

*Siete escritos con la fuerza femenina desde
diferentes rincones de Abya Yala*



Marzo de 2020

Escritos

Escritos desde la fuerza femenina.....	4
Cuarentena, Fidelia y siempre los yuyos.....	5
La criminalización del estornudo y las “libertades” del capitalismo.....	7
Reflexiones en tiempos de pandemia	12
Todos somos ecosistema	15
Un sentir desde lo femenino, en tiempos de cambios	17
Medicina China: de vías respiratorias y tristezas.....	20
Anhelos en tiempos de coronavirus	24



Escritos desde la fuerza femenina

Transitamos como planeta un momento especial. El 11 de marzo de 2020, la OMS definió que nos encontramos frente a una pandemia de COVID-19. Situación que está repercutiendo en la totalidad de todos los territorios.

Al mismo tiempo que faltan palabras para describir esta vivencia tan colectiva, intensa y profunda, nos encontramos con la necesidad de generar palabras y entretrejerlas para comprender, sanar y abrazarnos.

Los siguientes escritos han nacido de mujeres que hemos coincidido en este tiempo. Desde nuestra diversidad, expresamos la fuerza femenina que nos constituye y nos une, esencia del cambio que como Humanidad requerimos.



Cuarentena, Fidelia y siempre los yuyos...

Vuelvo a compartir historia y receta de vinagre y aceite de rateros! Europa. Fines del 1300, principios de 1400. Entre el 25 y 60% de la población muere por peste negra o peste bubónica. Hay cuatro rateros, chorros, tipos que afanan en las casas, aprovechando el caos. Saquean todo entre cadáveres y gente agonizante. (Disculpen lo tétrico, lo bueno viene después, jeee) Bueno, resulta que los enganchan y los meten en cana. Van a juicio y les magistrades les dicen que les perdonarán la vida si cuentan su secreto para no contagiarse. Parece que éstos no eran de la Red Jarilla y se guardaban sus tips, pero como se trataba de salvar el pellejo, deciden contar que hacían lo suyo protegiéndose boca y nariz con un pañuelo/trapo/paliacate embebido en vinagre en el que habían macerado "ciertas" plantas. Claro, ellos eran perfumeres, alquimistas, traficantes de especies. La tenían re-clará!

Bueno, pasado un siglo de aquello, cuenta la historia que el vinagre de rateros se socializó más y comenzó a usarse. Más adelante, se logró una versión de aceite de rateros para untar los orificios nasales, impregnar pañuelos, etc. En 1997 una universidad de los eeeeeuuuuuu validó científicamente este saber popular, probando que el tal mix de hierbas mata el 99.97% de bacterias que respiramos.

Desde hace unos quince años, cada vez que aparece una gripe de éstas, una peste de aquéllas, les jarillenses reflatamos nuestro amado aceite y socializamos receta, compartiendo en frasquitos reciclados en comunidad. Pero por sobre todo, transmitimos la forma de hacerlo, pues no queremos convertirnos en esos seres re-bueeeeennoooooos que andan por los pueblos repartiendo yuyitos y pócimas salvadoras. Queremos promover la autonomía desde nuestro hogar, que por otro lado es nuestro primer lugar de atención, cuidado y resguardo de la salud. Queremos que cada quién haga lo suyo: los Estados que se ocupen de las políticas sanitarias necesarias, los hospitales que estén, y estén bien equipados y haciendo su trabajo con médiqes comprometidos. Y la gente del pueblo involucrándose activamente y sin miedo desde su espacio de construcción colectiva.

Bueno, aquí van las recetas una vez más.

Cada quién en su lugar y con las plantas que tenga a mano. Ojalá siempre más de tres de éstas: orégano, tomillo, romero, salvia, ajeno, artemisa, cáscara de limón, canela, clavo de olor, poleo, eucalipto. Alcanfor en planta o en pastillas, eventualmente. En líneas generales, toda planta aromática es bactericida y antiviral, así que pueden agregar otras que conozcan.

Se trozan y machacan las plantas, un puñado de cada una. Si vamos a hacer aceite de rateros, ponemos la mezcla de plantas en aceite de girasol u oliva a Baño María por una hora, revolviendo constantemente. Las plantas tienen que quedar bien cubiertas por el aceite. La proporción, para quienes gustan de medidas exactas, es 200 g de plantas frescas por litro de aceite. Filtramos y listo! Usamos para impregnar fosas nasales y pañuelos.

Si vamos a hacer vinagre de rateros, ponemos la mezcla de plantas en la misma forma y proporción que en el caso anterior pero cubrimos con vinagre de alcohol. Damos un hervor fuerte y luego envasamos pero sin filtrar, para que macere unos diez días. De todos modos, ya podemos empezar a usar luego del hervor, aunque se va potenciando más con el paso del tiempo. Este caso sería como hacer una tintura madre, que lleva su tiempo. Usamos para pulverizar ambientes, pulverizar nuestro barbijo, pañuelo, paliacate, puf. etc.

Cuidemos las plantas, no salgamos a depredar a troche y moche ahora. Busquemos el equilibrio en las relaciones personales y con todos los seres con los que compartimos la vida.

Bueno, mucha salud para todos desde la casita del Covi, tomando mate solita con mi perra Fidelia, amor de mi corazón.

La criminalización del estornudo y las "libertades" del capitalismo

Ayer nomás, si uno estornudaba le decían "salud" y listo. Hoy, si uno estornuda tiene que demostrar no ser un potencial asesino. Y si además tiene fiebre, le ponen barbijo y lo rocían con litros de alcohol en gel. Y si acaba de llegar hace unos días de Europa, sin dudas quedará internado en un hospital hasta que demuestre lo contrario.

¿Qué pasó en la aldea global que dejó de ser un lugar seguro para vivir?

Llevábamos una vida relativamente tranquila, nos encontrábamos con amigos, con vecinos, con la familia... teníamos una vida social. Hoy estamos presos, encerrados en nuestras casas sin ver a nadie y pendientes de las muertes que el coronavirus va dejando. El miedo fue sembrado, se esparció y creció exponencialmente como el virus. El miedo no es inocente. Como tampoco lo es el distanciamiento social.

