



**Boletín Número 370**  
21 de Noviembre de 2022  
Asociación Neijing Colombia

*“Respetuoso se muestra el universo CIRCUNDANTE ante tanto despropósito humano...”*

*En superarnos nos encontramos diariamente, y de inmediato, otro reto nos aguarda...  
VIDA DE TROPIEZOS ESCALONADOS!*

*Mientras los políticos desmigajan las “SOBRAS” económicas... la población suspira por unas REBAJAS... PATETICO!*

*Los dramas guerreros continúan de forma dramática. Cada contendiente evacúa sus habitantes para destruirse mejor...”*

*J. L. PADILLA C.*

## Presentación

## Contenido

### Realización de Transcripciones:

Juan Santiago Ruiz C.  
Lilia Inés Castrillón  
María Victoria Flórez  
César Augusto Zuluaga  
Jon Bilbao  
Loana  
Anyela Galindo

Montaje Final  
Carlos Alberto Bejarano O.  
Escuela Neijing Kali

Diseño  
www.dianibanani.com

La mayor parte de los artículos que se publican en este boletín corresponden a transcripciones de programas de Radio (comunicacionestian) y Televisión (TianTV).

Agradecemos de manera especial a la Escuela Neijing y en particular al Doctor José Luis Padilla por su entrega, servicio y dedicación.

*Para acceder directamente a la variada programación que incluye muchos más programas de su interés, les invitamos a visitar la página de Comunicaciones Tian:*

*<http://www.escuelaneijing.org/index.php/radio>*

*Así como la página de Tian TV:*

*<http://www.escuelaneijing.org/index.php/television>*

Consulte el  
**Lema Orante** 

<http://www.escuelaneijing.org/es/otras-actividades/oracion>

Acceda al Lema Orante en este vínculo, y si lo desea imprímalo o guárdelo como PDF

### CONTENIDO

	<b>pag.</b>
• <b>ResonARTE:</b> Mei Chong. “En Medio de la Ceja”. 3 V	4
• <b>Desalud</b> - Programa 611 del 12/11/22	7
• <b>Flamen Jazz</b> del 19/11/22	12
• <b>Comer Salud</b> del 29/09/22	16
• <b>Radio Pirata:</b> Santos	27

### Elaboración de estudio ideográfico y recopilación de características e indicaciones para ResonARTE:

Grupo de Investigación en Ideografía (Escuela Neijing de Medellín); Beatriz Zuluaga, Consuelo Urrea, María Angeles de la Torre, Juliana Molina, Luz Marina Trujillo, Sergio Pineda y Santiago Ruiz




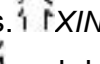



El estudio ideográfico es extraído fundamentalmente de notas de clases asistidas en TIAN, y de MATEOS, Francisco, S.J. OTEGUI, Miguel, S.J. ARRIZABALAGA, Ignacio, S.J. Diccionario Español de la Lengua China, Espasa, 1977, y WEIGER, León, S.J. Chinese Characters, New York, Paragon Book Reprint and Dover Publication, 1965. (Reproducción de edición de Catholic Mission Press, 1927).



4

RESONARTE MEI CHONG 3V "EN MEDIO DE LA CEJA"	
眉衝	
MEI	CHONG
眉	衝
Ceja. Margen superior. Borde superior de un libro. 1	Lugar de paso; carretera estratégica; arteria de comunicaciones; encrucijada. Avanzar en línea recta; ir derecho. Irrumpir contra; precipitarse sobre; lanzarse contra; asaltar; cargar contra; chocar con fuerza; ofender. De cara a; vuelo hacia. Afrontar, confrontar. Hacia; en dirección a. Vigoroso; pujante; poderoso; potente. Impetuoso; fogoso; valiente; bravo. Dormitar; cabecear. Duermevela. En consideración a; por respeto a; a causa de. 2
RADICAL N°109 MU	RADICAL N° 144 HSING = XING
𠄎 𠄎 𠄎 𠄎 𠄎	彳 彳
En el primer pictograma se ven dos parpados y la pupila, luego esta es suprimida y luego se hace vertical para dar espacio. Radical relacionado con los ojos y la visión. 3	Marchar, compuesta de 彳 un paso con el pie izquierdo, unidos a 彳 un solo paso con la derecha; al paso. Es el radical relacionado con el movimiento. 4
GRAFÍAS DE MEI	GRAFÍAS DE CHONG
   B   SW   C	    B   SW   C   S
B: inscripción en bronce. SW: grafía de dinastía Qin. C: clásico. S simplificado.	

5

 MEI MU es el ojo.  BIE representa el arco ciliar y sus pelos. La unión de estos la ceja. 5	 ZHONG, pila de troncos, pesado, lápidas.  XING, la imagen de la izquierda  y el de la derecha: marchar. CHONG muestra hombres caminando  junto a los troncos  (que ellos llevan) es mover una especie de máquina de guerra para dar el asalto, dando el sentido: avanzar de frente, precipitarse hacia, explosión, lanzarse contra, atacar, golpear... vía pública, carretera, intersección. 6
MEI. Ceja. Lo que está sobre el ojo. 7	CHONG. Vigoroso, fuerte. Enjuagar. Como agua que sale por el centro. 8

**Ubicación:** El quietamiento. La Meditación. Hexagrama 52 (Ching). Escaque 55 (Ajedrez Oracular). Año oracular creer, replantear, recapacitar y proyectar PCR 2022.

**Traducción:** En Medio de la Ceja (9). Lluvia de las cejas (10). Medio de las cejas (11). En los contornos de la ceja (14). En dirección de la ceja (17).

**Localización:** A 0,5 distancias lateral a la línea media de la cabeza, y a 0,5 distancias posterior a la línea anterior del cabello (9).

**Anatomía regional:** Están la arteria y vena frontales y la rama interna del nervio frontal (15).

**Características:** En el mismo nivel se sitúan 24TM, 15VB, 13VB y 8E. Expulsa el viento interno. Despeja el calor de la cabeza y la frente (10). Calma el dolor y la fuerza espiritual (14). Beneficia los ojos y la nariz (18).

**Precauciones:** En algunos textos esta contraindicada la moxibustión (10).

**Indicaciones:** Miopía (9) Cefaleas. Obstrucción nasal (11). Epifora. Visión borrosa. Leucoma. Enrojecimiento e hinchazón de los ojos (12). 5 tipos de Epilepsia (13). Vértigo (15). Mareo (16). Enfermedades de los ojos (17). Congestión nasal. Llagas nasales. Disnea. Agitación y plenitud del Corazón (18).

**Bibliografía:**

1. MATEOS, F. S. J., Otegui, M. S.J., Arrizabalaga, I. S.J., (1977, Pp. 642.) Diccionario Español de la Lengua China. Madrid: Editorial Espasa-Calpe. S.A.

2. MATEOS, F. S. J., Otegui, M. S.J., Arrizabalaga, I. S.J., (1977, Pp. 238.) Diccionario Español de la Lengua China. Madrid: Editorial Espasa-Calpe. S.A.

