



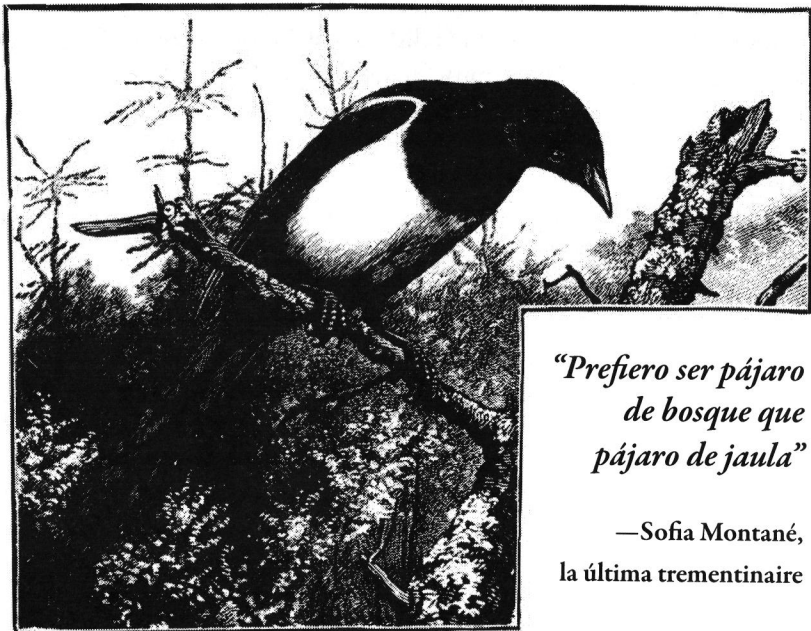
NÚMERO 1  
PRIMAVERA 2016

# RUDIMENTAIRES

SOMOS PARTE DE  
LAS MALAS HIERBAS,  
AQUÍ ESTAMOS Y  
RESISTIMOS,  
CON LA INTENCIÓN  
DE RESCATAR TODO  
ESTE REBROTE Y  
LOS ANTIGUOS  
CONOCIMIENTOS



## *índice*



*“Prefiero ser pájaro  
de bosque que  
pájaro de jaula”*

—Sofía Montané,  
la última trementinaire

Editorial	{3}
Rudimentaires	{7}
Sanación y cazas de brujas	{11}
Hígado, elemento madera	{17}
La visión macrobiótica: cómo alimentarse en primavera	{21}
Homenaje a las “malas hierbas”	{27}
Herbario	{29}



*Sopa de calabacín y bolsa de pastor:*

150 g de hojas de bolsa de pastor, 1 calabacín grande, 1 cebolla pequeña, 1 zanahoria, apio, 2 cucharadas de sémola, aceite, perejil y sal.

Una vez limpiado y cortado poner en una sartén el calabacín y la bolsa de pastor juntos con la cebolla cortada en láminas. Preparar un caldo con las otras verduras y una vez listo añadirlo al sofrito de calabacín y bolsa de pastor. Cocinar durante 20 minutos, añadir la sémola y la sal.

Se puede acompañar con trocitos de pan tostados.

*Toxicidad*

Por su contenido en alcaloides, los tratamientos con bolsa de pastor deben ser cortos o discontinuos.

vasodilatadoras, previenen la fragilidad capilar, disminuyen la hipertensión, tratan las varices y evitan el riesgo de hemorragias y derrames cerebrales.

La bolsa de pastor es un remedio popular contra la metrorragia o sangrados vaginales y endometriosis. Se emplea para regular las menstruaciones demasiado abundantes, así como hemorragias nasales, encías sangrantes, úlceras digestivas, hemorroides y el glaucoma.

Infusión: 1-4 g de hojas frescas en 150 ml de agua, hasta tres veces al día, después de las comidas.

La bolsa de pastor también es una planta conocida por las parteras y comadronas como remedio eficaz después del parto, para frenar el sangrado. Sin embargo, durante el embarazo está totalmente contraindicada por su efecto emenagogo y abortivo.

*Infecciones urinarias:* debido a su contenido en diosmina, potasio, sorbitol, manitol y alcaloides, que además de incrementar el flujo de orina, poseen propiedades bactericidas. Es una planta empleada para tratar la cistitis y protectora contra litiasis renales.

Infusiones de 1-4 g de hojas frescas en 150 ml de agua, hasta tres veces al día, después de las comidas.

*Hemorroides:* es capaz de aliviar el dolor de las hemorroides y frenar el sangrado si existe. Se emplea en baños de asiento.

*Cicatrices:* los emplastos de la planta se emplean para cicatrizar heridas tórpidas.

*Esguinces y distensiones:* en uso externo el aceite de esta planta se utiliza para hacer fricciones y disminuir el dolor de los esguinces y distensiones.

*Otros usos:* las semillas desprenden un olor que repele a los mosquitos. La planta es un alimento para las aves en temporadas desfavorables. Se planta en suelos salinos para rebajar el nivel de salinidad del suelo.

### *Recetas*

Las hojas tiernas, recogidas antes de la floración de la planta, tienen un sabor picante y se consumen frescas en ensaladas o cocinadas. Los brotes florales antes de la floración se consumen como el brécol, crudos o hervidos. Poseen un sabor picante igual que todas las crucíferas, debido a su contenido en glucosinolatos. Las raíces tienen sabor picante y, exprimidas (frescas) o molidas (secas), se usan como sustituto del jengibre.

El 26 de julio del año 2000, es decir, hace ya unas cuantas órbitas de este planeta alrededor del Sol, una mujer llamada Barbara Starfield publicó en el *Journal of the American Medical Association* un artículo titulado "Is US health really the best in the world?", que se podría traducir como "¿El sistema de salud estadounidense es de verdad el mejor del mundo?". En dicho estudio, la pediatra —pero también profesora universitaria y reconocida experta en sanidad pública, muy respetada dentro del gremio de los médicos— desveló las conclusiones de su investigación sobre el sistema de servicios de salud de su país.

Según las estadísticas recopiladas por la profesora hasta aquel momento, que al parecer resultan ser cifras bastante conservadoras, cada año en Estados Unidos hay 12.000 muertes por operaciones quirúrgicas innecesarias, 7.000 fallecimientos a raíz de errores de medicación dentro de los hospitales, 20.000 muertes causadas por otros errores hospitalarios, 80.000 personas que fallecen gracias a infecciones contagiadas dentro de los hospitales y 106.000 muertes a raíz del uso de medicamentos legales recetados correctamente. Por lo tanto, según el estudio de Starfield, el total de muertes iatrogénicas anuales en Estados Unidos asciende a 225.000, lo cual quiere decir que cada década hay 2,25 millones de muertes provocadas por una megamáquina que supuestamente existe para curar los ciudadanos del país más potente del mundo.