Duelen las muertes, claro que sí. Pero el miedo enferma, y mucho. La ausencia de esperanza también enferma. Si pudiésemos transitar esto abrazándonos con nuestra gente, debatiendo sobre lo que está sucediendo, compartiendo saberes en salud, intercambiando plantas curativas, recetas de sopas que fortalecen al organismo.... Aaah... qué distinto sería! La comunidad fortalecida, cooperando para afrontar la crisis. La comunidad abrazada cuidándose unos a otros.

Hoy las órdenes las da la OMS. Su presidente, Tedros Adhanom Ghebreyesus, dio órdenes explícitas de distanciamiento social, realización de pruebas diagnósticas y medidas higiénicas preventivas. "Pero la forma más eficaz de prevenir las infecciones y salvar vidas es cortar las cadenas de transmisión. Y para lograrlo hay que hacer pruebas y aislar.", dijo en su discurso del 16 de marzo. Dice que la columna vertebral de las medidas es la detección de casos. Los insumos necesarios para dicha detección los envía la OMS a los países, pero aún no queda claro por qué. Es decir, la OMS compra a los fabricantes de dichos insumos y luego los reparte.

"La OMS ha enviado casi 1,5 millones de pruebas a 120 países. Estamos colaborando con las empresas a fin de aumentar la disponibilidad de pruebas para los más necesitados."

¿De dónde sale el dinero de la OMS? Entre los principales aportantes aparecen la Fundación Bill y Melinda Gates, Coca-Cola y Nestlé (tomado de una conferencia llamada "El nuevo orden mundial" de Teresa Forcades que se puede buscar en youtube). Asimismo, los países de la ONU ponen sus partes de dinero también. Pero además, y justamente en plena crisis del coronavirus, la OMS pide a la gente común que haga un donativo. Se puede hacer con un solo

clic entrando en la página oficial. ¿Cómo es eso? Crearon un Fondo de Respuesta Solidaria a la CoVid 19 mediante el cual todas las empresas del mundo y las personas están depositando plata.

“Estamos muy agradecidos a todas las personas que han contribuido al Fondo de Respuesta Solidaria a la COVID-19.

Desde que iniciara su andadura el viernes pasado, más de 110 000 personas han aportado casi 19 millones de dólares de los EE.UU.

Estos fondos ayudarán a comprar pruebas diagnósticas y suministros para los profesionales de la salud y apoyarán actividades de investigación y desarrollo.

Si desea contribuir, acceda a la página web de la OMS (www.who.int) y pulse, en la parte superior de la página, la tecla naranja «Hacer un donativo».”

Lo hicieron a través de dos corporaciones: La Fundación pro Naciones Unidas y la Swiss Philanthropy Foundation junto con la OMS.

“El fondo se pone en marcha habiendo obtenido ya un respaldo fundamental, entre otros de Facebook y Google, que han instituido un plan para igualar los fondos recaudados a través de sus plataformas. El fondo está recibiendo al mismo tiempo el apoyo de donantes particulares a través de www.COVID19ResponseFund.org.”

Es decir que, además de encerrarnos en nuestras casas (con todo lo que eso conlleva, que no es menor), nos piden dinero.

Estamos frente a una crisis sanitaria mundial y en lugar de exigir a las empresas que dejen de lucrar, nos piden dinero a nosotros. Los fabricantes de insumos para la detección del virus, así como los fabricantes de otros insumos como respiradores, barbijos para el personal de salud, camisolines (todas cosas mencionadas como imprescindibles en esta emergencia), reciben dinero a cambio de entregar lo que producen. Es increíble pero real.

Y por otra parte, me pregunto qué pasa con los sistemas sanitarios europeos que no pueden dar respuesta a la crisis. Las políticas económicas de ajuste siempre recortan de los mismos lugares. Aquí y allá. Los servicios que el Estado debería garantizar para su gente se ven afectados por políticas económicas en las que siempre ganan los mismos y siempre pierden los mismos. Ya veremos las consecuencias aquí de los 4 años de economía neoliberal.

Unos datitos más para ir cerrando...

- 1) En octubre de 2019, en el Johns Hopkins Center en Nueva York, se llevó a cabo un simulacro de pandemia de coronavirus a modo de experimento para trabajar sobre el tipo de respuestas económicas mundiales. (Se puede buscar como Evento 201 y leer con detalles en qué consistió el simulacro). Los auspiciantes del mismo fueron la Fundación Bill y Melinda Gates y el Foro Económico Mundial.
- 2) En enero del año 2009 (justo meses antes de la pandemia de gripe A), una periodista austríaca, Jane Burgermeister, denunció la existencia de una partida de vacunas contaminadas que fue detectada por casualidad en un laboratorio europeo. La partida de vacunas fue fabricada por la farmacéutica Baxter, una de las más grandes proveedoras de vacunas. La

partida de 72 kilos de vacunas (lo que implica miles y miles de dosis) contenía virus vivos de gripe aviar (sumamente mortal pero poco contagiosa) mezclada con virus de gripe estacional no atenuados como se hace habitualmente (que como sabemos es sumamente contagiosa aunque no mortal). Esta combinación a nivel biológico, un virus mortal y uno contagioso dentro de un ser vivo, genera escalofrío de sólo pensar en lo que podría haber pasado si esa vacuna salía al mercado. Baxter reconoció que eso realmente había pasado. ¿Qué hizo la OMS al respecto? Nada. Baxter sigue siendo el principal proveedor de vacunas. Y no sólo eso, sino que el manejo irresponsable que tuvo frente a la inventada pandemia de gripe A, posibilitó posteriormente la incorporación de la vacunación obligatoria para la gripe estacional, así como la utilización del oseltamivir (un antiviral) en los protocolos de pacientes con gripe. Estas son algunas de las bondades del capitalismo.