3. WIEGER, L. S. J. (1927, Pp.322.) their origin, etymology, history, classification and signification. New York: Editorial: Catholic Mission Press.
4. WIEGER, L. S. J. (1927, Pp. 163.) their origin, etymology, history, classification and signification. New York: Editorial: Catholic Mission Press.
5. LAURENT, P. (2000, Pp.256.) L'esprit des points. Paris: Editorial You Feng.
6. LAURENT, P. (2000, Pp. 130.) L'esprit des points. Paris: Editorial You Feng.
7. CEINOS, P. Manual de Escritura de los Caracteres Chinos. 8ª Ed. Madrid, Miraguano Ed. (2007, Pp.109.)
8. CEINOS, P. Manual de Escritura de los Caracteres Chinos. 8ª Ed. Madrid, Miraguano Ed. (2007, Pp.252.)
9. PADILLA CORRAL. José Luis. Tratado de Sanación en el Arte del Soplo. Pozoamargo, Cuenca, Escuela Neijing. 1999. Pág. 307.
10. FOCKS, Claudia. Atlas de acupuntura. 2º Edición. Barcelona. Editorial Elsevier Masson. 2009. Pág. 253.
11. SUSSMANN, David. Acupuntura teoría y práctica. Octava Edición. Buenos Aires. Editorial Kier. 1967. Pág. 184.
12. JARAMILLO, Juan (Traducción) (1978). Chinese Acupuncture. The Academy of Traditional Chinese Acupuncture. Bogotá. Editorial Presencia. Pág. 143.
13. VAN NGHI, Nguyen. (1986). Arte y práctica de la acupuntura y la moxibustión según Zhen Jiu Da Cheng de Yang Chi Chou. Barcelona. Editorial IBB S.A. Pág. 345.
14. LIAN, Yu Lin. CHEN, Chun Yan. HAMMES, Michael. KOLSTER, Bernard. Atlas gráfico de acupuntura. Representación de los puntos de acupuntura. Ed. HF Ullmann. Koln. 2005. Pág. 134.

15. JUN, Zhang y JING, Zheng. Fundamentos de Acupuntura y Moxibustión China. Primera edición. Edición en lenguas extranjeras. Beijing. 1984. Pág. 172.
16. CHONGHUO, Tian. PADILLA CORRAL, José Luis, GARCÍA VIDAL, Julio. Tratado de acupuntura. Terapia acupuntural. Madrid. Editorial Alhambra. 2000. Pág. 39.
17. NOGUEIRA PÉREZ, Carlos. Acupuntura I. Fundamentos de Bioenergética. Lección 6. Ediciones C.E.M.E.T.C. S.L. Valladolid. 1999. Página 445.
18. DEADMAN, Peter. AL-KHAFI, Mazin with Kevin Baker. A Manual of Acupuncture. Journal of Chinese Medicine Publications. California, USA. August 1998. Page 258.

DESALUD

Programa 611 de Noviembre 12 de 2022

*"Un programa donde el Dr. José Luis Padilla C. responde a preguntas relacionadas con la Medicina Tradicional China"*

1. Enfermar en el siglo XXI, investigación. Tenemos ya el primer mes cumplido aplicando el módulo. Las respuestas en no pocos casos, si bien habrá una evaluación trimestral, como es la previsión del seguimiento y la evolución, las respuestas suelen ser muy buenas; en un muy alto nivel y algunos colegas nos consultan: si los tratamientos se mantienen tal cual con esa dinámica de evolución hasta el tercer mes (hemos dado a entender que sí, pero si hubiese alguna observación)
- Sr Asesor: Si. En principio no hay porque cambiar, al revés, es importante mantenerlo. Después de una primera evaluación, si hubiera ha lugar, ya se introduciría alguna variable
2. Hay una inquietud de algunos pacientes, de su situación de salud y es la unión de los dos módulos: el módulo inicial basal que todos estamos desarrollando con las moxas previstas al inicio y los resonadores conocidos: 20TM, 4C, 4B, 7TR y luego el siguiente modulo cuando se indica, en el caso del dolor, el módulo del dolor crónico, presentado por el doctor Samuel Padilla en el congreso. Algunos pacientes se han sentido un poco movidos y removidos en su estado energético general.
- Nos preguntábamos si ambos tratamientos deben ser, ya que son varios resonadores en cada caso y con manipulación en uno de ellos, ¿Debemos mantenerlos en ese criterio de un tratamiento después del otro o eventualmente se considere la opción de hacer un tratamiento un día, u otro día, o eventualmente también, considerar la opción de

hacer un seguimiento solo con pacientes para el módulo del dolor?

Sr Asesor: Si, yo creo que la tercera opción es la más indicada, y creo que así estaba explicitado en el proyecto. Es decir, que incluíamos el asunto del dolor crónico inespecífico, como esa patología de síndrome doloroso de múltiples orígenes.

Sí evidentemente sabemos que el origen es por ese estilo de vida, sí habría que poner el tratamiento anterior y fraccionarlo si se ve que el paciente tiene alguna incomodidad, pero si no solamente el tratamiento del dolor.

3. La pregunta en combinación con otras terapias, Sr Asesor, se centraba en un aspecto, el tiempo de esa terapia específica, se achican los tiempos, se acortan los tiempos de un tratamiento específico para una enfermedad, tipo crónica...

Sr Asesor: Bueno, eso dependerá del estado del paciente, o sea, en qué situación se encuentre, cual sea su situación en el momento del tratamiento. No me atrevo a decir que se haga un tratamiento rápido o lento, no, dependerá de cuál sea la situación, o sea, hay un amplio abanico de posibilidades.

4. Historia de vida de un varón (Cristofer Dominique) que reside en Paris, su trigramma natal es "la calma del lago", su animal emblemático "mono de tierra". Estado civil: casado, con tres hijos varones. De profesión administrador.

Sus antecedentes médicos: padece actualmente una infección y problemas de contención de su orina, debido a que tuvo un accidente en donde se cayó y se rompió una vena al lado del riñón, eso fue el 1 de julio del 2020, año de pandemia. Donde tuvo una hemorragia interna a raíz de esa ruptura, de la cual fue operado para suturarle su vena y drenar el proceso hemorrágico, el hematoma y demás.

Después de la operación se desarrolló una infección urinaria, como mencionábamos,



esta desde hace un año, debido a las bacterias *Enterococcus Faecalis*, *Escherichia Coli*. Y por esta razón desde hace aproximadamente un año, ha tomado diferentes antibióticos y no ha encontrado los antibióticos correctos para eliminar dichas bacterias.

Para solucionar esta situación ha consultado un urólogo, un neurólogo, encontrándose con mucha fatiga moral y estrés, lo que le ha causado problemas de erección, en su actividad sexual, también ha tomado medicamentos para solucionar este último evento.

Cuando tenía 15 años tuvo un accidente de movilidad, se desmayó y tuvo un traumatismo craneal. Estos procesos de desvanecimientos y arritmias fueron frecuentes durante la adolescencia.

Antecedentes quirúrgicos: una amigdalitis cuando era niño, en 1978 operado de apéndice, 10 años después le operan las muelas cordales.

Antecedentes familiares: madre de 76 años, vive actualmente; tiene problemas de diabetes y colesterol. Los abuelos maternos murieron los dos de diabetes. No se sabe de antecedentes del lado paterno.

Actualmente como tratamientos tiene los descritos para su infección urinaria, para la erección y para el insomnio.

Observaciones: tiene los pómulos siempre rojos, probablemente un escape de la energía del yang. La evacuación de la orina no se hace totalmente, siempre queda orina en la vejiga. No conocemos una valoración de su estado prostático.

A nivel de órganos y vísceras afectadas: tenemos el tema renal, riñones y vejiga por la infección, la esfera sexual con los medicamentos y el estrés; el hígado por los medicamentos y su shen por esa fatiga y baja estima o moral y estrés.