Además, basándonos siempre en las estadísticas oficiales que se rigen sobre las limitaciones de una visión muy compartimentada que practica una separación entre el sistema de salud y el dañino estilo de vida predominante

o las contaminaciones de estas sociedades —una visión incapaz de incluir en el recuento los efectos nefastos de los herbicidas, las vacunas o la quimioterapia, por ejemplo—, resulta que el sistema médico es la tercera causa de muerte en Estados Unidos, después de la cardiopatía y el cáncer, y que este total de 225.000 muertes *anuales* es cuatro veces el número de soldados estadounidenses muertos durante *toda* la Guerra de Vietnam (1961-75) y es también más de la mitad de los combatientes estadounidenses que murieron durante la *entera* participación de su país en la Segunda Guerra Mundial. Todo esto sin ni siquiera tener en cuenta otros cálculos más recientes que llegarían incluso a la cifra de 440.000 muertes iatrogénicas anuales en Estados Unidos, un número que es más de diez veces mayor respecto al total de muertes por disparo que hay cada año en el mismo país, ¡incluyendo tanto a los homicidios como a los suicidios!

No somos amantes de las estadísticas. No nos fiamos de un “experto” o “experta” por el simple hecho de que desde el Sistema se le reconozca como tal o porque lleva algún distintivo de autoridad —una bata blanca, una corbata, un Rolex o lo que sea—, más bien lo contrario. Ni siquiera nos interesa defender a la sanidad pública, es decir, no somos paladines del sistema de provisión sanitaria estatal ni nos entusiasma otorgar mucha importancia a una mujer que durante su vida pedía por un lado mejoras en las intervenciones médicas del Poder y, por otro, la extensión de estas intromisiones a la totalidad de los habitantes de la Tierra, sin cuestionar los mismos cimientos de la medicina predominante. Sin embargo, nos parece bastante curioso que una científica respetada y las mismas herramientas estadísticas del Sistema demuestren tan claramente el fracaso, las mentiras y las incapacidades de éste. De la misma manera que nos intriga que se haya llegado a tal nivel de sufrimiento para que levanten la voz personas como Peter Gøtzsche, profesor de medicina y farmacología clínica de la Universidad de Copenhague, exponiendo que los medicamentos son la tercera causa de muerte a nivel mundial. Algo que se refleja en el hecho de que se estima que mueren —el mero sufrimiento no siendo calculable— por lo menos 197.000 personas cada año en Europa por culpa de los fármacos, y que en 2010, por ejemplo, cuatro de los diez ejecutivos mejor pagados de Estados Unidos trabajaban en el sector farmacéutico, con sueldos individuales de hasta 145 millones de dólares al año.

## Bolsa de pastor

*Capsella bursa-pastoris*

“Capsella” deriva del latín y significa “cajita”. La bolsa de pastor debe su nombre al parecido que tienen sus frutos (silículas) con los zurrones usados por los pastores (bolsas de cuero que colgaban del cuello).

Es una planta anual, de pequeño tamaño, entre 15 y 50 cm de altura. Las hojas basales crecen en forma de roseta, son enteras, dentadas y de 4-10 cm de longitud. El tallo es erecto, cilíndrico, estriado.

La inflorescencia es un corimbo terminal (racimos de pedúnculos con longitudes desiguales) donde se agrupan numerosas florecitas pequeñas de color blanco, las cuales poseen cuatro pétalos y cuatro sépalos. Las flores son hermafroditas (tienen órganos masculinos y femeninos) y son polinizadas por insectos. Es una planta que atrae a la fauna silvestre durante su floración. La planta florece desde marzo, en primavera, hasta agosto. El fruto es una silícula dehiscente, aplanada y en forma de corazón. Cuando madura se abre por la mitad y en el interior contiene numerosas semillas, oblongas.

Podemos encontrar bolsa de pastor en terrenos cultivados, suelos pobres, jardines, márgenes de caminos y prados, en lugares entre 0 y 7.000 m de altitud.

### *Recolección y conservación*

La planta fresca es mucho más efectiva que la seca, que no se debe conservar durante más de 1 año.

### *Partes utilizadas*

Raíces, hojas, semillas.

### *Propiedades principales*

*Hemostática:* se trata de una planta insustituible por sus usos para frenar las hemorragias. En efecto, la bolsa de pastor contiene principios hemostáticos, como el ácido bursico, cítrico, el alcaloide bursina y flavonoides como la diosmina y la rutina. Su contenido en arginina y prolina le otorga, además, propiedades cicatrizantes.

Estos componentes mejoran la circulación por sus propiedades



Desde nuestra vitalidad y frente a la alienación y mercantilización de la medicina que nos imponen y del mundo de nocividades que intentan instaurar, nuestro sendero se ha ido formando a través de los pasos entrelazados e inseparables de la salud y de la lucha por la liberación total. Las estrellas que nos guían en la noche durante nuestras caminatas nómadas contra toda frontera y toda imposición son, entre muchas otras, el rechazo de la delega y el empoderamiento que la autogestión nos brinda. Nuestro botiquín lleva aceite de hipérico recogido en Val Susa, por encima de la línea de humo de los lacrimógenos lanzados contra miles de personas decididas a no dejar que se haga la línea del Tren de Alta Velocidad ni que se perpetúe el mundo que la necesita. Contiene el color crepuscular de los pétalos secos de amapolas que crecen alrededor del barrio manresano de La Guía, un barrio condenado actualmente por las autoridades al destrozo y la desaparición, a favor del dios dinero y el turismo cristiano, en honor al maquiavelismo asesino de los jesuitas, los cuales, desde la fundación de su orden, han siempre sabido destacar por el fervor de sus esfuerzos durante la Inquisición, durante los genocidios y conversiones forzosas del colonialismo y en el encubrimiento de la pedofilia que inunda sus parroquias y sus tan elogiadas escuelas. También lleva ortiga de las orillas de un riachuelo que sobrevive a las sequías y a los incendios forestales provocados por la prepotencia humana, y malva recogida en los campos abandonados que la agroindustria ni contempla. Con el romero y tomillo recolectado en los cerros de la comarca, nuestro botiquín se junta a otros, formando un cerco alrededor de las montañas artificiales de las escombreras salinas pertenecientes a las minas de Súrria y Sallent, ya que no queremos ni podemos cerrar los ojos ni cruzar los brazos frente a una empresa israelí que, junto a sus colaboradores locales e internacionales, destroza y saquea la naturaleza aquí para abastecer la producción de fertilizantes y explosivos, al mismo tiempo que financia la aniquilación de los palestinos en Oriente Medio.

Mientras la democracia militariza las calles, las tierras y las aguas alrededor nuestro, llenándolas de soldados con cada vez más poderes policiales y con policías que están cada vez más armados y mejor entrenados para la guerra, nuestro rumbo queda fijo, alejado de las mil y una "emergencias" que brillan desde los faros mediáticos del Poder, empapado por las olas de la realidad y de los cuidados necesarios para librar batalla, y centrado en la lucha constante

—día tras día, estación tras estación— contra toda forma de autoridad y por el mundo nuevo que llevamos en nuestros corazones.

*Rudimentaires*  
Manresa, abril 2016

(*Papaver somniferum*), esta planta debe ser tóxica. Lo cierto es que esta planta carece de morfina y puede ser utilizada siempre que se utilicen en cantidades adecuadas.



sedantes, muy adecuadas para tratar muchas anomalías de tipo nervioso, incluso aquellas que se manifiestan aparentemente como enfermedades físicas, como la indisposición estomacal causada por problemas de nervios en el estómago, responsables de muchos problemas de indigestión.

Una infusión de media cucharadita de pétalos secos por taza de agua antes de comer puede ayudar a solucionar muchos casos de espasmos estomacales.

La preparación anterior igualmente puede ser muy útil en casos de migraña producidos por problemas emocionales.