- 3) Si bien es difícil prever que pasará en las Américas con el coronavirus, cabe plantearse-cuestionarse cómo es que en los países europeos donde más estrictos se han puesto desde el 2009 con las vacunas en general y con la vacunación antigripal específicamente, donde se jactan de la amplia cobertura de vacunación, qué pasa con el sistema inmunológico de las personas al tener que enfrentarse a nuevos virus. ¿Nos están debilitando?
- 4) No es un tema menor la alimentación en la salud. El consumo de lácteos llenos de químicos (antibióticos, colorantes, conservantes, etc. Sin contar las hormonas que se les inyecta a las vacas para que produzcan leche en cantidades que no son naturales), el consumo de carnes con la manipulación que se hace en la industria ganadera tanto en la alimentación del ganado como en la inyección de vacunas de todo tipo y medicamentos para que estén "saludables", el consumo de todo tipo de productos industriales, la soja transgénica presente en miles de golosinas, el consumo de frutas y verduras fumigadas con venenos... son algunas de las cosas que debemos empezar a cuestionar, porque la industria alimentaria nos está enfermando.
- 5) El consumo masivo de fármacos como AINES (aspirina, diclofenac, ibuprofeno, etc), el uso indiscriminado de antibióticos, entre otros consumos farmacológicos a veces indicados por médicos y otras veces a la venta en supermercados, también debe interpelarnos sobre qué cosas nos están enfermando o intoxicando.

Por último, quisiera lanzar como reflexión que más allá de cualquier supuesto conspirativo, la forma de aparición de este virus actual y su propagación no pueden explicarse por la epidemiología clásica. El paradigma científico debe dejar de responder a las corporaciones económicas y plantearse otras formas de entender la biología. El contagio no es lineal. El miedo enferma. El distanciamiento social no nos permite pensar ni ayudarnos mutuamente.

El capitalismo mata, en todas sus formas. El patriarcado infunde terror, culpabiliza inocentes y da órdenes sin dejarnos pensar.

Debemos pensar en nuevas formas de producción a escala humana, solidarias con la vida, sustentables ecológicamente. Es necesario cuestionar la industria alimentaria, la industria farmacéutica y sus lazos con la comunidad científica y con el poder económico. Es necesario un cambio de paradigma cultural. La esperanza radica en crear nuevos lazos sociales, como ya viene sucediendo en muchísimas comunidades. Es imprescindible reforzar la trama comunitaria, de maneras creativas, alternativas. Esa será nuestra fortaleza.

Recomendaciones especiales para transitar este momento...

Comer verduras crudas y frutas (en lo posible agroecológicas) y muchos cítricos
Tomar infusiones de eucalipto, de llantén, de rosa mosqueta (eligiendo lo que haya en tu zona)

Tomar una sopa diaria de zanahorias con tomillo, romero y orégano frescos, cebolla y ajo. Todo eso procesado queda deliciosa.

Para fortalecer el sistema inmunológico: cúrcuma, jengibre, llantén, diente de león, miel, calanchoe, uña de gato, ginko biloba, baños de sal (inmersión en agua y sal)

Tintura de equinácea: 15 gotas, 2 veces por día. Niños: 1 gota por kilo de peso repartido en dos tomas diarias. Esto es para ayudar al organismo a poder afrontar cualquier infección.

Ventilar la casa, vaporizar el ambiente hirviendo agua con orégano, tomillo, romero y eucalipto como desinfectantes naturales.

Fortalecer los vínculos de confianza, solidaridad y afecto. CuidarNos, nos implica en una continuidad afectiva y de acciones que contemplan la necesidad del otro.

Jugar con los niños al aire libre, hacer caminatas en lugares de agua si es posible... jugar con tierra, con agua, hace fogatas si se puede.

Evitar todo lo posible el consumo de refinados y lácteos.

A TAN SOLO 10 DÍAS

A tan solo 10 días de aquel primer escrito sobre esta pandemia, escuché dos relatos de personas que vivieron crisis de pánico, y también yo lo he experimentado. La respiración se hace imposible a una velocidad inusitada, los latidos galopan y hay un "algo" que acecha sin que se pueda identificar qué es.

Fueron muchos años de deconstruirnos para que ahora, en sólo días, venga un virus a convertirse en enemigo. Algo no anda bien. Es un disparate que no tiene gollete. Pero las muertes están. ¿Entonces?

Quisiera creer que el paradigma científico se está derrumbando, y en su intento por salvarse, explica sus teorías de la enfermedad de manera burda, grotesca, como un estudiante que se machetea y cree que el o la docente no se da cuenta.

Quisiera creer que el capitalismo está llegando a su fin, que los grupos económicos hicieron su última apuesta en esta jugada para dar un poco más de aire al moribundo.

Quisiera creer que el patriarcado ya no tiene cabida en nuestras vidas porque, en tantos años de deconstruirnos, hemos creado nuevos lazos sociales, nos hemos vuelto autogestivos en muchas áreas, hemos tomado conciencia de la dominación y la hemos transformado en autodeterminación.

Quisiera creer que todo esto está sucediendo, y que la sorpresa es porque pensábamos que no lo íbamos a ver. Pensábamos que lo verían futuras generaciones. No nos dábamos cuenta hasta qué punto "los pocos somos muchos".

Si hemos llegado a la masa crítica, al punto de inflexión, a la bifurcación necesaria para cambiar el rumbo; quiero ser absolutamente consciente. Quiero que cada una de mis células, cada átomo, cada partícula sienta este momento histórico como fue soñado y anhelado: plenamente consciente de que somos Uno, confiando en que cuando alguien avanza todos avanzamos, sonrientes a pesar del dolor y la tristeza porque el Mundo ya no será el mismo.

Un punto bisagra en nuestra historia humana. Un salto cuántico colectivo. No necesitamos tomar el poder porque ya mismo lo estamos teniendo. Esta es Nuestra Revolución.

Reflexiones en tiempos de pandemia

Todo se trata de energías, que van y vienen, que entran y salen de nosotros. Energías buenas, energías malas. Si nos entra de la mala nos tiñe de negro, de ese negro triste, negro bajón; y no podemos dar nada de color ni luz al resto, no podemos continuar la cadena.

Me di cuenta que este bendito virus exagera en mí un profundo sentido colectivo, que me conmueve hasta las lágrimas de emoción, lágrimas que me asaltan de sorpresa tomando un mate o mientras leo un libro que habla de cualquier otra cosa.

El virus es mental, el virus nos contagió a todos ya, pero no para enfermarnos, siento que tiene lados A y B muy contrapuestos. Puede enfermar y matar a todo lo que conocemos y amamos, pero paradójicamente está propiciando maneras de comunicación y organización en todo el mundo nunca antes vistas. El virus pone en jaque el sistema capitalista que conocemos, pone en la mira al individualista, lo fulmina ante la mirada de quienes tienen o adquirieron rápidamente la conciencia de ser parte de un entramado social. Y ese es el lado A, o el B... da igual.