Sr Asesor: el nombre que se nos da es un nombre ficticio, aclararlo porque no solemos dar el nombre, en ningún caso, por la protección de datos, que quede muy claro que esto ha sido simplemente una sugerencia, porque no se trata de identificar al espacio exterior el diagnóstico y tratamiento de una persona.

Así que nombre ficticio sin más interés, que filiarlo como si estuviéramos en una consulta clínica.

Aclarado ese primer punto, el segundo punto importante es que sí nos gustaría saber cuántos años tiene, porque mucho trigrama de nacimiento, mucho animal emblemático, mucho estado civil, pero no sabemos cuántos años tiene este señor. Tendrá titantos o aytintos. Sabemos que la madre tiene 76 años eso sí, pero bueno pues vale. Y que tuvo este acontecimiento en el 2020.

Obviando estos detalles, por allá siempre tienen una significancia en cuanto a probabilidades de presentar problemas más ligados a unas esferas que a otras, pero bueno, en cualquier caso, aquí tenemos una enfermedad infecciosa crónica, que vaya de paso es una de las infecciones más rebeldes, la simple cistitis por *Escherichia coli*, cuando este está desproporcionadamente alto, son una verdadera penuria el tratarlas. En este caso se ve que la cuestión ha sido por un traumatismo y por mucho que haya querido el cirujano apañar, arreglar, ahí se produjo una recolección *Enterococcus Faecalis* y de *Escherichia coli* que, evidentemente, se hace muy resistentes.

Entre otras cosas son resistentes, porque la llegada de concentraciones hábiles y suficientes de antibióticos a ese lugar, no suelen ser muy altas ni muy deseables. Entonces, esto nos da una idea de que la situación para llegar ahí, de los antibióticos, no es nada fácil, de ahí que llevemos un problema crónico de un año. Esto está repercutiendo, como podemos suponer en esa incontinencia urinaria con un residuo urinario más o menos significativo, si un volumen residual importante, es decir no acaba de vaciar la vejiga.

Toda esa área, toda esa esfera del Jiao inferior está afectada y precisa una realización, una activación de sangre y energía. Con base en ello, pensamos que debemos de actuar, primero con la moxibustión indirecta en el 8RM y 4TM eso, por una parte. Por otra parte, en el 25E, muy importante para actuar sobre el Mo de IG. El 28E como punto Dao, "shui Dao", para reconducir el agua del Jiao inferior. También vamos a actuar sobre el 6RM con puntura y moxa. En estos casos, tanto en 25E como 28E puntura y moxa, es importante que se realice. Después vamos a actuar sobre el He especial de San Jiao, 39V. Por último, vamos a culminar con 5R y 62V, en el caso de 62V con puntura y moxa. Partimos de la base que va a ser rebelde, y es rebelde ya, pero tiene su tratamiento por supuesto.

En este planteamiento, como podemos deducir o suponer, vamos a mejorar no solamente la capacidad inmunológica del sujeto para actuar sobre esa colección de bacterias, que está produciendo la infección, sino que además se va actuar sobre la retención urinaria y sobre la impotencia o la disfunción eréctil.

Creo que los resonadores que hemos elegido van a actuar, como hemos dicho al principio, sobre toda esfera del Jiao inferior y probablemente nos den respuesta a toda esa concentración de bloqueo que tiene en esa zona y probablemente aparezcan resultados, así parciales e intermitentes en un sitio o en otro y buena señal de que estamos actuando adecuadamente. Ojalá podamos seguirle la pista. Gracias.

5. Mujer, arquitecta, de 51 años. Separada con 2 hijos. Tiene otra relación de pareja en la actualidad. Se presenta con una buena condición de salud. Nos consulta porque está en el dilema de decidir sobre su futuro, quiere dedicarse al servicio con pacientes ya que se ha formado en nuestra Escuela, de hecho, ella ve y acompaña a algunas personas, pero no dejan de salirle proyectos de trabajo en su área profesional, como arquitecta. Con una dificultad porque no encuentra la manera

de desprenderse de esta etapa de su vida y poder dar el salto.

Su mente además es muy oscilante y un día se dio cuenta que vivía como atrapada detrás de un muro. Comentaba esto después de una sesión de tratamiento con acupuntura.

Ella decíamos, es una mujer sana, no tiene ninguna patología en particular, pero esta en este contexto de su tránsito vital.

Nos interesa, Sr Asesor, conocer su enfoque sobre esta situación que sucede muy a menudo en las etapas de transición a nuevas dimensiones en la vida de las personas. Gracias.

Sr Asesor: Yo creo que no... en estos asuntos personales no hay una formula específica ¿no? Hay una profesión, ya en el caso de esta mujer, una profesión previa, como la arquitectura, en la que se ve que tiene una buena ascendencia, puesto que le aparecen trabajos y posibilidades. Y, por otra parte, digamos su actual vocación esta más volcada en el servicio y en la atención de pacientes.

Yo creo que al principio es como un poco inevitable compaginar las dos cosas. Sí. los saltos deben de hacerse armoniosos, no bruscos, basta con que ella poco a poco vaya aplazando y renunciando a propuestas arquitectónicas, quedares con algunas interesantes en donde, por ejemplo, pueda aplicar las teorías del feng shui, entonces ya está haciendo sanación, ya está haciendo MTC, sanando la casa en la que otros podrán vivir.

Es decir que la tradición no solamente es la aguja, la moxa, el masaje, el Qi gong, sino que también podemos actuar sobre ese feng shui de los espacios donde vivimos. Que son más enfermizos de lo que parecen, en general, en general ¿Eh? y que normalmente, los arquitectos no tienen en cuenta lógicamente eso.

Entonces, por una parte, sería interesante que ella incorporara ese feng shui a proyectos X, A, B o

Z, desconocemos que tipo de proyectos le viene. Y ya lo enfocara, directamente, como un lugar de sanación ¿no? la construcción o reconstrucción o reparación de un sitio, un área, para que esa área sea saludable, siguiendo los criterios del feng shui, en general.

Hay multitud de bibliografía y en general una bibliografía sencilla y accesible, en cualquier caso. En la Escuela hemos hablado también de estos temas y le pueden orientar. Eso, por una parte. Por otra parte, empezar; la cuestión es empezar. Empezar con la ayuda y el servicio a personas que le acudan o que le sugieran o que le pidan.

Yo creo que de esta forma poco a poco va a ver claro cuál va a ser la posición, pero creo que esta sugerencia puede serle aliviadora. Saber seleccionar muy, muy, muy bien los trabajos arquitectónicos que le producen, o sea que se le ofrecen y aplicarles el feng shui, eso ya implica que está al servicio de la salud y a la vez, pues claro, empezar a ver personas y ayudarlas en diferentes áreas que pueda ella solventarlas.

Simultanear... eso es un rato, luego las cosas tomaran el cause X que deban de tomar, no lo sabemos, pero creo que esta sugerencia puede serle útil y sobre todo tranquilizadora, que no esté deshojando la margarita, o sea, porque evidentemente, su profesión de arquitecta, también, le interesa y le gusta puesto que se ha mantenido con ella hasta ahora. Lo que pasa que aparecen otras alternativas, pero antes de cortar con una pues, o sea, hacerla simultánea pero selectiva, o sea, dar determinadas prioridades. Sobre todo, que tenga la calma y el sosiego suficiente para poder estar a gusto, a gusto. Gracias.

