que cuando el ciudadano inglés se presentó en el Wythenshaw quejándose de molestias en el pecho, los médicos ni siquiera se molestaran en someterle a las pruebas necesarias -el by-pass que indicaría si requería ser operado-, porque su historial clínico indicaba que era fumador.

La justificación de los hospitales es que los recursos de la sanidad pública son limitados y no se pueden desperdiciar en personas que, según ellos, dan muestras de no querer curarse.

Es el pragmatismo moderno llevado a sus últimas consecuencias y que está encontrando respaldo en la opinión pública. En Estados Unidos han dejado de fumar cuarenta millones de personas; en el Reino Unido 10, en Canadá 5 y, en España, aunque no se han contabilizado, ya se empieza a notar el rechazo hacia los consumidores de tabaco.

Como afirma Marjorie Nicholson, portavoz de la Organización para el Derecho a Disfrutar del Tabaco, "el apoyo a los médicos de Manchester y el Wythenshaw da pie para que en un futuro se le niegue asistencia médica a personas como los homosexuales, alcohólicos, viejos, obesos, fumadores, y quienes tengan hábitos alimenticios considerados poco sanos". En el mismo sentido se ha pronunciado la viuda del fallecido, quien ha manifestado: "Es absolutamente espantoso y sorprendente que esto suceda". Sin embargo, no todo el mundo condena la actitud del cuerpo médico británico y, como consecuencia de este hecho se ha descubierto que desde hace alrededor de 25 años se viene aplicando esta filosofía en la atención de los ancianos, obesos y bebedores. ¿Cómo terminará todo? Es una pregunta que queda en el aire y los tiempos venideros nos darán la respuesta.

EL PEDIATRA

Comportamiento del niño en la mesa

Si deseamos que el niño siga un proceso de aprendizaje, hay que crear las condiciones adecuadas para que sea lo más cómodo posible. La paciencia y la persuasión suelen ser más útiles que la imposición sistemática.

IDEAS ORIENTATIVAS

1.- El niño debe estar en una **silla alta**, que le permita llegar bien a la mesa y le dificulte el poder levantarse.

2.- Debe **ir al lavabo antes de sentarse** a la mesa, y educarle para que no se levante durante la comida.

3.- Debemos **evitar el uso de juguetes en la mesa**. El niño debe concentrarse en su comida aunque sea lento o le cueste comer.

4.- La mesa debe tener un aspecto atractivo y el **ambiente debe ser relajado** y afectivo, "sin mirar el reloj".

5.- **El niño debe comer a su ritmo** y no al de los adultos, por ello quizá deba comenzar a comer antes o terminar un poco después.

6.- Debemos **evitar la presencia de la televisión** durante la comida, a fin de favorecer la comunicación familiar.

7.- **Si al niño le caen los alimentos fuera del plato deberá recogerlos en seguida** para evitar que se acostumbre y lo encuentre normal.

8.- **No debe el niño coger los alimentos con los dedos**, aunque sea pequeño. Si lo hace espontáneamente, le daremos el tenedor y le explicaremos su utilidad.

9.- **Si se mancha debemos hacer que se cambie de ropa** al terminar, explicándole día a día la necesidad de ir limpio. Si se ensucia las manos, antes de ir a jugar debe lavárselas.

Joaquín CALLABED