Ese otro lado deja ver la importancia de un Estado presente y nos compara entre países como se compara a los alumnos en un aula. España e Italia pasaron al frente a rendir antes que nosotros, y se equivocaron. Nosotros tenemos posibilidad de aprender de sus errores, y el gobierno lo está haciendo, falta que muchos ciudadanos y ciudadanas puedan hacerlo, puedan entender su parte en todo esto.

Y ahí voy a lo individual, a lo que nos atraviesa a cada uno y una de nosotras.

Me di cuenta también que soy una obsesiva de la sistematización de los procesos. Pienso hasta en sueños cómo sistematizar las cosas, en mi trabajo, en mi rutina diaria... En ese intento de sistematizar, pensaba lo que decía al comienzo. Todo se trata de energías, que van y vienen, entran y salen. De cada una de nosotras, de nuestras casas.

Entonces, pensaba en cómo estoy haciendo con esas energías, y que errores voy cometiendo.

Leí material teórico de salud mental que explica lo lábil de la misma en tiempos de pandemia. Leo gente en Twitter (mi única red social) que pasa por todo tipo de estado de ánimo, pendulante y vertiginosamente. Ya todas las personas ADULTAS que me rodean tuvieron momentos de descompensación emocional, lloraron, putearon, se han peleado con alguien o han sentido que la cosa perdió el sentido. No saben si mudarse y dejar de alquilar, desespera no saber ¿hasta cuándo el encierro? ¿cómo voy a pagar las cuentas? Y mil, mil planteos más.

Las noticias son necesarias, pero nadie filtra cuales son las imprescindibles y cuales nos dañan el espíritu, nos abaten la esperanza ni siquiera siendo ciertas. Son monóxido de carbono, nos intoxican, nos pueden abatir tremendamente. Por todo esto, he llegado a la conclusión de que, en este flujo de energías, debemos "cargarnos las pilas" entre todos. Pero primero nosotros, como dicen en los aviones, primero la máscara de oxígeno para mí y luego a mi hijo. Aunque duela, aunque cueste. O como dicen en los cursos de atención al politraumatizado, primero aseguro la escena antes de acercarme, si le pasa algo al emergentólogo no puede salvar a nadie más.

Ese "oxígeno" es lo que cada uno quiera (en mi caso es MÚSICA, MOVERME POR LA CASA, CANTAR, PENSAR, HABLAR EN VOZ ALTA, CREAR, COCINAR, DUCHARME, SECARME EL PELO, MAQUILLARME, PONERME CREMA, VER COSAS QUE ME HAGAN REÍR, LIMPIAR, TOMAR MATE).

Cuando "se siente el oxígeno en sangre" porque sonreímos solos, porque se puede respirar hondo o suspirar sin problema... ahí podemos pasar a la segunda fase. Quienes conviven con nosotros.

Ahí, primero pongo toda mi capacidad en mantenerlos vivos, planificar compras, cocinarles, etc. Para después pensar en su higiene, luego en sus tareas, y en último lugar, pero imprescindible, procurar que todo lo anterior sea en un clima de armonía, explicarles, contarles, buscar espacios de charla y también de juego. Jugar con ellos, hay mucho material circulando para pasar estos días y les aseguro es maravilloso. Esa es la info que tenemos que "dejar entrar".

Por último, y no por menos importante en absoluto, sino por el simple hecho de que si altero el orden no funciona (al menos en esta sistematización que encontré), todo ese resto de energía positiva voy a usarlo para acercarme a quienes están lejos físicamente y son cercanos. Con un ¿cómo estás?, llamando, mandando un meme, una info que sirva, escuchando, llorando juntas si pinta y después pasando a la risa. Cuidándolos, porque los amo. Si hay rebeldes en ese grupo tratando de explicarles porqué es importante no salir, y si no funciona para eso está Alberto que gracias a Dios está laburando a sol y sombra para que los irresponsables se "rescaten".

Pienso y siento, que esos llamados, esos mensajes, retroalimentan sin duda alguna mi energía positiva.

En este sentido de comunidad que se exagera en este tiempo, no hay lugar al individualismo, y todo lo que va vuelve, y es posta. Entonces, no queda vacía la cajita de energía, la batería. Porque al final del día volvió en la sonrisa de los hijos, en los abrazos de ellos, en la voz de quien amamos que ya no se quiebra al hablar y se ríe del otro lado del teléfono.

Lo que quiero decir con tooodo esto, es que: somos responsables de lo que transmitimos, el flujo de información es inmanejable a menos que nosotros lo limitemos, entendiendo que cuesta y mucho. Porque todos y todas estamos hiperansiosos. Pero, si no mantenemos el equilibrio emocional propio y el de quienes amamos no vamos a llegar siquiera al 31 de marzo. Debemos prepararnos para un escenario bravo, y debemos dejar que trabajen quienes están al mando (que gracias a Dios ESTÁN al mando), y debemos aportar desde

la responsabilidad social de denunciar si vemos algo que no va, informar si comenzamos con síntomas, salir lo menos posible, hacer la higiene propia y de la casa.

Informarnos 2 veces al día y acercarnos al celu solo en esos momentos o cuando queramos conectar con otro para contener o pedir contención.

Todos somos ecosistema

Me aventuro a escribirles, una manera de estar juntos.

Seguro que has visto un pequeño lugar, con tierra, un pequeño espacio que, por meses nadie tocó. Poco a poco en ese lugar fueron naciendo plantas que se aceptaron entre sí, posteriormente hormigas y hasta mariposas. Cuando lo vuelvas a ver, puedes notar que hay un equilibrio interdependiente: se ha formado un ecosistema.

Todos somos un ecosistema, la tierra lo es, nosotros también, nuestras proporciones de elementos son similares y que eso ocurra es la fuerza natural de la autoorganización en la tierra. Somos sinonímicos, autorregulados, hologramáticos y muchas cosas más.

Y lo que nos acontece ahora, interactuar con un virus que nos pone al límite, nos hace mirar las cosas de varias maneras.

