



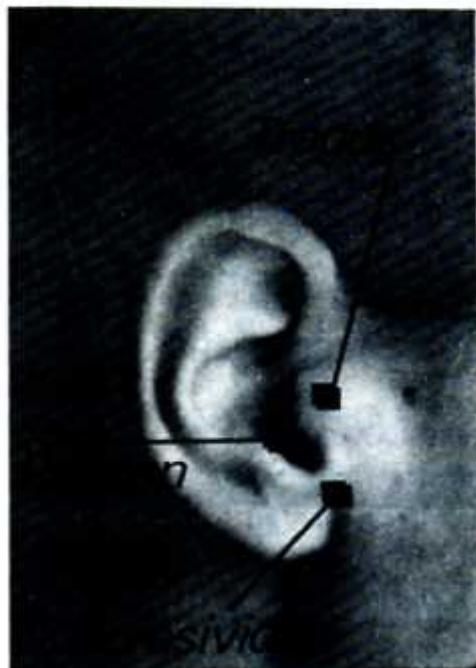
# DEJAR DE FUMAR, ¿COMO?

Mientras por una parte la publicidad nos incita continuamente a fumar haciéndonos creer que así somos más fuertes, seductores y felices, científicos, médicos y medios de comunicación bombardean nuestro cerebro haciéndonos ver los peligros que entraña el cigarro. El fumador se encuentra así en un callejón sin salida: una sociedad cuyas costumbres y cultura casi le obligan a fumar, y unas investigaciones y estadísticas que le demuestran lo dañino que resulta el tabaco. Pero nadie, absolutamente nadie le presta una ayuda real al fumador, nadie le presenta una alternativa.

La AURICULOMEDICINA, lo está intentando con éxito, desde hace varios años, en Francia. En España apenas es conocida, pero un ya numeroso grupo de gente es hoy ex-fumadora gracias al tratamiento anti-tabaco por AURICULOTERAPIA.

Las enfermedades de la civilización, como el alcoholismo, las drogas y el tabaco, son consideradas por la Organización Mundial de la Salud, como el "precio del progreso". Caro nos resulta el "progreso", si tenemos en cuenta que el 90 por ciento de los casos de cáncer de pulmón tienen su causa en el consumo de tabaco, así como muchas otras enfermedades tales como las úlceras gastroduodenales, los trastornos circulatorios, los infartos de miocardios, y un largo etcétera.

Pero según publica la revista de la



OMS "Salud Mundial", en un reciente número dedicado al tabaco, los efectos perjudiciales del cigarro sobre la salud, no pueden medirse sólo con la vara de la mortalidad, sino que hay que tener en cuenta también, la morbilidad. En una palabra, aunque los fumadores vivan tantos años como los no fumadores, su calidad de vida es bien distinta. Los fumadores tosen más y padecen más resfriados, más afecciones respiratorias leves y más problemas de alergias que los no fumadores; tardan más en curarse de muchas enfermedades respiratorias o en recobrar de intervenciones quirúrgicas, y corren dos veces más riesgo de tener úlceras pépticas. En opinión de muchos sociólogos, el que hacer más importante de la medicina preventiva en el mundo industrializado es la modificación de los tipos de comportamiento que aumentan el riesgo de enfermedades crónicas en el conjunto de la población, principalmente el abuso de alcohol, el consumo de tabaco y los hábitos alimentarios inadecuados.