La ventaja de esta planta con respecto a otros narcóticos más fuertes como la adormidera es que no presenta efectos secundarios ni crea adicción porque no contiene morfina. La rhoeadina es ligeramente sedante.

*Para el insomnio persistente:* infusión de dos cucharadas de pétalos secos por litro de agua. Beber tres tazas cada día, especialmente una antes de irse a dormir. En casos leves, se recomienda una infusión de un pellizco de pétalos secos por taza de agua, bebiendo una taza antes de acostarse.

*Nerviosismo:* infusión con media cucharadita de los pétalos de esta planta por una taza de agua. Tomar un par de tazas cada día, procurando beber la segunda un momento antes de irse a la cama.

*Conjuntivitis:* infusión de una cucharada de pétalos por medio litro de agua. Filtrar bien y lavar los ojos con este preparado. Se puede combinar con otras plantas como la eufrasia, la manzanilla o la malva.

### *Recetas*

La amapola es rica en mecocianina, un pigmento que tiñe fácilmente cuando se disuelve en un líquido. Esto es aprovechado para dar color a muchos preparados medicinales.

Las hojas son comestibles cuando son tiernas, es decir antes que nazcan las flores. Para eliminar su contenido en alcaloides deben hervirse. Las semillas también son comestibles.

### *Toxicidad*

Utilizada en las dosis adecuadas no presenta toxicidad ni contraindicaciones. Sin embargo, dado que existen muy pocos estudios sobre la misma, se recomienda no utilizarla en caso de embarazo o lactancia.

A menudo se suele pensar que, al igual que su congénere la adormidera

¿De dónde proviene este nombre? Ya llevábamos varios meses juntándonos y a menudo salía la necesidad de encontrar un nombre para el grupo de autogestión de la salud del Ateneu Anarquista La Ruda, pero no salían muchas ideas.

Coincidíamos todas en que, por un lado, queríamos que el nombre hiciera referencia a algo natural, salvaje. Y, por otro lado, que tuviera una parte más política de reivindicar, visibilizar o rescatar la memoria.

¿Por qué Rudimentaires? El nombre es un juego de palabras entre “ruda” y “trementinares”. Primeramente “ruda”, porque es la planta que da nombre al espacio (el Ateneu Anarquista La Ruda de Manresa) donde se empezó a tejer y se sigue tejiendo el grupo. “Trementinares” para recordar, y de alguna forma homenajear, a aquellas mujeres curanderas ambulantes que recorrían Cataluña andando, ofreciendo sus servicios y remedios a los pueblos, masías y casas de campesinos que iban encontrando por el camino.

### *Un poco de historia...*

El Valle de la Vansa es un valle de los Pirineos de Cataluña, drenado por un río que tiene el mismo nombre, y situado a la comarca del Alt Urgell. Limita al norte con la Sierra del Cadí, y al sur con las Sierras del Verd y del Port del Comte (Solsonés). Es un paraje paradisíaco, rodeado de montañas que alcanzan los 2.000 metros. Algunos de los pueblos que se encuentran en el valle son: Josa de Cadí, Tuixent, Cornellana, Fornols, Adrahent, Sisquer,



Sorribes, Montargull y Sant Pere.

El paraje está repleto de bosques, prados y tierras de cultivo, y es el hábitat natural de una amplia variedad de flora, que incluye una gran cantidad de hierbas curativas y/o medicinales. Teniendo en cuenta esto, resulta natural que en el valle se desarrollara un profundo conocimiento sobre los remedios que proporcionaban estas plantas.

A mediados del siglo XIX y a causa de la fuerte presión demográfica que se daba en ese momento en el valle, parte de la población se veía obligada a un éxodo estacional para ganarse la vida. El empeoramiento de las condiciones económicas en el valle llevó a que aumentara también la emigración.

Fue en este contexto en el que unas cuantas mujeres del valle decidieron sacar provecho de su conocimiento de plantas, sus virtudes medicinales y los procesos de elaboración de remedios, que les habían llegado transmitidos oralmente durante generaciones, de madres a hijas. Cogieron sus plantas, aceites esenciales, cataplasmas, remedios caseros y empezaron una peculiar venta a domicilio. Es aquí, y en este contexto, donde nacieron las trementinaires.

Deben su nombre a la trementina, su remedio más popular. La destilaban de la resina extraída del pino y la usaban con finalidades curativas. El nombre se lo dieron fuera del Valle, donde también las llamaban “les tuixentes”. Pero ellas se llamaban a sí mismas “mujeres que iban por el mundo”.

Estas mujeres emprendían sus viajes una o dos veces al año, preferiblemente en invierno, y éstos podían durar de unos días a cuatro meses. Una aprendiz joven, de 10 a 16 años, acompañaba normalmente a una trementinaire más experimentada.

No solían visitar grandes núcleos, sino que acostumbraban a pararse en masías y pueblos pequeños, cosa que les permitía una relación más directa y personal con la gente. Se alojaban en las casas. Transportaban sus hierbas en unos sacos grandes llenos de bolsas de ropa más pequeñas, donde guardaban las diferentes variedades de plantas. Llevaban los líquidos y aceites esenciales en unas latas curvas que se adaptaban a la forma del cuerpo y así no les molestaban durante sus largas caminatas.

En un tiempo donde la sanidad no llegaba a gran parte de la población, sobre todo en el medio rural, a causa de la falta de médicos y el alto precio de las consultas, estas sanadoras resolvían infinidad de problemas cotidianos,

## Amapola

*Papaver rhoeas L.*

Hierba anual de la familia de las papaveráceas de hasta 70 cm de altura. Tallos erectos, hirsutos. Hojas compuestas, las superiores sésiles. Flores de 5 a 10 cm de anchura de un rojo escarlata y algunas veces con manchas oscuras en la base y capullos péndulos. Pétalos superpuestos en la base. Frutos globulares sin pelos.

Se encuentra en campos de cultivo, especialmente cereales y terrenos baldíos, desde el nivel del mar hasta los 1.700 metros.

### *Recolección y conservación*

Las flores y las cápsulas pueden recogerse desde el mes de marzo hasta finales de verano, aunque son más abundantes durante la primavera, especialmente en el mes de mayo. Deben secarse a la sombra y guardarse en un lugar seco y sombrío dentro de sacos de tela o de papel. Las cápsulas deben vaciarse de sus semillas.

### *Partes utilizadas*

Flores, semillas.

### *Propiedades principales*

*Antiespasmódica y expectorante:* por su contenido en mucílagos, los pétalos de amapola ejercen una acción antitusiva y suavizante de las mucosas respiratorias. Al mismo tiempo, su contenido en el alcaloide roedina ayuda a combatir los espasmos y le proporciona propiedades expectorantes y pectorales. Todo ello la hace muy interesante en el tratamiento de enfermedades respiratorias (asma, bronquitis, anginas, etcétera).

Infusión de cucharada y media de pétalos secos por litro de agua. Beber tres tazas al día.

Los gargarismos realizados con una infusión algo más cargada de esta planta también resultarán muy eficaces en el tratamiento de la escozor causada por la inflamación de las amígdalas, en casos de anginas, faringitis o laringitis.