En mi opinión estamos viendo al virus como una estructura, algo que nos ataca, pero sin inteligencia, ni vida propia, (mirada propia de nuestra cultura occidental).

Y no es así, todo tiene vida y se comunica entre sí, sobre todo de las mismas especies, ejemplo las hormigas, las abejas.... Y los Covid tienen inteligencia vírica.

Todos los que hemos estudiado carreras médicas en algún momento nos dijeron que los virus y bacterias en su aparición eran muy agresivos pero que después se apreciaba que mataban a su hospedero y ahí se volvían menos agresivos.

En esta lucha, por una parte, nosotros generaremos defensas y autoinmunidad y por otra estos seres se autoorganizarán, para vivir más, autopropetarse y equilibrar nuestras especies en el lugar donde habitamos.

Los covid 19 navegarán silenciosos e invisibles, informados entre sí, interpenetrándonos, como nadan los peces que son parte de un cardumen. Nadarán en nuestros cuerpos, somos sus océanos, ellos nos están conociendo y nosotros a ellos, pues llegaron.

Y también todos aquellos que sienten sensaciones extrañas en el pecho como falta de aire, cosquilleo en la garganta, escalofríos y dolores variados, pues tampoco es extraño porque los humanos tenemos intuición y percepciones de peligro que no están explícitos en el lenguaje, pero sí en las sensaciones. Es propio de la sobrevivencia.

De ahí la irresponsabilidad que tenemos al modificar genéticamente especies que han pasado millones de años para equilibrarse, y hasta al trasladar de un lugar a otro a una planta o animal que debe adaptarse. Pero eso no puede cambiarse. Ha ocurrido por ser antropocéntricos, y hoy es.

Asistí en el 2006 a la Asamblea Mundial de Salud de los Pueblos en Cuenca Ecuador, donde presenté mi conferencia Medicinas Naturales: un camino para la paz. Y es de ello que comentaré.

Sobre los cuerpos vivos podemos hacer estrategias de guerra, ataque y exterminio. Un médico es como un gobernador que debe elegir qué camino seguir, nuestras células, órganos, flora que nos puebla es como un país en este símil. Las medicinas naturales (practicadas responsablemente) buscan perpetuar el equilibrio intrínseco de los seres vivos, impulsando la inmunidad y favoreciendo el "diálogo" entre nuestras energías.

Estoy a favor de la Homeoinmunoprofilaxis. Las experiencias anteriores que hemos hecho demuestran que se adquiere protección similar a las vacunas, es de producción económica y se basa en encontrar el genio epidémico y tratarlo preventivamente.

También creo que el biomagnetismo (específicamente el par biomagnético) puede ayudar mucho. Porque los cambios electromagnéticos y bioeléctricos preceden a los del cuerpo físico y solo con un test podemos saber qué elementos patógenos existen en una persona, a la cual, al poner una corriente biomagnética en lugares predeterminados se van a modificar esas estructuras patógenas, comprobado así en laboratorio por el Dr. Isaac Goiz.

Aún los sistemas de salud no usan masivamente estos recursos, que lentamente se irán abriendo paso como lo hizo ahora el protocolo de acupuntura y Medicina Tradicional China que ha empleado China y que ha publicado solidariamente desde la OMS para su generalización.

Comprendí los ecosistemas cuando empecé a practicar la Alegremia que hoy es un proyecto de educación medioambiental en pleno desarrollo, y con la Internacional de la Esperanza.

Nosotros podemos estar en estado de serenidad y empezar a ser cada uno como dijo Martí- médicos de nosotros mismos. Y también SER SANADORES PLANETARIOS.

Si vemos lo que sucede ahora mismo como un problema, nos perdemos aprender a ser la nueva generación de humanos en que debemos convertirnos.

Para algunos puede ser más fácil y para otros menos, pero te insto a que:

1. Hagas meditación del aquí y el ahora de verdad, siendo consciente de no llevar tus manos a la cara, de ver qué haces con tus manos. Es un buen ejercicio mental además de preventivo y salva vidas.
2. Continuamos con meditación y seamos conscientes de nuestra respiración. Respiraciones profundas nos oxigenaran. Y meditar en ellas nos devolverá la calma.
3. Escanear nuestro cuerpo.
4. Escuchar nuestro dialogo interno. Modificarlo de ser necesario.
5. Fortalecer el ecosistema local y planetario.
6. Comprender la multidiversidad.
7. Sentirnos parte del multiverso.
8. Ser cada vez más, parte de la Gran Integración.

Un abrazo Gaia para todos los que hayan llegado hasta aquí.

Un sentir desde lo femenino, en tiempos de cambios

Nos encontramos en una época de aprendizaje y de grandes cambios, de incertidumbres, de nuevas formas de comunicarnos, de sentirnos diferentes.

Es el tiempo de entrar en vacío, para renovarnos, de mirarnos hacia adentro, de fortalecernos como seres íntegros: un pensamiento, una mirada, un alimento, nuevas formas de movernos, comunicarnos y relacionarnos, nos motivan a impulsar nuestra vida desde pequeños y grandes cambios.

Hermoso tiempo para dejar descansar nuestro planeta del atropello desmedido que constantemente le hacemos; hoy, respiramos diferente, nuestro entorno libre de ruido, de humo, de contaminación ambiental; nuestra vida tiene otro ritmo, se detiene un momento, se transforma.

"QUEDATE EN CASA"...un tiempo para redescubrir espacios, para organizar, para construir, para soñar, para escribir, para compartir roles, para amar. Una, dos, tres semanas o meses... de ajustar hacia adentro y hacia afuera los encuentros, de renovar y construir acciones familiares, laborales, de estar pendientes del otr@, del nosotros.

Pero también recordemos que somos diferentes, nuestra educación, nuestra cultura, nuestra condición económica, social o política nos hacen ver diferente. Por eso "QUEDARSE EN CASA" también puede tener otras miradas y sentirnos, ver la desigualdad social en todos los sentidos, aflorar relaciones de dominio y de poder, la violencia sexual e intrafamiliar, los miedos, la falta de alimento.

Nos encontramos en una época de incertidumbre colectiva, pero también un renacer de encuentros solidarios y una búsqueda de esperanza.