## Tabaquismo femenino

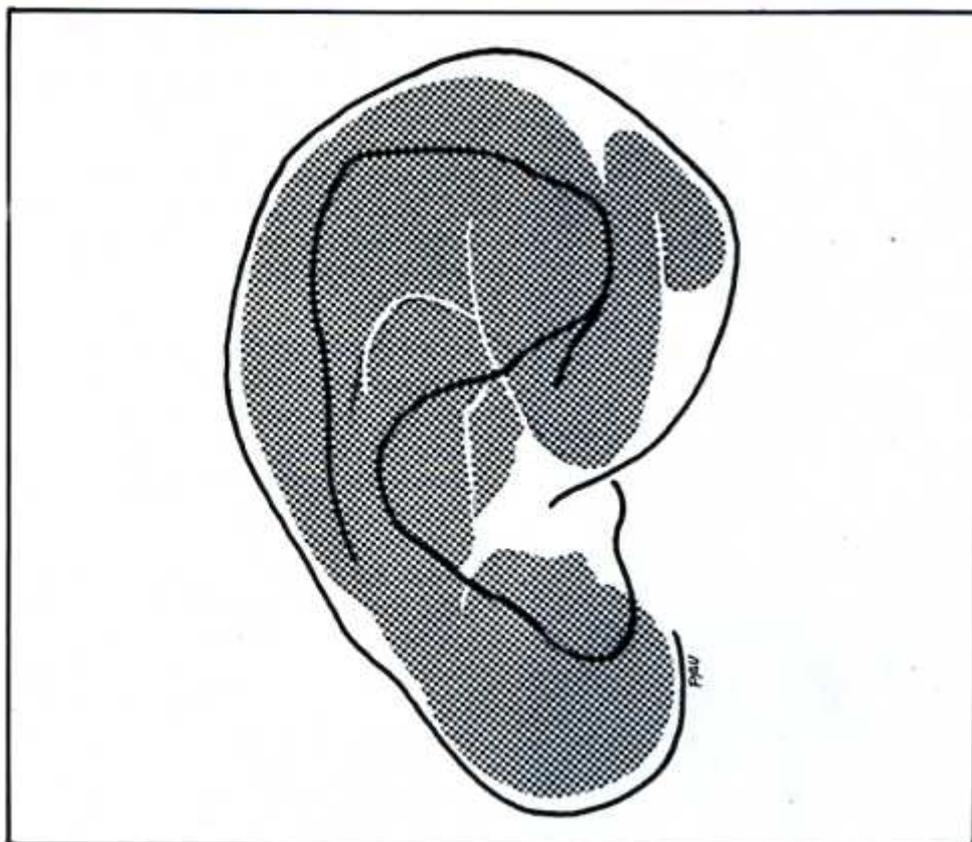
La participación cada vez mayor de las mujeres en las actividades profesionales va acompañada de un aumento del número de fumadoras,

especialmente entre las mujeres que ocupan puestos de responsabilidad.

La mujer que fuma se expone a las mismas afecciones que el hombre: bronquitis crónica, cáncer de pulmón, de laringe o de vejiga y de enfermedades cardiovasculares. Pero es de temer el hecho de que en el caso del tabaquismo como en el de otras intoxicaciones, la fragilidad de la mujer sea mayor que la del hombre. El organismo femenino tiene una mayor susceptibilidad a los agentes tóxicos por una predisposición genética; en efecto, la capacidad de eliminación de tóxicos de la mujer es menor que la del hombre. A igualdad de grado de intoxicación la mujer fumadora o bebedora está más expuesta que el hombre al riesgo del cáncer.

Las consecuencias del tabaquismo afectan además a la mujer en su función reproductiva, en su vida personal y en su papel de educadora y de responsable del bienestar de la familia. Se ha demostrado estadísticamente, que la mortalidad fetal es muy superior a la media en el caso de embarazadas que fuman. Por otra parte los hijos de madres fumadoras nacen con un peso y una estatura inferiores a lo normal.

Otro riesgo que no debe desdeñarse es el de la intoxicación pasiva del feto cuando la madre no es fumadora pero se ve obligada a respi-



rar un aire viciado de humo de tabaco. Por supuesto que el niño amamantado por una fumadora está expuesto a intoxicaciones como consecuencia de la nicotina presente en la leche materna.

En el orden personal, la fumadora está expuesta a deterioros estéticos: arrugas más precoces y profundas, cutis estropeados, dientes oscurecidos, etc., efectos que desaparecen totalmente con sólo abandonar el cigarrillo.

Mucho más grave son los riesgos para la fumadora que usa contraceptivos orales. Se ha comprobado que de los 35 años en adelante, la asociación cigarrillos-anticonceptivos orales debería estar totalmente proscrita. El riesgo de afecciones cardiovasculares inherente a la contracepción es, en efecto, muy bajo y sólo aparece a partir de los 40 años, pero si la usaria de contraceptivos es una gran fumadora su riesgo de tener un infarto de miocardio es de 4,3 veces mayor que el de otra fumadora que no use anticonceptivos orales.

#### En busca de nuevos mercados

Mientras que en los países culturalmente avanzados, el consumo del tabaco está sufriendo un considera-

ble descenso, y una vez creada la necesidad del tabaco en el campo femenino y de los adolescentes, las grandes compañías tabaqueras lanzan sus garras hacia el tercer mundo.

En los países en vías de desarrollo el consumo del tabaco ha engendrado un hábito que resulta difícil de dominar, siendo el abuso y descontrol publicitario que se hace de los cigarrillos, la causa principal de la dependencia del tabaco.