*Sedativa:* la amapola es reconocida dentro de la fitoterapia por sus propiedades

vulgar en catalán es “pixallits” o en francés “pissenlit”, haciendo referencia a esta propiedad. De ahí que su uso es muy adecuado en aquellos casos en que resulte interesante eliminar tanto agua (edemas, retención de líquidos) como residuos y toxinas.

*Aperitivo:* es una planta silvestre comestible con propiedades aperitivas muy destacadas, además de estimular los órganos digestivos por sus principios amargos.

*Remineralizante general y en el tratamiento para la anemia:* el alto contenido de hierro en sus hojas y su gran aportación en ácido fólico ayuda la prevención y la curación de la anemia. El ácido fólico es una vitamina necesaria, junto con el hierro, para fabricar células sanguíneas.

Infusión de una cucharada de planta seca por taza de agua. Beber 3 tazas al día. Jugo o tintura en forma de complemento para la anemia.

Aunque las espinacas tienen la fama de ser la verdura que contiene más hierro (1,5 mg por cada 100 g de planta fresca), en realidad son superadas por otras plantas que contienen mucho más que éstas. La primera de todas es el diente de león (3,1 mg por cada 100 g de planta fresca).

El diente de león destaca también por su contenido en calcio, fósforo y es además una buena fuente de cobre. Este mineral interviene en la formación de los huesos y en el buen estado de los nervios y de las defensas. Junto con el hierro tiene un papel fundamental en el mantenimiento de los glóbulos rojos y la buena salud de nuestras arterias.

### *Recetas*

Además de sus flores y hojas secas, tomadas mediante tisanas, el diente de león conviene consumirlo como una verdura fresca en ensaladas ya que de esta manera conservamos todas sus propiedades.

Las hojas se utilizan a modo de espinacas, crudas en ensaladas o cocinadas como verdura. En ensaladas tienen un sabor más bien amargo, por lo que se recogen solamente los brotes tiernos. Es conveniente no dejar las hojas tiernas mucho tiempo cortadas, pues se descomponen fácilmente.

Los capítulos florales antes de abrirse se pueden encurtir en vinagre y sal como si fuesen alcaparras. También se pueden freír.

Las raíces de las plantas adultas (2 años) se tuestan y se utilizan como sucedáneo del café sin cafeína, como las raíces de la achicoria.

tanto a humanos como también a animales. Consideraban que curar no tenía un precio fijo, se cobraba dependiendo de la enfermedad y del enfermo. Al final de sus rutas, cuando volvían a sus casas, estas mujeres aportaban el dinero ganado a la economía familiar, que les permitía comprar también cosas que no se producían en el valle, como azúcar o café.

Recorrían toda Cataluña andando, cargando sobre sus espaldas los sacos, cantimploras, ollas y otros utensilios, en viajes que podían llegar a los 600 kilómetros entre ida y vuelta.

Más que la falta de demanda de los productos, fue la evolución social de la comarca la que provocó, en buena parte, la decadencia de este oficio. A partir de los años 30, cada vez se hacía más difícil encontrar acompañantes, cada vez quedaba menos gente en el valle, se encontraban trabajos mejor pagados en los centros urbanos que no requerían tanto esfuerzo, y mucha gente decidió marcharse. Esto rompió, en muchas ocasiones, la transmisión oral de los conocimientos imprescindibles para seguir la práctica y el oficio.

Así pues, el hecho de llamarnos Rudimentaires es, en parte, un intento de rescatar el hilo de la memoria de todas estas mujeres, para que no se queden en el olvido, para dar nueva vida a los senderos que sus pasos recorrieron.





## Diente de león

*Taraxacum officinalis*

Planta perenne, muy variable, de hasta 40 cm de altura con hojas alternas, lanceoladas con una nervadura central. El tallo permanece siempre en un estado extremadamente acortado, es por esto que hace parte de la especie de las plantas acaules. Los pedúnculos de la inflorescencia son huecos y al romperse emana un jugo lechoso amargo. Las flores son hermafroditas de un color amarillo dorado que la hacen fácilmente identificable. Corola en lígulas terminada en cinco pequeños dientes, florece en primavera hasta fines de verano. El fruto es un aquenio (fruto seco y indehiscente).

Se encuentra fácilmente en los caminos, pastizales, prados y sobre todo en jardines.

### *Recolección y conservación*

La primavera es la mejor estación para recolectar las hojas (brotes tiernos), que se comen frescas o se secan y guardan en un saquito de tela. Las raíces se deben recoger en otoño o a finales de verano. Se deben secar y guardar en un recipiente seco y hermético.

### *Partes utilizadas*

Hojas, flores, raíces.

### *Propiedades principales*

*Depurativas y hepatoprotectivas:* puede utilizarse para depurar la sangre de toxinas y proteger el hígado de una posible degeneración. Decocción de 100 g de raíces en litro y medio de agua. Tomar tres tazas al día.

*Antioxidante y para la vista:* por su alta concentración en vitamina C y en vitamina A en forma de betacarotenos. La vitamina A constituye uno de los mejores antioxidantes, capaz de neutralizar los radicales libres que parecen ser causantes de numerosas enfermedades degenerativas. Se ha comprobado que la vitamina A es necesaria para el buen estado de la vista. No menos importante resulta esta vitamina para la conservación de la piel.

*Diurético:* las sales de potasio que contiene lo convierte en un diurético fuerte. Estas propiedades son bien conocidas, hasta el punto que su nombre

## *sanación y cazas de brujas*



Durante la Edad Media, antes de la institucionalización de los gremios, autoridades municipales y universidades, las mujeres fueron ocupando espacios en todos los ámbitos. Además de campesinas, fueron maestras de diversos oficios, pobladoras, abadesas, escritoras y también se dedicaron a diversos campos del conocimiento humano, entre ellos los comprendidos dentro de la denominación de “ciencia”. Una ciencia que para las mujeres se concentraba en esa época principalmente en el campo de la medicina, yendo más allá de los límites impuestos para ellas en los modelos de género dominantes y convirtiéndose en un problema para la élite masculina feudal y patriarcal.

Como reacción, a partir de los siglos XIII y XIV, toma cuerpo entre sacerdotes y eruditos —hombres privilegiados— una corriente de opinión misógina, que fue contestado por mujeres como Christine de Pizan, dando lugar a la llamada “querrela de las mujeres”.

Durante el Renacimiento la corriente misógina se afianza, provocando un período de regresión para las mujeres en todos los terrenos. Es también entonces cuando la lucha por el control masculino del conocimiento, de la ciencia, se recrudece, comenzando entonces la llamada “caza de brujas”.

Un número importante de las mujeres que fueron condenadas a muerte durante los siglos de la caza de brujas fueron mujeres que ejercían de sanadoras en sus comunidades. Mujeres habían ejercido el papel de curanderas desde hacía siglos, existiendo una larga genealogía de mujeres sanadoras. En Europa fueron las responsables de la salud de la comunidad hasta que se inició la caza de brujas, siendo conocedoras, transmisoras y revisoras de una

sabiduría ancestral popular que se transmitía de madres a hijas. De hecho, se les puede considerar como las primeras médicas y anatomistas de la historia occidental, además de las primeras farmacólogas, con sus cultivos y recolección de plantas medicinales. Eran las conocedoras de los secretos de la medicina empírica. Por esto, eran conocidas por la comunidad como “mujeres sabias”. Sin embargo, las instituciones, temerosas de su influencia, las llamaron “chafarderas”, antes de llegar a llamarlas brujas.