Tanta sabiduría en cada ser, en lo micro y en lo macro, en el nosotros, en el otr@ y en el universo. Somos seres interconectados, interrelacionados, somos una red. Mente-cuerpo-espíritu, un relacionar dinámico con el entorno vital.

Época de grandes cambios, de rupturas de paradigmas, el paradigma cartesiano, el de las partes, el de las estructuras, el del poder.

Es la época de cambio de paradigma, hacia un paradigma Holístico, Ecológico, Sistémico, época de seguir tejiendo en red, de hacer parte de ella, de aportar y aflorar nuevas formas de relacionarnos, "UN CANTO POR LA VIDA, POR LA SALUD Y POR LA PAZ".

Es la época de un caos inteligente, de adaptación e interrelación, donde aflora la solidaridad, nuevas formas de comunicación, del cuidado del nosotros y del planeta, de la cooperación, de la inclusión, de la espiritualidad, del sentir y del actuar, para que desde lo micro y lo macro en las diferentes esferas, se trascienda a un nuevo orden, a un nuevo ser.

Hoy, estamos frente a una pequeña pero poderosa partícula "COVID 19", la cual nos invita a la reflexión, una lucha también por sobrevivir y adaptarse, que nos pone a temblar de miedo, a nuestros sistemas de salud, pero también pone

a temblar a los gobiernos, a las diferentes estructuras sociales, económicas y políticas del mundo entero.

Proponemos en ésta época de cambio, un nuevo aprendizaje desde el intersomos, del tejido de redes solidarias, del fortalecimiento del TERRENO personal, familiar y colectivo.

1. **ALIMENTACIÓN SANA:** Es ahora que debemos alimentarnos mejor con productos frescos y nutritivos, no empaquetados, no enlatados, libres de químicos y tóxicos.
2. **HIGIENE- AUTOCUIDADO:** Nuestra limpieza inicia desde lo interno hacia lo externo, renovar pensamientos, construir y renovar sueños. Higiene personal y autoestima, no solo el lavado de manos.
3. **NUESTRA HUERTA FAMILIAR:** Una propuesta de aprender en relación con lo que nos nutre: volvamos a sembrar en pequeños espacios plantas aromáticas y medicinales, una alternativa para la salud familiar. Volvamos a escuchar los consejos de la abuela, una sabiduría a rescatar.
4. **EL VALOR DEL CAMPESINO Y EL CAMPO: La agricultura biológica.** Una invitación a seleccionar los productos nutritivos, libres de químicos, una invitación a comprar en plazas y mercados de barrio, a valorar y reconocer personas y familias campesinas que día a día, trabajan a sol y agua por aprovisionarnos de los diferentes productos que tenemos en la mesa. Es hora de dar GRACIAS.
5. **LA COCINA Y EL COMEDOR: Un espacio para la alquimia.** Es alrededor de éstos espacios donde aflora el diálogo, donde creamos y transformamos. MANOS Y PALABRAS SANADORAS son las que dialogan en la mesa y transforman el alimento con sabores, colores, y olores, los cuales nutren nuestro ser.
6. **HIDRATACION: El agua.** Es hora también de hidratarnos, de tomar bebidas aromáticas, pero también cuidar de éste preciado líquido.
7. **EJERCICIO:** Activo o pasivo: Invitamos a Respirar y conectarnos con el aire, a recargarnos de energía, a estirarnos, movernos, bailar, cantar, saltar, a jugar. Tiempo también para realizar otras técnicas de salud como el yoga, tai chi, Chi-Kung, etc...
8. **SALUD MENTAL:** Tiempo para la reflexión, el dialogo, la meditación, la oración. Son tiempos de unirnos y fortalecernos, de crear, soñar y construir. Tiempo para valorar al otro u otra, de cuidarnos y sanarnos. Un cuidado especial con niñ@s, no dejarlos solos. Pero también un cuidado especial con los abuel@s.
9. **COMUNICACIÓN:** Proponemos una comunicación positiva y propositiva. Recuperar amig@s, conformar redes, una llamada a nuestros seres queridos que están a distancia, un buen uso de la comunicación virtual.
10. **SOLIDARIDAD:** Nuevas formas de compartir y relacionarnos. Nuevos acompañamientos a la familia y a la comunidad.
11. **ECONOMÍA SOLIDARIA:** Un renacer de formas de economía solidaria, ajustes a la economía familiar evitando el consumismo. Fortalecer el intercambio de

semillas, alimentos, así como el trueque y la minga como formas solidarias de apoyo.

12. COMPARTIR SALUDABLE: Compartir tareas familiares, hombres y mujeres, niñ@s, jóvenes y abuelos desempeñando diferentes roles. Espacios de compartir, recuperar la historia familiar, de escuchar y aprender. De leer y construir.

13. RETOMAR LAS BASES DE LA MEDICINA TRADICIONAL Y LAS MEDICINAS ALTERNATIVAS. Proponemos fortalecer el TERRENO al ser integral y su entorno, apoyar a la construcción de políticas públicas saludables desde la Atención Primaria en Salud, la nutrición sana y el cuidado del ambiente.

COVID 19, Gracias por invitarnos a la reflexión.

Medicina China: de vías respiratorias y tristezas

En el Hemisferio Sur estamos ya en otoño. Según la teoría de los Cinco Movimientos -o mal llamada cinco Elementos- (*Wu Xing*), aquí nos encontramos en el momento Metal del año, lo que nos deja un poco más sensibles ante todo lo relacionado al sistema respiratorio, pero aunque nos encontremos en otra parte del mundo y estemos transitando otro momento estacional, debemos tener estos cuidados igualmente debido al tipo de pandemia que nos atañe.

Para la medicina china, los Cinco Movimientos son una base fundamental de relacionar todas las interacciones del cuerpo, tanto internamente como en su relación con el exterior.

El órgano y víscera que corresponden al **Movimiento Metal** son justamente el **Pulmón** y el Intestino Grueso, los tejidos que nutren energéticamente son las **vías respiratorias**, la piel, el cabello y las **mucosas**. Su color es el Blanco, el sabor que lo estimula es el Picante, la energía ambiental que más lo afecta es la Sequedad (se manifiesta en la sequedad de las vías respiratorias, de la piel, de los intestinos, etc), y la emoción que más lo altera es la tristeza o la melancolía.