Existen en la actualidad unos 120 países que producen tabaco para el consumo interior y para la exportación, donde la prohibición del cultivo de esta planta tendría consecuencias económicas y sociales difíciles de imaginar. Esto hace que por un lado se inicien grandes campañas contra el consumo del tabaco, cuando por otro lado, el bienestar económico de esos países depende en gran medida de su comercialización. El tercer mundo proporciona a la industria un mercado en el que no hay absolutamente ninguna barrera opuesta a su expansión.

Los países en desarrollo producen ya alrededor del 55 por ciento del tabaco en rama que consume el mundo, pero tienen que comercializarlo por cauces que escapan a su control. En estos países ni las auto-

ridades ni la población suelen estar al corriente de los peligros que supone el tabaco para la salud.

La OMS ha dedicado la Jornada de la Salud de este año al tema "Tabaco o Salud. Elija", ya que estima que informar a la población de los países en desarrollo, de los peligros que el tabaco representa para su salud, será una tarea ingente que la comunidad internacional tendrá que llevar a cabo en este decenio que acabamos de empezar.

Hasta el momento la promoción que se hace del tabaco en el tercer mundo, presenta al cigarrillo como el símbolo de la personalidad del hombre, aprovechándose de la escasa preparación cultural que padecen algunos sectores de la población en estos países.

#### Un próspero negocio

Muchos gobiernos de países desarrollados han emprendido campañas en contra del tabaco, pero ningún gobierno ha prohibido fumar a sus ciudadanos, entre otras cosas, porque el consumo de tabaco representa unos grandes ingresos en impuestos para cada país.

Tabacalera Española, ingresó en el año 1977 —no tengo cifras más cercanas pero éstas siguen siendo significativas— 550 millones de beneficios netos. Como se sabrá en nuestro país, el control estatal controla desde 1634 los beneficios del tabaco. Por tener otro ejemplo acudamos a Estados Unidos. La cifra global de sus exportaciones al año es de 1.500 millones de dólares, que traducido a pesetas es de 121 mil 500.000.000. Los tabacaleros norteamericanos se gastan al año alrededor de los 500 millones de dólares en publicidad, lo que hace que tengan que pagar 6.000 millones de dólares en impuestos.

En Francia casi el tres por ciento de los ingresos del Estado provienen del tabaco. El Ministerio de Salud de Francia ha hecho una campaña en contra del tabaco. Pero no lo ha prohibido. Y no es fácil que lo prohiban. La SEITA (Servicio de Explotación Industrial del Tabaco), creado por Napoleón, da trabajo diario a once mil personas.

En Inglaterra, el estado obtuvo en el último año, 2.900 millones de



dólares por el tabaco.

Con estas cifras, pensar que el mundo deje de fumar resulta casi una utopía. Da igual que en cada cajetilla norteamericana se ponga que consumir esos cigarrillos es veneno, que se gasten miles de dólares en hacer películas para pasar por las televisiones de todo el mundo, en convocar simposiums y conferencias médicas internacionales sobre el daño del tabaco. Ya son demasiado los intereses de cada Estado y los millones de puestos de trabajo en todo el mundo, que no

es posible barrer este vicio fácilmente.

Tabacalera, S.A. de España, por ejemplo, tiene una nómina de 8.500 personas que trabajan en las fábricas de la península, a las que hay que añadir las fábricas y el personal que trabaja en Canarias, que quizá sea la industria más fuerte que hay en el archipiélago. Prohibir fumar es una vieja aspiración de todas las ligas antitabáquicas, de médicos e investigadores, pero el tabaco seguirá cultivándose en China, Estados Unidos, India, Brasil, Unión Soviética,

ca, Japón, Filipinas, Turquía, Indonesia, Canadá, Argentina, Méjico, Cuba, Colombia, Venezuela, Bulgaria, Grecia, Polonia, Italia, Francia, España, que por ese orden son los primeros productores y cultivadores de tabaco, mientras siga existiendo gente que fume y que por tanto enseñe a fumar a las generaciones que le siguen.

#### Usted puede cambiar el mundo

Hasta aquí hemos expuesto los efectos negativos que produce el tabaco así como todos aquellos intereses económicos que impiden que los gobiernos tomen medidas contra una de las más peligrosas enfermedades del progreso. No hemos querido ser derrotistas, sino exponer los hechos tal y como son. Pero no hemos dicho que no haya alternativa. La hay, y usted amigo lector puede ser su ejecutor.

Hasta el momento no existe ningún gobierno que haya obligado a fumar a sus ciudadanos. Usted fuma porque la publicidad le incita a ello, y porque de alguna forma ha de compensar los sinsabores y el stress de esta sociedad. Pero su vicio no es irremediable. Puede que haya intentado dejar de fumar muchas veces y no lo ha conseguido, pero no se desanime.