6. Niña de 4 años. Buena condición y estado de salud y desarrollo general. Su madre nos cuenta que pasa por un proceso de urticaria de tres días de evolución. Ha presentado, en los días previos, episodios de vómitos líquidos, sin diarrea y

sin fiebre. Lo asocia a un alimento quizás con pescado, como eventual foco originario.

En otro aspecto dentro del contexto de su consulta, de su estado de salud, es que la niña se encuentra en dificultades a la hora de vincularse con sus padres. Cosa que le hacen notar en la guardería. Les pasa a muchos niños por la dificultad de comunicación y la forma de vincularse suele ser, cuando hay dificultades de comunicación, los golpes, golpea a los niños, según el relato de la profesora en el jardín. Agradecemos su orientación.

Sr Asesor: bueno, referente a ese estado de urticaria, como lo ha calificado de tres días de evolución, no sería raro efectivamente, que se diera a un episodio generado por la ingesta de pescado. Habrá que observarlo, eso no vaya a ser que tenga una alergia a los pescados, a los alimentos de mar. Podría habersele manifestado antes o no, se le está manifestando ahora. En cualquier caso, suprimir ese tipo de alimentos. Es probable que esto pase solo, es decir que se evolucione favorablemente.

De entrada, se puede hacer un masaje en 36E, 6B, 12RM, masaje suave, con ligera presión; por la mañana y por la tarde. Igualmente, masaje en 5SJ con lo cual vamos a mejorar, en general, todo su metabolismo y todas sus relaciones con el exterior.

Con respecto a su relación con el entorno, yo recomendaría que todas las noches, antes de acostar, un masajito a lo largo del canal de bazo, desde el 1B hasta el 6B. Y un masajito suave también, desde 7C, 6C, 5C y 4C suave. Eso a la hora de acostarse, todos los días, suave.

Lo anterior seria aplicarle, ahora mismo, dos o tres días seguidos, probablemente el problema desaparezca. Si hiciera falta algo más, se le puede hacer días sucesivos a días alternos, si vemos que este problema puede ser, efectivamente, algún tipo de reacción al alimento.

Con relación al comportamiento, efectivamente, muchos niños asumen la forma de relacionarse

de manera que nosotros simplificamos como violenta. Sí constituyen un problema de cara a la convivencia. Esos son periodos, más o menos cortos, que suelen pasar sin más, pero a veces no.

De ahí que sugiramos una ayuda para que su energía se vuelva pacífica, armoniosa y convivencial.

Así lo vemos y así se lo contamos y así culminamos.

ASOCIACIÓN NEIJING COLOMBIA  
DATOS DE LAS ESCUELAS NEIJING EN COLOMBIA

<b>Ciudad/Depto.:</b> Barranquilla (A.)	<b>Ciudad/Depto.:</b> Bogotá D. C. / Cundinamarca
<b>Nombre Escuela:</b>	<b>Nombre Escuela:</b> La Casa de la Fe
<b>Dirección:</b> Carrera 65 No. 79 - 70 Barrio Paraiso	<b>Dirección:</b> Carrera 16 No. 33 - 20 B/ Teusaquillo
<b>Teléfono:</b> (5) 3787947	<b>Teléfono:</b> (1) 2326496
<b>Correo Elec.:</b> sergioba06@yahoo.com.mx	<b>Correo Elec.:</b> fundacionneijingbogota@gmail.com
<b>Responsable:</b> Dr. Sergio Barrios (q. e. p. d.)	<b>Responsable:</b> Sr. Javier Arias
<b>Celular:</b> 311 6784452	<b>Celular:</b> 311 5615063
<b>Correo Elec.:</b> sergioba06@yahoo.com.mx	<b>Correo Elec.:</b> javierariastian@hotmail.com
<b>Ciudad/Depto.:</b> Bucaramanga (S.)	<b>Ciudad/Depto.:</b> Santiago de Cali (V.)
<b>Nombre Escuela:</b>	<b>Nombre Escuela:</b> Intención
<b>Dirección:</b> Carrera 30 No. 31 - 60 B/ San Alonso	<b>Dirección:</b> Finca San Javier - Frente al Cementerio Jardines del Recuerdo
<b>Teléfono:</b> (7) 6324145	<b>Teléfono:</b> 5518000 - 5512868 - 300 3311187
<b>Correo Elec.:</b> neijingbucaramanga@yahoo.es	<b>Correo Elec.:</b> neijingkali@emcall.net.co
<b>Responsable:</b> Sra. Adelfa Aricapa	<b>Responsable:</b> Dr. Harold Bejarano O.
<b>Celular:</b> 317 3706438	<b>Celular:</b> 300 6531828
<b>Correo Elec.:</b> rojopakistan@yahoo.es	<b>Correo Elec.:</b> hbolaya@hotmail.com
<b>Ciudad/Depto.:</b> Cartagena de Indias (B.)	<b>Ciudad/Depto.:</b> Cartagena de Indias (B.)
<b>Nombre Escuela:</b>	<b>Nombre Escuela:</b> Casa Arco Iris El Pozón
<b>Dirección:</b> Carrera 39 No. 12 - 03 B/ La Boquilla	<b>Dirección:</b> Pozón Sector 20 de Enero, Manzana D, Lote 11
<b>Teléfono:</b> (5) 6568264	<b>Teléfono:</b> (5) 6570801
<b>Correo Elec.:</b> laesquinadelapaz@gmail.com	<b>Correo Elec.:</b> casaarcoirispozon@gmail.com
<b>Responsable:</b> Sra. Alba Lucia Arias (q. e. p. d.)	<b>Responsable:</b> Sr. José I. Velásquez G.
<b>Celular:</b> 313 6811121	<b>Celular:</b> 300 8377236
<b>Correo Elec.:</b> laesquinadelapaz@gmail.com	<b>Correo Elec.:</b> casaarcoirispozon@gmail.com
<b>Ciudad/Depto.:</b> Guarne (A.)	<b>Ciudad/Depto.:</b> Medellín (A.)
<b>Nombre Escuela:</b> La Casa de la Crisálida	<b>Nombre Escuela:</b>
<b>Dirección:</b> Autopista Medellín-Bogotá, entre retornos 11 y 10, Ver. Garrido	<b>Dirección:</b> Calle 49DD N° 81C-62 Barrio Calasanz
<b>Teléfono:</b> (4) 3221324 - 5300254	<b>Teléfono:</b> (4) 3221324 - 421 10 00
<b>Correo Elec.:</b> contacto@fundacionneijing.org	<b>Correo Elec.:</b> contacto@fundacionneijing.org
<b>Responsable:</b> Dr. Sergio Luis Pineda C.	<b>Responsable:</b> Dr. Sergio Luis Pineda C.
<b>Ciudad/Depto.:</b> Medellín (A.)	<b>Ciudad/Depto.:</b> Pasto (N.)
<b>Nombre Escuela:</b>	<b>Nombre Escuela:</b>
<b>Dirección:</b> Calle 57 N° 50A-58. Centro	<b>Dirección:</b> Calle 12A No. 29 - 10 B/ San Ignacio
<b>Teléfono:</b> (4) 513 08 37	<b>Teléfono:</b> (2) 7230242
<b>Correo Elec.:</b> contacto@fundacionneijing.org	<b>Correo Elec.:</b> jonbilmada@yahoo.es
<b>Responsable:</b> Dr. Sergio Luis Pineda C.	<b>Responsable:</b> Dr. Jon Bilbao
	<b>Celular:</b> 318 4504072
	<b>Correo Elec.:</b> jonbilmada@yahoo.es
<b>Ciudad/Depto.:</b> Pereira (R.)	<b>Ciudad/Depto.:</b> Tunja (B.)
<b>Nombre Escuela:</b> Lugar de la Salud	<b>Nombre Escuela:</b> Casa del Aliento
<b>Dirección:</b> Calle 23 #14-72 barrio Centenario	<b>Dirección:</b> Calle 18 No. 12 - 28
<b>Teléfono:</b> (6) 3341684-3183363225	<b>Teléfono:</b> (8) 7401746
<b>Correo Elec.:</b> neijingpereira@gmail.com	<b>Correo Elec.:</b> maerisan9@yahoo.com
<b>Responsable:</b> Dr. Juan David Bayona B. - Dra. Anyela Galindo	<b>Responsable:</b> Sra. Martha E. Ribero S.
<b>Celular:</b> 3185235813 - 3155590423	<b>Celular:</b> 311 5096831
<b>Correo Elec.:</b> judabaybu@gmail.com - anyelagalindo@gmail.com	<b>Correo Elec.:</b> maerisan9@yahoo.com
<b>Sede Escuela:</b> Via Armenia vereda el Manzano, sector la Balsora, finca el Resplandor.	