Estas mujeres conocían las aplicaciones medicinales de muchas hierbas y plantas, y los conocimientos sobre muchas de ellas se aprendían de generación en generación desde tiempos anteriores a la institucionalización del cristianismo. Al mismo tiempo, descubrieron nuevas fórmulas y aplicaciones a través de la experimentación. La gente consideró este conocimiento como un cierto tipo de magia, al igual que lo creyeron los jerarcas de las iglesias cristianas y los gobernadores. Parece ser que estas mujeres mezclaban sus prácticas curativas con viejos ritos paganos anteriores al cristianismo, y esta pátina mágica que arropaba el conocimiento de las plantas y la elaboración de cremas y ungüentos parece derivar de estos viejos ritos espirituales. Éste fue uno de los factores que contribuyó a entablar una especial relación entre estas mujeres y sus cuerpos, y al mismo tiempo entre sus cuerpos y sus mentes. Por ejemplo, existe documentada la práctica de que algunas brujas solían restregarse el cuerpo con ungüentos que ellas mismas hacían, provocando experiencias extrasensoriales. A veces, los inquisidores vinculaban el uso de ungüentos con la supuesta capacidad de volar de las brujas, como se ve en un proceso de brujería fechado en 1620 en Puigcerdà. El proceso describe una especie de aquelarre de brujas en el cual una mujer incita a otra llamada Jonga a quitarse la ropa y ponerse un ungüento y, al hacerlo, ésta sale volando por la chimenea.

Las brujas-sanadoras usaban analgésicos, calmantes y medicinas digestivas, así como otros preparados para aminorar los dolores de parto a pesar de la postura contraria de la Iglesia, según la cual —a causa del pecado original— las mujeres debían parir con dolor. Usaron la belladona para parar las contracciones de la matriz en caso de posible aborto y algunas fuentes apuntan a una bruja inglesa como descubridora de la digitalina, que se utiliza actualmente para tratar las enfermedades coronarias. Estas mujeres sabias también aconsejaban sobre métodos anticonceptivos y practicaban abortos.

## *Consejos para secar y guardar las plantas medicinales*

Según la planta de la cual queremos extraer principios activos, secaremos hojas, raíces, flores, brotes, etcétera. Antes de poner a secar las plantas, es importante sacudir los restos de tierra y hojas —utilizando un cepillo si hace falta— pero nunca pasarlas por agua, para no humedecerlas.

Dependiendo del tipo de planta, podemos disponerla en manojos, o encima de bandejas u otras superficies planas, pero siempre en un lugar seco y aireado. Cuando la parte de la planta que queremos utilizar contiene mucha humedad, como es el caso de algunos frutos (por ejemplo, el saúco o los higos) y de algunas flores (como las rosas), ésta puede ser secada al sol o con otra fuente de calor.

Hay que guardar las plantas en bolsas de tela, de papel o cajas de cartón, etiquetarlas y consumirlas en el plazo máximo de un año.

de reconocer una planta, proponemos un equilibrio entre la confianza en nosotras mismas y una enriquecedora profundización en el tema del conocimiento de las plantas para poder ser cada vez más autosuficientes — de forma responsable— respecto a nuestra salud y la de nuestro entorno. También os proponemos unos consejos prácticos para recolectar y guardar las plantas.

De hecho, Paracelso, considerado el “padre de la medicina moderna”, afirmó en el siglo XVI que todo lo que sabía lo había aprendido de las brujas. Sin embargo, con la caza de brujas parte de este conocimiento se perdió.

Por otro lado, las fuentes que se han estudiado hasta ahora apuntan a que las sanadoras establecieron redes y se reunían para intercambiar conocimientos sobre hierbas medicinales a la vez que se constituían en mediadoras para la divulgación de diversos tipos de noticias, alimentando las relaciones entre mujeres. Es posible que estas redes estuvieran relacionadas con las rebeliones campesinas de la época, ayudando por ejemplo a su difusión.

A partir del siglo XII aparecieron las universidades vinculadas a la Iglesia, lo que significó que disciplinas tales como medicina y derecho se enseñaran en el marco de estas instituciones, comenzando un proceso de institucionalización y profesionalización que, de acuerdo con Michel Foucault, iba a tener como último objetivo la legitimización del orden social establecido desde los sectores del Poder. Era necesario el control de las fuentes del saber por parte de los hombres de los estamentos dominantes y las disciplinas se desarrollaron bajo la inspección de la Iglesia, bajo los límites delineados por la fe cristiana. De hecho, juristas y médicos colaboraron y tuvieron su propio rol en la caza de brujas, dándole un marco legal o actuando como consejeros en los tribunales.

Más adelante, se prohibió practicar la medicina a todos aquellos que no tuvieran título, lo que significaba que a las mujeres se les quitó el derecho a practicar la medicina como sanadoras, al no poder tener acceso a las universidades. Las mujeres que habían practicado durante sus vidas y por generaciones como sanadoras, vieron entonces que se les prohibía ejercer su labor. Sin embargo, para que la prohibición fuera más efectiva era necesario erradicar su influencia en la comunidad, acabar con el respeto del que gozaban entre el pueblo. Era necesario acabar también con la competencia de estas mujeres, que podían cuestionar la capacidad de los profesionales que se graduaban en las universidades.

Los profesionales hombres, procedentes de familias acaudaladas, presionaron contra la posible competencia de las mujeres sanadoras recibiendo el apoyo de los estamentos privilegiados, que se dieron cuenta de la importancia de controlar las fuentes del saber, siendo la medicina una de las primeras disciplinas que la Iglesia y el Estado tenían un especial interés

en controlar. La organización institucional de la medicina era importante en este proceso de control de las fuentes del saber, debido al prestigio y la reputación que conllevaba, pero, sobre todo, porque implicaba controlar decisiones sobre la vida y la muerte, sobre la locura y la no locura, etcétera. Las mujeres estaban por supuesto excluidas de este círculo elitista.

Las primeras mujeres sanadoras acusadas fueron mujeres instruidas que trabajaban para clientes de la misma extracción social, es decir, para las clases privilegiadas. En el siglo XIII la Universidad de París acusó a Jacqueline Felicie de practicar la medicina ilegalmente. Nadie dudaba de su capacidad o profesionalidad sino al contrario, fue usada en su contra, porque se atrevió a sanar a otros siendo mujer, cuestionando la competencia de los médicos y demostrando que podía curar en casos en que los médicos habían renunciado.

De hecho, los conocimientos que los médicos aprendían en las universidades de la época eran muy reducidos. Se limitaban básicamente a las obras de Galeno y el cuerpo de medicina hipocrática, con todas las preconcepciones anejas. No recibían ningún tipo de enseñanza práctica ni nada que pudiera cuestionar la ortodoxia cristiana. En este contexto, la sangría era la práctica más común, particularmente para las heridas. La superstición también estaba presente en forma de ritos religiosos, rezos, o la práctica de fórmulas mágicas, además de que los médicos necesitaban el consejo del sacerdote y no podían curar a aquellos que no se habían confesado.