Podemos estar seguros que ni partidos ni gobiernos podrán enfrentarse a los grandes males del progreso, pero no por eso tenemos que desanimarnos ni seguirles el juego. Los grandes líderes no pueden cambiar el mundo (la historia lo ha demostrado), pero usted, el más insignificante individuo que existe sobre el planeta, puede cam-

*La fulla d'herba*

c/ Francesc, 53  
BARCELONA 6

HERBORISTERIA  
Productos naturales  
Macrobiótica  
Cursos vivenciales  
Medicina natural  
Teoría



biarlo, aunque no haya pasado por la universidad, no forme parte de ningún partido, ni ocupe un puesto relevante en su empresa. El mundo lo cambian los hombres, los individuos, no el gobierno ni el poder.

No intento decirle que dejando de fumar se arreglaría el mundo. Dejar de fumar para un fumador, sólo sería la demostración de que un sólo individuo puede llegar a hacer grandes cosas por la humanidad.

Cuando un individuo deja de fumar, no sólo se beneficia a sí mismo, sino también a los que le rodean. ¿Se ha parado a pensar alguna vez, que si cuando todavía era un niño no viera fumar nunca a un adulto, no estaría fumando ahora? Seguro que la gran mayoría de fumadores sintieron un sabor desagradable cuando fumaron por primera vez y si lo siguieron haciendo fue por imitar a los mayores o por puro snobismo.

Si es fumador, piense que su hijo o el del vecino, se fija en usted cuando enciende un cigarrillo, y le

admira por eso. Le admira porque no sabe que usted es esclavo de un vicio estúpido que le acarrea más problemas que satisfacciones, y del que no puede desprenderse porque es más fuerte que usted y le tiene atrapado.

El fumador ya no sólo perjudica su propia salud, sino también la de los que le rodean, ya que un solo fumador hace que muchos se conviertan en "fumadores pasivos". Convendría tener en cuenta que cada veinte cigarrillos que fuma un padre junto a su hijo, hacen que éste, al respirar el humo, fume uno. Eché cuentas y calcule la cantidad de cigarros que ya se habrá fumado su hijo a los 16 años, cuando tal vez él decida empezar a fumar por su boca.

#### Quiero dejar de fumar pero no puedo

A muchos fumadores no les hará flata leer este artículo para querer dejar de fumar. Su propia salud se lo está pidiendo, pero ¿cómo hacerlo? Cuántos fumadores se levantan

por la mañana decididos a dejar de fumar pero el hábito puede más que su voluntad y no lo consiguen. Muchos habrán probado todas las pastillas que existen en el mercado, y todos los sabios consejos de los ex-fumadores, pero nada da resultado. El progreso además de traernos estos "grandes males", también nos trae nuevos conocimientos científicos: la AURICULOMEDICINA, la que podríamos llamar la prima hermana de la Acupuntura, puede ayudarnos a desintoxicarnos del tabaco poniendo tan sólo buena voluntad. Con tres pequeñas e indoloras agujas puestas en tres puntos bien concretos de la oreja, y llevándolas puestas un mínimo de quince días (apenas se ven) usted puede dejar de fumar y sentirse como un ser diferente. No es magia ni curanderismo: es CIENCIA.

#### La oreja, un feto invertido

La Auriculomedicina, que por otra parte guarda una gran similitud con la imagen de un feto invertido —de este parecido partieron las primeras investigaciones— se basa en el hecho científicamente probado de que en el pabellón de la oreja se proyectan todos los órganos y las distintas partes del cuerpo humano. Cada uno de nuestros órganos tiene un punto determinado en nuestra oreja, que en caso de estar enfermo responde a la presión de forma dolorosa. Además toda estimulación a nivel del pabellón de la oreja produce una variación en el pulso radial, lo que se denomina R.A.C. o reflejo auriculo cardiaco. A través de un examen de palpación en el pabellón auricular, el cerebro del enfermo juega un papel de ordenador "respondiendo" si o no en cada palpación en un "lenguaje" que el experto ha de descifrar a través de los pulsos. De este modo la Auriculomedicina resulta un método extraordinario para el diagnóstico, en manos de un médico que conozca el "lenguaje" de los pulsos.

Resulta imposible explicar en pocas palabras una ciencia tan nueva e interesante y con tantas aplicaciones como es la AURICULOMEDICINA, por eso expondremos tan sólo su aplicación en la desintoxi-

cación del fumador.