**FLAFRI**

Noviembre 19 de 2022

*“Imprevisibles e inesperados”*

♪ Respirando el aliento divino de la Eternidad

Ánimo de amar

Respirando ¡Oh!

El aliento divino de la Eternidad ♪

12

Buenas tardes señoras y señores, bienvenidos a comunicacionestian 24 horas y más, bienvenidos a kundalini records, nuestros estudios centrales en el ideograma viviente Tian, en la localidad de Pozoamargo, provincia de Cuenca, España, Spain. Esto es la Escuela Neijing.

Bienvenidos a Flafri, esta modalidad que con este nombre, así, un poco, como encriptado, como se suele decir ahora, viene de flamenco y África, Flafri, y es consecuencia de una evolución que hemos tenido a lo largo de años, en los que comenzamos con Flamen Jazz Blues Soul, con Aida Domínguez poniendo discos y CDs y las músicas más antiguas, y luego progresivamente fuimos introduciendo nuestro hacer musical y pasamos a Flamen Jazz, posteriormente pasamos a Aflamen frican Sounds como consecuencia de esta evolución y llegamos hasta Flafri.

Que es el estadio en el que nos encontramos y en el que nos sentimos a gusto, en el sentido de que nos descubrimos en nuestras variables, en nuestras propuestas que, obviamente no tienen unas coordenadas, vamos de nómadas libertarios, vamos de peregrinaje hacia lo Eterno y allí no puede haber ninguna coordenada humana, de humano hay lo que sale de nuestra estructura, pero sin un código establecido ¿no? y que, no

**FLAMEN JAZZ**

Noviembre 19 de 2022

Transcripción: Juan Santiago Ruiz C.

por ello estamos en contra de los códigos, pues son formas de enfocar las cosas. Pensamos que el flamenco tiene el sonido genuino de la especie, de la especie humanidad.

Los sonidos africanos tienen el sonido de los pasos, el transcurrir de esta humanidad. Y creo que conjuntamente, de ahí, la palabra Flafri, estamos deambulando por el universo.

Por ahí van nuestras investigaciones. Le llamo investigaciones porque cada encuentro, cada quince días, es un nuevo panorama que surge en breves minutos y nos lleva por unos caminos que los que, habitualmente nos escuchan ya conocen.

Imprevisibles e inesperados.

Gracias por estar con nosotros, saludos cordiales.

♪ África free, África free

África free

Aaaafrica free

It's the way

Africa free

It's the sound

África free

It's the sound of liberation

African free

It's the form of the humanity

African free

It's the way of ...

African free

¡nannn nann!

¡nanaannaa!

**FLAMEN JAZZ**

Noviembre 19 de 2022

Transcripción: Juan Santiago Ruiz C.

African free

It's the window of the Heaven

It's the window of the Heaven

I know, I know

African free

¡Nananaannanana!

África free

It's black, it's black

It's the force of the univers

African free

It's between the land every time

Yea, yee

African free

African free

Come with me

¡yee, yee!

I go with you

African free

Come with me

I go with you

¡nanananaaaa!

Vivo sin vivir en ti

Y tanta gloria espero

Que sentirte en este estar

Es mi gloria y mi deseo

African free

¡yee!!yee!

African free

¡Eh!

¡Yeeee!

¡edeede!

¡Ayy! Con esos pasos que llevas

África de mi eternidad

Por esos sonos que cantas

Me siento african man,

African man

African man

¡E!

Por esos sonos que cantas

Me llegas a embelesar

Con esas danzas furtivas

Me vuelvo a enamorar

African free

¡Eh!

African free

African free

¡Eh!

African free

¡Eh! dímelo otra vez

African free

¡Eh! dilo

13

African free  
It's the light of mi eyes  
It's posible every time  
The oportunity  
Of the arrival of ...  
African free  
African free  
janulaye!  
juunibala!

14 African free  
African free  
jnananana!  
junaa! ♪

♪ Tengo el sonido  
¡Ayy! ¡Ayy! ¡Ayy!  
De tus palabras  
Tengo el sonido ¡Ayy! ¡Ayy!  
De tus palabras ¡Ayy!  
¡Ayy! Que la guardo  
¡Ayy! Que la guardo en un cofre de plata  
Porque son palabras ¡Ayy! ¡Ayy! De esperanza  
¡Ayy! Tengo el recuerdo  
De tierra viva  
Tengo el recuerdo de tu abrazo ¡Ayy! ¡Ayy!  
Tengo el recuerdo

De tu sonrisa en el ocaso  
Memoria viva  
Memoria viva  
De un trayecto  
De hilera fina  
De hilera fina ¡Ayy! ¡Ayy!  
De hilera fina  
De hilera fina

Vivir viviendo  
Con los recuerdos  
No es un pasado no, no, no  
Es un vivirlo  
Es un vivirlo  
Aunque no esta  
En carne móvil  
Aunque te has ido ¡Ayy! ¡Ayy!  
A los delirios  
Allí te siento  
Allí te siento ¡Ayy! ¡Ayy! ¡Ayy! ¡Ayy!  
Conmovido  
Por la alegría  
¡Ayy! Por la alegría  
De un Misterio Eterno  
¡Aaayy!  
¡Aaaaaaayy!

Siguiendo tu estela  
En verdad no

En verdad no te has ido  
Siguiendo ¡Ayy! Tu estela  
¡Ayy! Siguiendo tu estela  
En verdad ¡Ayy!  
¡Ayy! En verdad que no te has ido  
¡Ayy! ¡Ayy! ¡Ayy!  
¡Ayy! ¡Ayy! ¡Ayy!  
¡Ayy! ¡Ayy! ¡Ayy!  
¡Aaaanana! ♪

Y así culminamos un nuevo encuentro con Flafri.  
Gracias por haber estado con nosotros, saludos cordiales.  
Esperamos encontrarnos de nuevo en quince días aquí, aquí, ya en los primeros compases de diciembre. Salud.

Que si, que si  
¡Ayyy! ¡Ayyy! ¡Ayyy! ¡Ayyy!