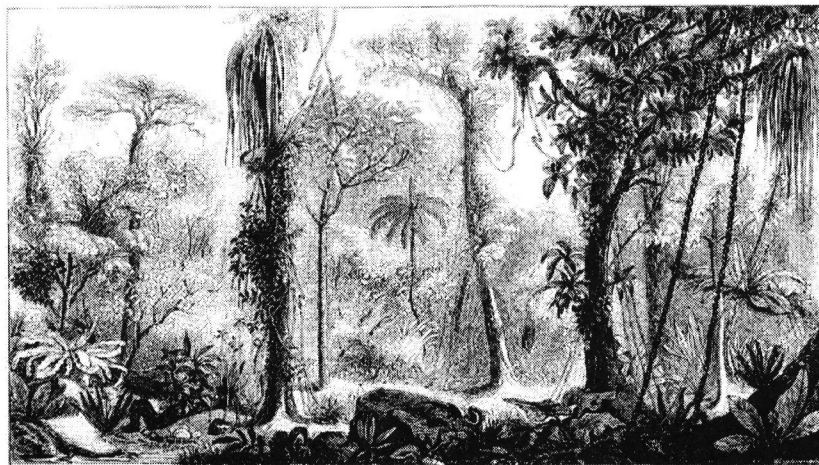
La teoría según la cual la creación de las universidades conllevó una evolución positiva y de progreso donde la superstición popular fue sustituida por la ciencia, es, por lo menos, discutible. Sería más acertado afirmar que los nuevos “profesionales” impusieron por la fuerza su “superioridad” contra aquellos que les molestaban y podían desafiarles. Para las historiadoras Pina Cavallo y Milagros Rivera, existe una relación entre los cambios por el control de la ciencia y las relaciones sociales entre los géneros, a la vez que estos cambios coinciden con el endurecimiento de la persecución de las brujas. Este vínculo se materializa en la separación entre la magia natural, forma premoderna de la ciencia y de la que se apropian los hombres, y la magia negra, subterránea y perseguida, y que definía la que practicaban las mujeres.

## *homenaje a las “malas hierbas”*

En estos espacios hostiles y electrificados, donde la naturaleza se reduce a una confinada mancha verde entre un columpio y un aparcamiento para mascotas, donde no hay árboles para tocar y trepar sino simulacros plásticos, hay algo que rompe (con) el hormigón creando fisuras que dejan entrever tierra. Una tierra con raíces. Raíces que han crecido chupando agua antes de que llegue a las ciudades, cuando todavía es río y no gota en las tuberías. Su semilla ha brotado contra todo pronóstico dejando entrever la potencia de lo salvaje, de lo espontáneo. Y allí está... resistiendo y volviendo a brotar y a rebrotar. Luchando en contra de los gases y los pesticidas, de los herbicidas y la agricultura intensiva, vislumbrando unas cuantas posibilidades que tenemos al alcance de nuestras manos, de nuestras miradas. Hay unas cuantas cosas, cosas vivas, que consiguen escapar y romper con una sociedad que intenta mercantilizar lo existente. No pueden con ellas y las nombran “malas hierbas”; algo que evoca la manzana podrida de la cesta, algo que hay que apartar para que el parque quede bonito y lineal, para que no se pierda la cosecha, para que todo siga igual y conformado. Para que no haya disidencia, ni en el plato ni en la calle, fumigan con tóxicos y construyen todo tipo de instituciones restrictivas; entre éstas, fronteras, cárceles, manicomios y un largo etcétera. Somos parte de las “malas hierbas”, aquí estamos y resistimos.

Con la intención de rescatar todo este rebrote y los antiguos (y casi olvidados) conocimientos, os proponemos un poco de información sobre algunas de las poderosas plantas que podemos encontrar en los alrededores. Algunas de las tantas “malas hierbas”.

Sin dejar que nos bloquee el miedo de podernos equivocar a la hora



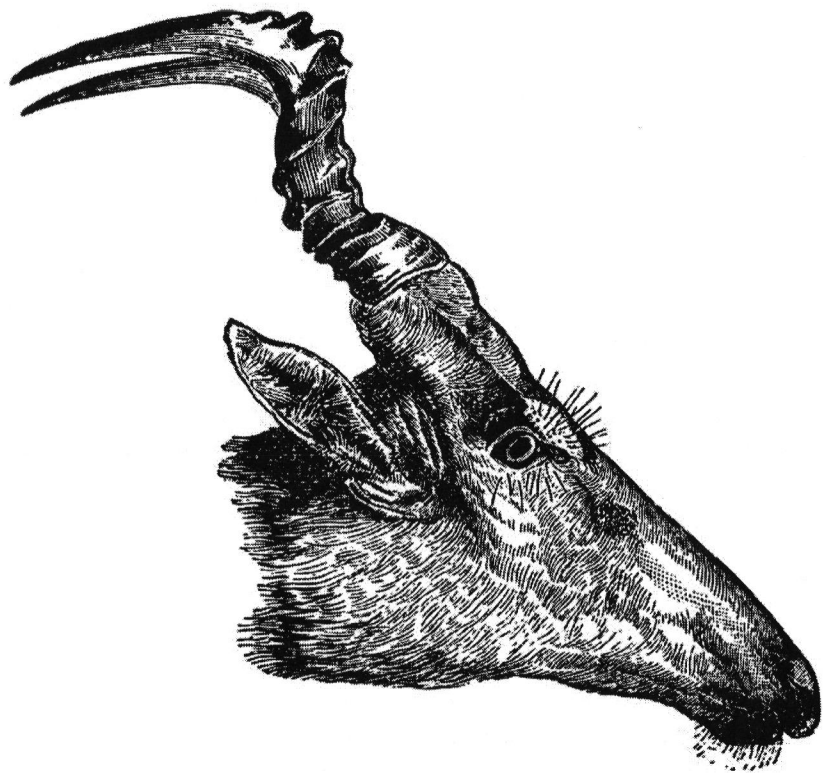
Algunos estudios sugieren que la Iglesia tenía, además, otros intereses para limitar el rol de las sanadoras. Por ejemplo, había brujas-sanadoras que aconsejaban a la gente moderar su consumo de azúcar, ya que habían detectado enfermedades relacionadas con dicho consumo. Sin embargo, a la Iglesia, que tenía intereses en la industria del azúcar, le convenía más un aumento del consumo y no al contrario.

Una vez las figuras de mujeres curanderas como Jacqueline dejaron de ser un problema, le tocó el turno a las mujeres de estamentos sociales más bajos. Éstas fueron las principales víctimas de la caza de brujas.

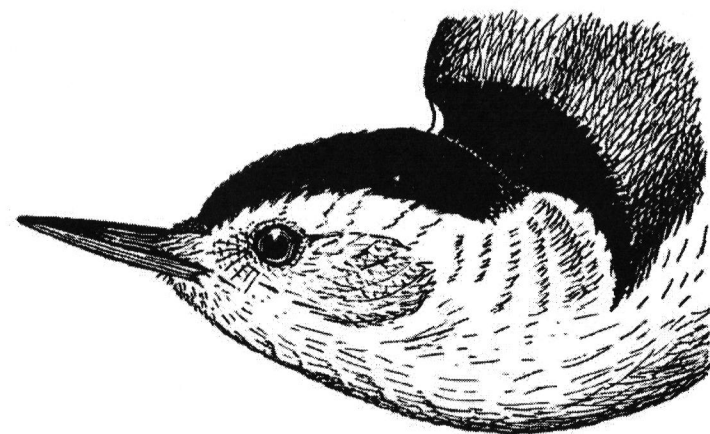
Sin embargo, para entender el significado de este proceso aniquilador, no es suficiente la explicación de la competencia de las sanadoras, la profesionalización de la medicina o la institucionalización y control de la ciencia por parte del Poder. La caza de brujas fue un acto consciente de *ginocidio* por parte de las élites del Poder, el cual se alimentó de una renovada misoginia que tomó fuerza a partir del siglo XIV. Esta misoginia fue alimentada por la Iglesia bajo la influencia de los textos de Tomás de Aquino, materializándose en Francia en el siglo XV y extendiéndose por Europa.