### El 80 por ciento de los pacientes dejan de fumar

Cuando un fumador llega a mi consulta con la intención de que yo le haga un tratamiento antitabaco, tengo en cuenta que el tabaco que ha penetrado en su organismo, actúa sobre dos polos diferentes: sobre la célula y sobre el sistema nervioso.

A nivel celular la nicotina impregna diferentes elementos, perturbando su función y afectando a todo el organismo. Así, un solo cigarrillo detiene durante seis horas los movimientos de los cilios vibrátiles de las células de la tráquea. Pero el tabaco no actúa solamente sobre las células del árbol branquial, sino sobre todo el organismo, originando una serie de enfermedades bien conocidas entre los fumadores. El efecto del tabaco sobre el sistema nervioso consiste en excitar al gran simpático, pues la acción es sobre todo tonificante. Cuando un individuo se encuentra en ortosimpatonía (tensión del sistema nervioso en favor del simpático, creando un estado de euforia), tiene tendencia a ser activo, dinámico, su vida se ilumina. Después de un cigarrillo, el individuo se encuentra estimulado y con un sentido optimista de la vida. Esta sensación es sólo aparente, ya que la nicotina le priva parcialmente de sus cualidades de creación y altera sus funciones fisiológicas. Una vez que el tabaco ha sido asimilado, el organismo busca reencontrar su equilibrio y estimula el sistema parasimpático. Este a la inversa que el primero, inhibe al individuo, sumiéndolo en un estado depresivo, de tristeza, de abatimiento. La influencia de este sistema predomina cuando el fumador está en "carencia": ¿qué ha de hacer entonces sino encender un nuevo cigarrillo que ilumine su vida y volver a la dependencia del sistema ortosimpático, netamente más tonificante? De esta manera el tabaco se convierte en una droga.

Si el lector comprende esta doble acción de la nicotina sobre los sistemas celular y nervioso, comprenderá también que el tratamiento anti-

tabaco por auriculomedicina dirigirá su acción hacia estos dos planos.

Así, es necesario aislar en la oreja del paciente, tres puntos que corresponden al punto de la ansiedad, cuyo tratamiento elimina la irritabilidad que suele aumentar siempre que un fumador se priva de tabaco, al punto del trago, que tiene una acción específica sobre la voluntad —atención a esto: ayuda pero el paciente tiene que poner también un poco de voluntad, muy poca, pero sobre todo muy buena voluntad, no existen milagros señores, y si les dicen lo contrario no se lo crean— y al punto del pulmón, cuya inserción restablece la función pulmonar perturbada por el tabaquismo.

Las agujas deben quedar puestas aproximadamente tres semanas, sin que molesten en absoluto al paciente, ni siquiera para dormir, cayéndose ellas solas al cabo de estos días, o pudiendo ser extraídas por el mismo paciente con unas pinzas de

depilar.

Lo más importante del tratamiento antitabaco por auriculomedicina, consiste en la estimulación magnética de las agujas. El paciente ha de estimularse durante el tiempo que las lleva, mediante un pequeño dispositivo imantado que se le entrega, siempre que tenga ganas de fumar —con la estimulación desaparecen las ganas que persisten los primeros días—, y aunque no tuviera, ya que de esta pequeña maniobra depende el éxito o fracaso del tratamiento. Por supuesto, claro está, las agujas han de estar colocadas en los puntos exactos, localización que no resulta fácil si no se poseen los aparatos necesarios.

En quince días usted puede dejar de fumar, contribuyendo a la salud de todos los que le rodean, y a la suya propia. Ya conoce la alternativa, lo demás es cosa suya.

Juan R. Villaverde

## Pastas Alimenticias

# La Catalana



Fabricado por Bonifacio Garcia - R. D. G. S. n.º 4400 - Fta. n.º 278 - LORCA (Murcia)

## PASTA INTEGRAL

Elaborada con harina de trigo completo, sin aditivos, conservantes ni colorantes.

Tiempo de cocción: de 20 a 25 minutos según la calcificación del agua empleado.

### COMPOSICION:

- Harina integral de trigo con todos sus componentes nutritivos (PROTEINAS, GRASAS, HIDRATOS de CARBONO, CELULOSA, SALES MINERALES y VITAMINAS), sin alterar la composición de origen del trigo.

- Agua.

Producto natural elaborado a instancias y bajo la orientación de la Societat Ramonera de Catalunya

DELEGACION CATALUÑA:



DICASA

Nápoles, 309, bajos - Tel. 258 53 03 - BARCELONA-25