## COMER SALUD

Septiembre 29 de 2022

*“Los deportes de alto rendimiento y la nutrición. El desayuno ideal. Alimento ideal en la despensa”*

Buenas tardes señoras y señores, bienvenidos a comunicacionestian 24 horas y más, bienvenidos a kundalini records, nuestros estudios centrales en el ideograma viviente Tian, en la localidad de Pozoamargo, provincia de Cuenca, España, Spain. Esto es la Escuela Neijing.

Bienvenidos a nuestro programa de Comer Salud, un programa que aborda, cada 15 días, consideraciones, sugerencias, innovaciones, sufrimientos, en torno a la alimentación humana. Alimentación que, hoy por hoy, no reúne las condiciones necesarias para millones y millones de personas y alimentación humana que, hoy por hoy, con todos los avances y conocimientos, no tenemos la certeza de cuál es la más adecuada y a la máxima conclusión que se llega es que cada uno, cada ser humano, precisaría una alimentación específica para él.

Nuestro programa aborda, sistemáticamente, la idea de comer, alimentarse y nutrirse, tres momentos diferentes. Comer corresponde a lo instintual de una estructura viva que necesita permanecer y mantenerse; el alimentarse ya, decide sobre qué, en base al gusto, a la atracción, al color, al olor.

El nutrirse, sin desconsiderar lo anterior, ya sabe por sapiencia que determinadas porciones, determinados productos, determinados alimentos, aportan, aportan, elementos significativos. Esto, sin duda, es un descubrir, por una parte, empírico, a través de civilizaciones y por otra parte, ya, más empírico-científico, por la posibilidad tecnológica que nos ofrece la ciencia.

## COMER SALUD

Septiembre 29 de 2022  
Transcripción: María Victoria Flórez

Si sabemos agrupar estas tres posibilidades, comer, alimentarnos y nutrirnos, estaremos en buena disposición para cuidar de nuestra estructura, de nuestras funciones y en consecuencia de nuestro desarrollo psicoafectivo-emocional, el que tanto tiene que ver con nuestra alimentación. Y que cada vez los descubrimientos en torno a ella nos van enseñando que determinadas carencias conducen a determinados comportamientos, a determinadas capacidades, a determinadas inclinaciones.

Hoy por hoy la alimentación aunque ha desarrollado multitud de formas, indaga en los selectos grupos reales de investigación sobre las interacciones de estos nutrientes, alimentos, en su incidencia en la flora bacteriana, en la flora viral, en la estructura general y ver como ese interactivo movimiento incide sobre nuestro carácter, sobre nuestro estado de ánimo, sobre tantas cosas cotidianas de nuestra conciencia que, quizás hace años no podríamos pensarlo, pero que hoy si hay que tenerlo en cuenta. Estamos así, estamos así.

Este programa lo realizamos dos personas Peret Bars y un seguidor JL Padilla. Peret Bars que... lo saludamos... no sé, siempre está en un sitio insospechado. Veremos a ver dónde se encuentra hoy. Don Peret, buenas tardes.

Don Peret: buenas tardes Sr Asesor

Sr Asesor: le veo delante de un palacio, con una bandera norteamericana

Don Peret: me voy a mover un poco a ver si usted adivina dónde estoy

Sr Asesor: pero, bueno, ¿esto que es, esto que es? esto parece el palacio de la Moncloa!!

Don Peret: no, no, no, por favor Señor Asesor, bandera norteamericana, palacio de la Moncloa, no, no.

Sr Asesor: no, no, claro, es que la bandera americana ahí y la otra bandera no se cual es

## COMER SALUD

Septiembre 29 de 2022  
Transcripción: María Victoria Flórez

Don Peret: estoy, Sr Asesor, estoy en la universidad, delante de la universidad de Harvard

Sr Asesor: ¡Dios mío, por favor! Es que, claro, yo he ido poco a esa universidad ¿sabe usted?

Don Peret: o sea, yo pensaba que había mucho, pero luego me dijeron: “no Peret, Harbacete no es Harvard”, entonces he dicho: “pues, tengo que ir”, tengo que ir porque, claro, lo que sale de Harvard es como, no sé, el sumun, lo que vale, lo que está escrito, lo que se queda gravado a fuego.

Entonces he venido aquí porque leí una cosa y dije: “voy a ver si es verdad lo que he leído”. Y bueno, aquí estoy por eso, Sr Asesor.

Sr Asesor: ¡Jolin, jolin!

Don Peret: si, sí, me he puesto la camisa de entrega de premios, de orlas y todo eso para

Sr Asesor: ¡qué nivel! ¡qué nivel tiene este programa! ¡por favor!, ¡Desde Harvard Peret Bars! ¡por favor, por favor! O sea, que por lo que dice hay premios por descubrimientos y demás ¿no?

Don Peret: bueno, sí, o sea, nos vamos un poquito más a lo nuestro ¿no? a lo que usted comentaba de comer, nutrirse, alimentarse, o sea, tampoco nos han dado el nobel ni nada, sino que como los de allí dicen cosas a cerca de la alimentación, pues, nosotros vamos como poniendo la oreja a ver que se nos pega ¿no?

Le quería contar una cosa como más reciente, que yo sé que a usted le va interesar, que es el secreto, el secreto, Sr Asesor, en la dieta ¿de quién? De Carlos, Carlos Alcaraz, para ser más fuerte que sus rivales.

Sr Asesor: ¡por favor! Cada uno aquí tiene su cocinero especial. A ver, cuente, cuente

Don Peret: o sea, no puedo desvelar toda la información que no tengo, porque no la tengo, pero sí que sé alguna cosita y me gustaría compartirla

Sr Asesor: claro que sí, claro que sí

Don Peret: Carlos Alcaraz como, casi todos ustedes sabrán, señores televidentes, es un joven de 19 años que nació aquí en Murcia, que joye! Que así en dos paladas pinpan, pinpan, se ha puesto número uno en el mundo. ¿Cómo ha llegado este joven, simpático y agradable muchacho, porque es así como, no como nuestro rey, tan campechano, pero sí que es así como agradable ¿no? ¿Cómo ha llegado a lo más alto del tenis mundial? ¿Qué secretos esconden en su preparación?

Él dijo que su preparación es multidisciplinar, que se trabaja en muchas áreas para evitar que una lesión pueda frenar su reciente explosión deportiva y lo hacen todo en un equipo, en conjunto. Tratan desde traumatología, fisioterapia, podología, nutrición, que es la pare que nos interesa, y la preparación física. Entonces todos estos profesionales que le rodean, se encargan de buscar prevenir aquellas lesiones que puedan ser evitables, de tipo muscular, de tendones, de inflamatorias, con un buen fortalecimiento, un buen trabajo físico y una buena propiocepción, que no sé lo que es, pero suena bien.

Nos dice que una de las piezas fundamentales en este proceso o en esta preparación es la alimentación. Hace unos meses Alcaraz nos desveló, en un programa de televisión, cuál era su secreto. Solo nos dijo una cosa que come, pero me ha parecido curioso, que la noche antes de los partidos, Sr Asesor, suele comer algo de arroz y pescado, así.

Pero, el truco viene ahora, una hora y media antes de un partido come: “una pasta con crema de cacao cien por cien Ambrosia, dátiles y aceite de oliva para que me dé más energía”.

Ambrosia, parece esto una canción de amor, pues la ambrosia es una crema de cacao y avellanas que vende una marca, la vamos a decir, pero supongo que será para deportistas de alto rendimiento, paleobul, es la marca, que incluye estos ingredientes. Es una cema que está libre de azúcares añadidos y edulcorantes.