Una de las funciones principales de este Movimiento es la función defensiva que en medicina china se conoce como el Wei Qi. Haciendo un paralelismo con Occidente se lo relaciona con el **sistema inmune**. Es la energía que permite el intercambio homeostático entre el individuo y su entorno, filtrando y neutralizando las energías patógenas externas que quieran ingresar al organismo y que representen algún tipo de amenaza. Estas energías patógenas no son más ni menos que los virus, bacterias y hongos que los antiguos chinos estudiaban hace miles de años sin tener acceso todavía a microscopios que hicieran visibles estos microorganismos ante el ojo humano.

Entonces para fortalecer este Wei Qi / Sistema inmune, pulmón y vías respiratorias, desde la medicina china podemos ayudar con varias cosas. Ya que este virus afecta justamente el sistema respiratorio, debemos cuidar nuestro Metal. Se sabe que para que esta enfermedad nos afecte gravemente debemos primero tener alguna debilidad del sistema inmune que no puede neutralizar lo suficiente o tener terrenos debilitados previos que dificulten una evolución favorable del cuadro (se ve en las personas consideradas de riesgo: diabetes, asma, hipertensión, ancianos, todos ellos tienen una explicación clara si los estudiáramos también desde la fisiopatología energética).

Ya lo dijo Claude Bernard: "*El agente no es nada. El terreno lo es todo*". Así que cuidemos nuestros terrenos.

Aquí van algunas recomendaciones para quienes NO tienen el virus, simplemente cuidado preventivo:

- **Alimentos húmedos y levemente picantes:** Nutren la energía Metal y contrarrestan sus tendencias negativas.
- **Alimentos de naturaleza tibia o calentita:** Aquí no nos referimos a la temperatura en sí, es decir, no importa si la comida está caliente, nos referimos a la naturaleza del alimento, a qué efecto te genera en el cuerpo, así que si justo vamos a comer un menú frío o crudo, como ensaladas, debemos siempre beber antes un caldo o infusión para calentar la panza. Esto es para mantener el *San Jiao* calentito, es decir nuestro estómago y sistema digestivo. La medicina china sostiene que para funcionar correctamente no debe enfriarse, de hecho se le llama "Calentador" o "Caldera", imagínate si no debería estar calentito!
- **Peras y manzanas:** Las peras son estacionales, por lo que se cae de maduro (je) que conviene consumirlas en otoño, pero además son húmedas, y encima son blancas! Ideales para el Movimiento Metal en cualquier momento del año.
- **No comer cosas que aglutinen y retengan,** como harinas. Mejor comer fibras, guisos sanos, cosas húmedas o que hagan que los intestinos funcionen sin problemas y no se resequen.
- **Infusión de Jengibre o Canela:** son picantes y tibios.
- **Incorporar coriandro, comino, ajo, cebolla, cebollín:** son calentitos y picantes.
- **Infusión de manzanilla:** es tonificante y humectante, contrarresta la sequedad.
- **Usar bufanda o cuellito:** Esto es para no tomar frío, claro, pero también para proteger unos puntos llamados Tian Xue (Ventanas del Cielo) que son especialmente vulnerables al viento-frío que abunda en el ambiente y hacen muy fácil el ataque al organismo por agentes patógenos, especialmente a los pulmones.
- **Acostarse temprano:** Seguir el ciclo solar para saber cuándo dormir y cuando estar activo. Si estás en zona otoñal deberías acostarte temprano, porque se supone que lo hagas, todo lo demás en la naturaleza lo está haciendo siguiendo el ciclo del Sol.
- **Respirar:** Date tiempo para practicar algunos minutos de respiración profunda y abdominal, puede ayudar visualizar el aire de color blanco al ingresar llenando tus pulmones, y si querés agregarle algo más, podés hacer el sonido "SSSSSSSS" al exhalar, como una serpiente. Ese es el sonido del Elemento Metal. Mucho mejor si hacemos esto temprano en la mañana.
- **Hacer ejercicios de Chi Kung** en donde trabajes mucho la parte torácica, abrir y cerrar brazos, el arco, la grulla, mover los omóplatos hacia atrás, elevar los brazos y dejarlos caer, etc.
- **Masajear la zona de los riñones:** Ellos pertenecen al Movimiento Agua, y según el sistema de los Cinco Movimientos son los "hijos" del Movimiento Metal, es decir que son quienes reciben su aporte de energía. Si los hijos están "hambrientos", la madre dejará de comer para priorizar alimentarlos a ellos, y quedará debilitada ella misma. Por ello es que estimulando los Riñones los estamos ayudando a no pedir en demasía al Movimiento Metal y en consiguiente debilitar las vías respiratorias y el sistema inmune.

- **Ventosas:** Si tenés la posibilidad, usalas! Son geniales para levantar el sistema inmune si las usás en la espalda, y son especialmente buenas para trabajar problemas respiratorios. Además son una terapia muy placentera y agradable.
- **Mantenerte humectado:** es fundamental. Poniéndote crema o aceites y bebiendo agua (siempre que no te pases y luego sientas pesadez e hinchazón), también consumiendo alimentos húmedos y nutritivos.
- **Buscá la alegría:** La emoción del Metal en desequilibrio es la **tristeza**. Esto funciona de dos formas. Primero, si estamos débiles en el Metal/Pulmón vamos a tener una tendencia a estar bajoneados y tristes, pero también se observa al revés: Si estamos tristes y pesimistas todo el tiempo, vamos a debilitar aún más nuestro pulmón y sistema inmune. El **enojo** tampoco le viene bien al pulmón, porque por otra relación que existe entre los Cinco Movimientos, lo daña mucho. Así que cuidemos de no enojarnos o indignarnos tanto, porque nos juega en contra a nosotros mismos más que a nadie.

Dentro de lo posible buscá hacer cosas que te balanceen un poco, que te nutran, que te hagan reír, que te permitan ver el hoy y no enfocarte tanto el pasado o el futuro. Bailar, cantar, pintar, escribir, practicar yoga, chi kung. Específicamente cantar y bailar son geniales para interactuar con el pulmón.