La caza de brujas fue un fenómeno básicamente político más que religioso o de otro tipo, y que aparece ligado a un proceso de homogeneización cultural a su vez vinculado a la expansión del poder de los Estados. No es accidental que la mayor parte de personas procesadas y condenadas fueran mujeres. La caza de brujas no fue simplemente una explosión de histeria colectiva que buscó un chivo expiatorio en las brujas —aunque naturalmente las instancias del Poder aprovecharon también ese aspecto para desviar el descontento de la gente lejos de causas sociales que podrían incitar a la revuelta, al tiempo que se deshacían de elementos perturbadores—, sino una persecución consciente promovida y dirigida contra aquellas mujeres que, por su sabiduría, por su independencia o simplemente por su inadecuación dentro de los límites impuestos para ellas, cuestionaban con sus vidas el propio cuerpo social, un cuerpo social que, en palabras de Mary Daly, representaba el cuerpo místico de Cristo, fundamentalmente privilegiado y patriarcal.





*Y... ¡buen provecho!*



## *Ensaladilla de cebada*

### **Ingredientes:**

1 vaso de cebada  
1 ramo de brócoli  
Maíz tierno biológico (¡porque hay mucho maíz transgénico!)  
1 zanahoria cortada a rodajas redondas  
1 cebolla cortada a cuadritos  
Guisantes verdes frescos  
1 cebollino troceado pequeño  
Nori tostada

### **Preparación:**

Cocer la cebada con la proporción 1 vaso de cereal (previamente lavada) por 2 de agua.  
Dejar hervir 5 minutos, bajar el fuego y cocer a fuego bajo con tapa durante otros 35 minutos.  
Pasar inmediatamente por el agua fría.  
Lavar el brócoli y cortar las flores en trozos muy pequeños (reservar el tallo para la sopa).  
Escaldar el brócoli y la zanahoria durante 1 minuto.  
Escaldar la cebolla durante 15 segundos.  
Cocer a parte los guisantes verdes.  
Agregar la cebada junto al maíz y el cebollino troceado.  
Agregar la vinagreta y finalmente las algas nori tostadas cortadas a tiras.

## *hígado* *elemento madera*

Según la Medicina Tradicional China, la primavera corresponde al elemento madera y, si observamos la naturaleza, esta aseercción se pone de manifiesto al comprobar cómo las plantas resucitan después del letargo invernal. En consecuencia, resultará natural pensar el color de este elemento, el verde de las hojas de los árboles, predominante en esta temporada. Como las plantas nos enseñan, es el momento del re-nacimiento, el sol está situado en el plano del ecuador terrestre, haciendo que el día tenga una duración igual a la de las horas nocturnas, y, desde un punto de vista físico, nuestro cuerpo necesita actividad para volver a desarrollar funciones que durante el invierno habían quedado adormecidas. Por ende, es esencial hacer ejercicio al aire libre, moverse, sentir cómo la natura vuelve a la vida y nosotras con ella. En las etapas de la vida, el elemento madera corresponde a la infancia, por eso un elemento madera en sintonía nos brinda la capacidad de levantarnos y mantenernos energizadas como niños que juegan en un parque. Un elemento madera saturado, con poca energía o bloqueado puede hacer que nos cueste levantarnos en las mañanas.

Siguiendo con el sistema chino de los cinco elementos, la estación de la primavera está correlacionada con órganos como la vesícula biliar y el hígado.

Un desequilibrio en estas estructuras, especialmente en la primavera, puede ser manifestado a través de una disminución en la capacidad de planificar, enjuiciar y organizar, una inhabilidad de tomar decisiones. Por el contrario, un elemento muy fuerte, es decir sobredesarrollado, puede generar una excesiva actividad mental. Por ejemplo, a una persona que trata

de organizarlo todo y a todos, y con tendencia a la agresión, le puede ser muy difícil relajarse y puede tener tendencia a dolores de cabeza y tensión en la nuca y en la espalda.

Los ojos son el órgano sensor que le corresponde al hígado y al elemento madera, la vista es el sentido, y las lágrimas constituyen su líquido. Los problemas de los ojos, visión, o del mecanismo de las lágrimas son frecuentemente relacionados con un desequilibrio de la madera.

Cada elemento tiene, además de su sentido del órgano, un “indicador” específico, y ambos pueden ser observados para tener una idea de la salud/equilibrio de ese elemento. Las uñas, especialmente las de los pies, son un indicador de la salud del hígado y el elemento madera, pues se considera que las uñas son una prolongación de los tendones, y por tanto, un hígado desequilibrado no nutrirá bien las uñas y éstas pueden volverse frágiles y quebradizas.

Vamos a ver sus funciones tanto a nivel energético cuanto físico: el hígado almacena la sangre y se encarga de cederla cuando es necesario para su uso, y además controla el proceso de drenaje y evacuación (un desequilibrio en este órgano puede hacer que no seamos capaces de eliminar toxinas, tanto físicas como emocionales y, por eso, uno de los síntomas de un desajuste de la madera puede ser la retención de orina o de heces). También se encarga del movimiento energético del cuerpo. Si el hígado se bloquea, puede bloquear el flujo armónico de la energía y, por tanto, podría provocar dolores errantes, o incluso fatiga y desgana.

A nivel físico, el hígado fabrica la bilis, la cual ayuda en la digestión, y la almacena en la vesícula biliar para ser utilizada por los intestinos para la descomposición (emulsificación) de las grasas y para facilitar la habilidad del intestino delgado de absorber los ácidos grasos.

El hígado ayuda en la metabolización de los carbohidratos, grasas, y proteínas, ayuda a mantener los niveles de azúcar en la sangre regulado por el cambio de las grasas (lípidos) y las proteínas (aminoácidos) en glucosa (el azúcar simple que todas las células usan), y los regresa para su almacenamiento. Muchas de las enzimas que ayudan a catalizar las propias reacciones químicas internas del hígado son producidas por éste también.

Mientras la vida misma depende de pulmones y corazón, la circulación lleva el oxígeno y provee la temperatura adecuada y todos los nutrientes

Semillas y frutos secos: Las semillas más recomendables para consumo diario son las de sésamo y calabaza, que podemos utilizar ahora en ensaladas.

Condimentos: Conviene reducir el uso de condimentos salados ya que la sal tiene un efecto calorífico y contractivo, y en estos momentos lo que nos interesa es abrir y refrescar el cuerpo. Los condimentos más indicados para esta estación son los que aportan toques ácidos como el vinagre umeboshi, los cítricos o el vinagre de arroz. El efecto depurativo de sus ácidos ayudará a refrescar el organismo.

Fermentados y encurtidos: Gracias a su sabor ligeramente ácido, los pickles de fermentación corta —como las aceitunas, las alcaparras o el chucrut— son ideales para depurar el hígado.