Dice que no se utilizan aceites vegetales refinados ni de palma ni de girasol y que le aporta una gran cantidad de energía al deportista en forma de hidratos de carbono, 45 gramos y medio por cada cien gramos de hidratos de carbono, 8 de fibra y 7 de proteínas.

Nos habla de que los hidratos son nutrientes imprescindibles para conseguir que un deportista que realiza un ejercicio físico de tanta intensidad tenga ese plus de energía.

Me llamó me la atención esta pasa de crema de cacao cien por cien Ambrosia, dátiles y aceite de oliva, esto es lo que se come antes de los partidos.

Sr Asesor: y pasta ¿no?

Don Peret: sí, sí, una pasta con crema de cacao. Pasta, hidratos de carbono y la crema de cacao cien por cien.

Sr Asesor: eso ¿antes del partido?

Don Peret: sí señor, una hora y media antes de un partido. Así que Sr Asesor, ya sabemos que antes de jugar al vóley, antes de cualquier cosa, de nuestros deportes de riesgo, pues bueno...

Claro, esto es una bomba dietética porque, aunque no tenga azúcares refinados, pasta que son hidratos de carbono, normalmente, son refinados, los dátiles que tienen, también, muchos hidratos de carbono y mucha azúcar, y aceite de oliva que tiene muchas grasas saludables, pues, ahí... ahí... ¡una crema de cacao y avellanas!

Sr Asesor: ¡esta fantástico! Y luego, lo demás es normal, pescado y...

Don Peret: sí. Lo único que comento, fue eso, que por la noche solía tomar pescado y arroz

Sr Asesor: bueno, bueno, algo más habrá, por supuesto, porque la moda que impuso Novak Djokovic con su dieta y que se le puede ver en el cuerpo, que no tiene ni una gota de grasa de

más, tiene la necesaria y el músculo necesario, revoluciono la dietética, así, general.

Actualmente todos los deportistas de elite tienen un dietista detrás, Ronaldo, Djokovic, Nadal, el que usted acaba de reseñar. Se está poniendo de moda que además del personal trainer, que ya está pasado de moda, casi, que era el asesor personal, ahora tiene que tener un dietista personal ¿no?

Esto me recuerda una anécdota personal, permítame, cuando un servidor trataba a una paciente y parte del tratamiento era a través de la dieta, una dieta que yo establecí para esa persona y que tenía que preparársela yo, porque había que prepararla de una forma determinada. Entonces cada vez que esta persona se desplazaba yo tenía que ir con ella o iba con ella y le preparaba las cosas y la comida.

Me hace gracia que, ahora, se ponga de moda, y esto que le estoy hablando es de hace unos 30 años, por ahí. Cuando estábamos ya investigando sobre nutrientes y dietas y etc.

La verdad es que nos ayudó, aparte de otras multidisciplinas terapéuticas, nos ayudó, sin duda. Supone un cuidado y un mimo a la hora de diseñar el alimento, que además es importante que sea del agrado de la persona porque comer... no podemos quitar la parte de comer gozosa, la parte lúdica, que es uno de los movimientos de conciencia que nos llevan a comer. Sabemos que nos es gratificante.

Entonces ahí está la gracia, preparar un alimento que sabes que lleva nutrientes y que va a ser del agrado de la persona y eso ya no va más. Porque otras veces es de tu agrado porque tienes hambre, quieres comer, pero luego te sientes inflado, te sientes lleno, bueno, los efectos secundarios del placer inicial se convierten en una tortura, como cuando vas a un restaurante, así, de hilo fino, ¿verdad? Y sí, al principio todo es sabroso, muy rico, pero a las dos o tres horas... pasas una

noche, ¡de verdad!, que dices: “no, no vuelvo, no vuelvo”, y sabes que es digestivo.

Lo ideal, insisto, saber en el día a día, como alimentarnos manteniendo ese gusto y ese disfrute y a la vez notar que nuestro organismo se vigoriza, pero a la vez no notar ningún efecto secundario como algunas otras comidas que, a veces, dan un sueño soporífero.

Claro, eso todavía queda mucho porque usted ha puesto el ejemplo de un superdeportista, y estamos hablando, también, un poco de ellos, pero el público en general, las personas, no tienen esa ¿Cómo diríamos? Ese miramiento, ni tienen todavía la conciencia, no está despertada, la población en general, la conciencia de que los nutrientes son parte consustancial de su salud, de su salud.

Se identifica la salud de los nutrientes, alimentos, con la comida que te llena, con la comida que te hace sentir que ya estas pleno, como lo han hecho y lo hacían antes los señores de Taifas, es decir, los reyezuelos que eran los únicos que comían y comían hasta reventar, muchos de ellos murieron por indigestiones.

Todavía, nos queda, por las sucesivas guerras y demás penurias, esa ansiedad por la comida porque “y ¿sí mañana no hay?, y ¿sí luego no hay?

Entonces, el elemento proporcional de alimentos a ingerir es la forma cuantitativa que normalmente se emplea, más que la forma cualitativa de qué productos voy a tomar. Claro, hay que buscar ese equilibrio, por eso no está muy desencaminado el decir que cada persona necesita una dieta particular. Entonces una persona se llena con dos cucharadas y otras necesitan cinco.

Y dices: ¿Por qué esto es así? una persona, habitualmente, se toma dos huevos fritos... según dicen el rey emérito, normalmente, toma cuatro o cinco fritos, dos no tiene ni para empezar. ¿Será que es glotón, será que...? No, no, no, creemos, no sabemos si es glotón o no, quiero decir, pero

no es por glotonería, es que su fisiología nutritiva, de ser cierto esto, que parece ser que sí, exige otra cantidad.

También, tenemos que jugar con ese factor, aunque la cantidad está muy relacionada con los traumas y las costumbres de la conciencia de hambre, de vacío, entonces se busca cantidad.

La cuestión es que tengamos un equilibrio entre cantidad y calidad, cantidad y calidad, y no perder la complacencia que supone la necesidad de alimento porque, de hecho, si no tuviéramos ese instinto complaciente, el instinto es una tendencia complaciente, pues, no nos preocuparíamos de buscar comida, no, ni mucho menos.

Pero, fíjense que la comida llamada basura, rellena, rellena, pero ¡vamos! pero bien llenos. Cantidad, cantidad y una cierta satisfacción inicial o media, depende, y sabiendo las cualidades adictivas que suponen los dulces o el dulce, se aprovechan todas estas industrias de alimentos manufacturados para implicar y crear una adicción.

Que de igual forma también existe una adicción al salado, nuestra cultura se mueve entre esos dos sabores.

En fin, así estamos.

¿Qué más nos cuenta desde Harvard?

Don Peret: vengo a traerle, Sr Asesor, dos cosas: una, para empezar el día, el desayuno, o sea, en el momento en el que salimos de ese ayuno, por cierto, Novak Djokovic dice que el practica el ayuno intermitente, que muchos días intenta comer solo ocho horas al día

Sr Asesor: ¿Cómo ocho horas al día?

Don Peret: hay 8 horas en las que come y 16 en las que no come

Sr Asesor: ¡Aaa!

Don Peret: no que este, 8 horas seguidas comiendo



## COMER SALUD

Septiembre 29 de 2022  
Transcripción: María Victoria Flórez

Sr Asesor: ¡Aaa! Bueno.