- **Importantísimo, el miedo:** Para la medicina china el miedo debilita profundamente los riñones (por ello los niños se orinan cuando se asustan), y ya hemos visto que es justamente la energía de los riñones quien debe ser nutrida y recibir Qi de los pulmones. Si los riñones están débiles los pulmones deberán esforzarse de más en alimentarlos y se debilitarán a sí mismos, dejando más vulnerable nuestro sistema inmune y dificultando que las posibles enfermedades respiratorias que tengamos mejoren rápidamente y sin complicaciones.

Esto quiere decir que deberíamos hoy más que nunca cuidarnos de que el miedo no se lleve el protagonismo en nuestro día a día. A no desesperarse y simplemente ocuparse de los cuidados básicos. Apaguen la TV, cierren facebook un rato, dejen de mandar cosas por whatsapp. ¡Hasta los chistes y memes son sobre el virus! Las noticias son todas sobre esto, no se habla de otra cosa. Así tenemos también la cabeza si no nos desconectamos un rato. Cocinen algo rico, lean una novela, limpien la casa, escuchen música, miren una película, estudien, mediten, jueguen a las cartas, hablen de cualquier cosa que no tenga que ver con las noticias, lo más que puedan.

Puntos de digitopuntura para las emociones:

Es fácil decir "no te enojés", "no tengas miedo", "alégrate"... Pero sabemos que a veces no es tan sencillo. Más si estamos bombardeados constantemente con noticias catastróficas. Así que aquí van algunos puntos de digitopuntura que podemos estimular para balancear y calmar algunas de esas emociones que se puedan ir manifestando.

- Tonificaremos haciendo circulitos con el dedo o la uña, en sentido de las agujas del reloj.
- Regularemos con presiones intermitentes o alternando entre circulitos y presiones, lo importante es activar el punto.

- Si cuesta ubicarlos, quienes tengan acceso a internet pueden buscar imágenes para ver mejor dónde están.

- **Para relajarse y calmar la mente:** Yin Tang. Entre las cejas, sería el llamado "tercer ojo". *Regulación.*
- **Para ansiedad por el entorno:** 11P. Se ubica en el ángulo de la uña de ambos dedos pulgares. Si ponemos las manos sobre la mesa con las palmas hacia abajo, las esquinitas que usaremos son las que quedan ubicadas en el lado de adentro. *Regulación.*
- **Para ansiedad por el entorno, controla miedos y enojos:** 1R. Este punto se encuentra en la planta del pie, está justo en un huequito anatómico debajo de la "almohadilla" que hay debajo de los los dedos, entre el segundo y tercer metatarso. *Tonificación.*
- **Para angustia y ansiedad:** 15RM. En la línea media del abdomen, un ancho de dedo de distancia hacia abajo desde el ángulo esternocostal. *Regulación.*
- **Para rumiación mental:** 18V. Se ubica a ambos lados de la columna, sobre la parte más elevada del músculo paravertebral, en la línea del borde inferior del proceso espinoso de la vértebra torácica T9. *Tonificación.*
- **Estimula la voluntad inhibida por el estrés, útil para el desgano:** 52V. En la espalda, a la altura del ombligo digamos, en la línea inferior de la vértebra lumbar L2. Se ubica a ambos lados de la columna, al doble de a distancia que el anterior con respecto a la columna. Para tener otra referencia dejar el hombro relajado, y trazar una línea hacia abajo a partir del borde medial del omóplato. *Tonificación.*
- **Para el pesimismo:** 25E. Se encuentra a ambos lados del ombligo, a una distancia de dos anchos de dedo pulgar juntos. *Regulación.*
- **Para pensamientos catastróficos:** 27R. En la depresión ubicada en el borde inferior de la clavícula, a 2 anchos de dedo pulgar de la línea media del cuerpo, generalmente se ubica entre esa línea central y la línea que se traza desde la línea de los pezones. *Tonificación.*
- **Para regular las emociones en general y calmar la ansiedad:** 17RM. Corresponde al chakra del corazón. En el centro del pecho, si nos acostamos se ubica en la línea de los pezones. *Regulación.* También aquí podemos hacer masajes dispersivos con aceite o crema, con intención de abrir y liberar el pecho.
- **Para eliminar la tristeza y de paso fortalecer el Qi de pulmón:** 9P. En el pliegue de la muñeca en su parte interna (la que tiene color de piel más clara), en un huequito debajo de donde nace el dedo pulgar con las palmas hacia arriba. *Tonificación.*

Cuidemos los pensamientos y cuidamos la energía, que de ella depende el buen funcionamiento de nuestro cuerpo y de nuestras emociones.

Anhelos en tiempos de coronavirus

Que no se nos haga costumbre creer que entre menos nos abrazamos más nos cuidamos y que entre más lejos mejor.

Te lo pido Vida por favor, que no se nos haga costumbre creer que solos estamos mejor y que podemos estar bien aunque otros no.

Que no hagamos inercia de ver "al otro" como enemigo, por ser virus, virulento o simplemente otro.

Que no se nos quede pegado el disfraz de héroes ni el de culpables, que se caigan las mentirosas certezas para dejar ver nuestros verdaderos no sé.

Que olvidemos pronto que el peligro está en no seguir la norma y que ganamos si cumplimos con lo esperado.

Que nos quede clarísimo que este es un momento excepcional.

Porque mucho nos ha estado costando desaprender esta perversa e injusta cultura patriarcal, capitalista y antropocéntrica. Mucho dolor, sentimiento, reflexión, conversa y construcción colectiva.

De todas maneras, la Vida que somos insiste en asombrarnos con su magia. Ella triunfa con nuestra entrega consciente y a pesar de nuestra soberbia razón.

La vemos en quienes hacen de este tiempo oportunidad de aprendizaje para la trascendencia, en la música en los balcones, en los delfines en los ríos, en esta capacidad también tan humana de hacer alquimia en la juntanza, de saberse cerca en la distancia, de converger en la diversidad, de redescubrir una y otra vez lo esencial.

La complejidad que somos nos permite estas paradojas. Renaceremos mejores, lo presentimos. Del control desmedido aprenderemos a soltar, del temor exagerado aprenderemos a confiar, del aislamiento aprenderemos a integrar y así, amaremos más, nos conoceremos más y en la medida de lo posible, seremos mejores cada instante.

Que tanto en el adentro como en el afuera, podamos transmutar los miedos en esperanzas. Te lo pido Vida por favor.