### *La cebada, el cereal de la primavera*

La cebada es un cereal altamente recomendable, dada sus excelentes propiedades terapéuticas y nutricionales, sobre todo en primavera-verano ya que nutre, relaja y refresca el hígado y la vesícula biliar.

Receta base:

1 taza de cebada

2 tazas de agua

Una pizca de sal marina

Lavar bien el cereal, colocarlo en el fondo de la olla, añadir el agua, llevar a ebullición, hervir durante 5 minutos a fuego fuerte con la olla abierta, intercalar un difusor de calor entre la olla y el fuego, cerrar la olla, bajar el fuego al mínimo y cocinar de 20 a 30 minutos. Cuando transcurra este tiempo, levantar la tapa si es olla normal o dejar que el vapor salga lentamente si es olla a presión.

alimento más concentrado. El ideal para esta estación es la cebada que disuelve y crea apertura. También podemos comenzar a comer arroz de grano medio, bulgur, cuscús y pasta de vez en cuando.

Legumbres: Suelen ser típicas las lentejas verdes y los guisantes verdes durante esta estación. De todos modos, podemos reducir la cantidad de legumbres y consumirlas en platos más ligeros como ensaladas.

Proteínas vegetales: Son ideales para darle al organismo el aporte proteico necesario sin sobrecargarlo. Podemos comenzar a dar preferencia al tofu, más refrescante que el tempeh y el seitán. De todas formas, en esta estación conviene reducir el consumo de proteínas para favorecer la desintoxicación y dar descanso a nuestro hígado.

Verduras: Nos interesan las que son refrescantes, ligeras y depurativas, como por ejemplo las alcachofas, el perejil, los berros, las partes verdes del puerro y de la cebolleta, los espárragos, las ortigas y el diente de león. También son depurativas las setas, los rabanitos, los nabos, los germinados y el apio.

Germinados: Su consumo es ideal en esta época del año ya que nos transmiten una energía vital de crecimiento. Aportan muchas vitaminas y son fáciles de digerir.

Algas: Las algas son ideales para depurar porque ayudan a movilizar depósitos de grasas y a eliminar elementos tóxicos acumulados en nuestro organismo. En esta época podemos usar a diario las más ligeras (wakame, arame y dulce), pero quizás la ideal para este momento de depuración es la agar-agar, siendo saciante y levemente laxante, ayudando a una correcta eliminación.

Frutas: Ahora es el momento para comenzar a tomar fruta fresca de temporada, si te apetece. Las fresas, manzanas y kiwis estimulan, con su sabor ácido, la función hepática. Poco a poco puedes introducir algún licuado de manzana-zanahoria y manzana-zanahoria-apio, que resultan muy depurativos.

necesarios a todas las células del cuerpo, el hígado proporciona el soporte esencial para estos procesos, con más de un centenar de funciones conocidas. Qué tan importante será para nosotros el hígado, que la naturaleza lo ha dotado de células especiales (el tejido hepático) con la sorprendente capacidad de regenerarse a sí mismo, incluso después de una cirugía, o cualquier enfermedad (si se extirpa la mitad de un hígado, al cabo de un tiempo, este se regenera de nuevo).

Desde el punto de vista natural, cuando el hígado está sobrecargado es menos capaz de desintoxicar la sangre y el veneno que queda, llevándonos potencialmente a muchos problemas agudos y crónicos los cuales se van a manifestar en las áreas más “débiles” del individuo. Evidentemente, el comer excesivo puede llevarnos a un agrandamiento y sobrecarga del hígado. Sin embargo, el exceso de cualquier alimento —especialmente el alcohol, los químicos, las drogas, los aceites fritos y la carne— pueden ser tóxicos para el hígado y la vesícula biliar. Mientras más natural y más integral es el alimento, más fácil es para nuestro cuerpo digerirlo y asimilarlo, proveyendo la energía necesaria para que nuestras células trabajen. Uno de los problemas que conllevan los alimentos procesados es la presencia de “aditivos”, que se añaden para poder dar sabor, conservarlos más tiempo o estabilizarlos, y esos aditivos no son ni más ni menos que productos químicos que sobrecargan nuestro delicado equilibrio, obligando al cuerpo a hacer malabarismos para eliminarlos y neutralizarlos, y de eso —normalmente— se encarga el hígado.

Por suerte, en primavera el entorno nos brinda un montón de remedios, de manera natural, para ayudar a eliminar los excesos de comidas densas que hemos estado ingiriendo durante la más fría época invernal, porque es momento de darle un respiro a nuestro hígado y facilitarle las cosas. Esto puede hacerse tomando un descanso de los alimentos durante un período de tiempo, y solamente beber jugo de frutas y vegetales y/o agua. Muchas enfermedades devienen del exceso de toxinas en el cuerpo (materiales físicos, mentales y emocionales no utilizables). La curación empieza por eliminar o limpiar el cuerpo de estas toxinas, para lograr un equilibrio entre la entrada de alimentos y la salida de desperdicios. Los ayunos han sido utilizados desde hace muchos años. Por ejemplo, Hipócrates empleó la nutrición y el ayuno en su práctica. El ayuno es incluso una respuesta instintiva (los animales lo hacen) a muchas enfermedades, especialmente los resfriados, gripes y

problemas intestinales. Ha sido también utilizado en muchas culturas para el rejuvenecimiento físico y para mejorar la vitalidad.

Además de ayunos, otra manera de ayudar a nuestro hígado es el ejercicio físico, moderado pero constante... ¿Qué mejor manera de empezar el día dando un paseo por el campo o, mejor aún, echándonos a correr un ratito respirando el aire fino de la mañana?

Resumiendo, podemos decir que el equilibrio que nos brinda la energía del hígado procede en buena parte de una alimentación sin excesos y de pequeños pero importantes hábitos de salud: ayudemos al hígado, ¡sobre todo en primavera!

## *la visión macrobiótica cómo alimentarse en primavera*

La energía que caracteriza esta estación es una energía expansiva, ascendente y de apertura. La naturaleza comienza a salir del letargo invernal para volver a recuperar su actividad a una velocidad frenética. Y, al igual que la naturaleza, nuestro cuerpo también comienza a salir del letargo. Sentimos que intenta abrirse, activarse, dejando atrás el recogimiento y la quietud del invierno, con una disposición natural a limpiar y aligerar las cargas acumuladas.

A nivel de alimentación, en primavera necesitamos enfriar levemente, aligerar y depurar nuestro organismo, preparándolo para los meses calurosos. Es interesante que empecemos a introducir ensaladas crudas o ligeramente escaldadas, reduciendo la cantidad de sal y aceite. Aumentaremos también el número de cocciones ligeras que ayudan a enfriar: preparaciones al vapor y salteados cortos que contribuyen a crear esa energía de actividad y movimiento que caracteriza esta estación. Introduciremos los germinados, uno de los mejores ejemplos de la energía de primavera, y —por supuesto— ¡nuestra mesa se vestirá de verde!

### *Algunas indicaciones*

Alimentos armonizadores: Utiliza los de naturaleza refrescante. Incorpora toques de sabor ácido en la comida, como umeboshi, vinagre de arroz o concentrado de manzana, así como aliños con limón o naranja.

Cereales: En primavera podemos reducir la cantidad de cereal que es un