Don Peret: sino que le gusta hacer el ayuno intermitente y otro truco que tiene, también, es que, por la mañana, Sr Asesor, se toma un vaso de agua caliente con unas gotitas o un chorrito de limón y algunos aromas de hierbas, que no dice cuáles.

Y practica el ayuno intermitente, no es vegetariano del todo, pero casi porque descubrió que era intolerante al gluten y al tomate y a alguna cosa más, come poca carne, pero dice que eso le cambió la vida.

Bueno, como a todos, igual que a Messi, incluso ahora al jugador del Barcelona, Dembélé, evidentemente, si somos lo que comemos y somos producto de esa alimentación, si no, como usted dice, no compaginamos todas esas cosas, de nutrirnos, de alimentarnos y comer y tener ese gusto, también, y disfrute por lo que hacemos pues nuestros resultados no serán los más propicios y más si eres un deportista de elite en el que tienes que pedirle el máximo de rendimiento a tu cuerpo, pues, es importante.

Sr Asesor, hay una profesora de la facultad de medicina de Harvard, que ha compartido su desayuno diario y ha desterrado algunos mitos de sobre qué comer para empezar el día.

Como le decía anteriormente, todos aquellos consejos que están relacionados con la todopoderosa, me ha gustado mucho la palabra, todopoderosa universidad de Harvard, son seguidos fielmente en todo el mundo como el famoso plato saludable de Harvard con las proporciones distintas que debemos comer cada uno, como otros muchos más menús.

En este caso ha sido esta doctora que es médica en el hospital general de Massachusetts, es directora de investigación e instructora clínica de la facultad de medicina de la afamada institución y ha querido afrontar con evidencias científicas uno de los grandes interrogantes en materia de

alimentación saludable, ¿Cuál es el desayuno perfecto?

En primer lugar, decir que, si es perfecto, como usted ha dicho antes, debería de ser individual, para cada uno. Pero ella nos dice que no, que es este. Aunque luego pone alguna variable para que no tome algo de lo que ella va a decir, pero dice que antes desayunábamos un zumo de naranja, el que sí usted se acuerda Sr Asesor, había que tomarse rápidamente para que no se le fueran las vitaminas, no es un bulo, es verdad que las vitaminas se van, pero se van con las horas no con los segundos.

Un vaso de leche aderezado con cacao edulcorado, bollería, cereales procesados, poco a poco va cambiando la cosa, luego llega al café, el té, las tostadas, el jugo siempre ha estado por ahí como el desayuno ideal, un zumo de naranja. Últimamente va el aguacate para acompañar el pan, en los últimos años como que es muy chic y está muy de moda.

Según esta doctora, estas combinaciones que acabamos de decir no son las más recomendables si queremos hacer esa ruptura de ese ayuno de la noche. Ella critica la bollería, los procesados, las grasas de los embutidos y salchichas que son los compañeros habituales en los desayunos continentales en Estados Unidos, Inglaterra, etc.

Dice que sabemos que necesitamos el calcio de la leche, la vitamina C y los carbohidratos y que estamos eligiendo de forma incorrecta los ingredientes.

Dice ella que, para las células de nuestro cuerpo, un tazón de cereales, evidentemente, cereales procesados, se está refiriendo un baguel que es como una especie de dulce, una tostada o un muffin que es una madalena moderna, no son diferentes a un postre.

Dice que estos carbohidratos y los azúcares procesados aumentan los niveles de azúcar en sangre y de insulina y que con facilidad toda esa

## COMER SALUD

Septiembre 29 de 2022  
Transcripción: María Victoria Flórez

glucosa en exceso acaba en las células grasas, se convierte en energía almacenada o, lo que es lo mismo, en grasa corporal.

Dice que las grasas animales del pisco, las salchichas y la mantequilla es malísimo porque nos puede obstruir las arterias y provocar ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. También la sal de las carnes curadas y otros procesados, retienen el agua, aumentan la tensión arterial, esta es una combinación malísima para el aumento de peso, la obesidad, la presión alta, el colesterol y este punto ella dice que hay que hacer un buen desayuno.

El buen desayuno no requiere mucho tiempo, es muy fácil de hacer, lo que ella hace porque ella es una madre trabajadora, coge el tren a diario y necesita algo rápido porque ella desayuna en el tren, siendo de Harvard...

Sr Asesor: me tiene usted en ascuas ¡Eh! me tiene usted en ascuas, como siga argumentando sin decirme que desayuna, me voy correr a merendar algo. Bien, siga, siga,

Don Peret: dice: "necesito algo rápido y fácil que pueda llevar conmigo, o sea, económico y que pueda mantenerme en pie durante varias horas". Dice que el desayuno perfecto no está reñido con el tiempo que tardamos en prepararlo ni con nuestro bolsillo.

Dice, bueno ya lo voy a decir, "yo por la noche me preparo, a diario, a diario, un tazón de yogurt con frutas, cereales y nueces, cumpliendo la máxima de tomar frutas y/o verduras, cereales integrales sin procesar, proteínas y grasas saludables,

Sr Asesor: ¿solo en la noche?

Don Peret: esto se lo prepara por la noche, pero se lo come por la mañana de camino al trabajo en el tren

Sr Asesor: ¡A! vale

Don Peret: sí, sí, así es. Dice que no es una tendencia ni una opinión hipi, sino que corresponde a una evidencia científica, dice que la fruta constituye la mayor parte de este desayuno, que también contiene fibra y azúcares vegetales en su forma natural y que la grasa saludable de las nueces y de las proteínas de yogurt, también, contribuyen a que no haya un pico de insulina que desencadene pronto una sensación de hambre que sí aparece con los procesados y que no solo le aporta los nutrientes que necesita sino que nos mantiene saciados hasta la comida.

¿Cómo lo hace? Sr Asesor, una mujer con tan... es que hablo rápido porque me, me, me... o sea, verla en su vida, a ella, me ha puesto así, como nervioso porque ella compra grandes bolsas de fruta congelada como arándanos u otros frutos rojos, también, combinadas con verduras o mixtas, que suelen ser más económicas y no se estropean tan rápidamente.

Dice que sabe ella, porque lo ha visto que se congelan en su punto máximo de frescura, por lo que la calidad y el contenido de vitaminas pueden ser mejores, incluso que las de la fruta fresca. Escoge nueces, semillas o granos, siempre sin sal, tostados para potenciar sus nutrientes o una granola que es una mezcla de granos, baja en azúcar y el yogurt que debe ser natural o bajo en azúcares, entendemos que es yogurt, también comprado porque si es bajo en azúcares.

Dice que así, la noche anterior o la misma mañana antes de salir de casa, ella coge un recipiente, prepara la mezcla en pocos minutos, sin olvidarse de incluir una cuchara para ir tomándolo en el tren.

Además, aconseja si quieres dar un paso más y deshacerte de los lácteos, se puede obtener mucho calcio y otras vitaminas de las verduras de hojas verdes.

Yo creo que, ahí, llega el momento que ya lo tiene preparado, se acuesta a dormir, corriendo pone

el reloj, el cronometro, se despierta, corriendo se ducha, se va al tren corriendo y saca de su estupenda bolsa su tazón preparado la noche anterior, saludable, congelado, no ya no está congelado porque lo ha descongelado por la noche, pero ese es el desayuno que nos

Sr Asesor: ¿pero, al final se quita el yogurt o no?

Don Peret: dice que las personas que no quieran comer yogurt porque tengan algún problema con la lactosa o con lo que sea, que pueden tomar verduras de hoja verde

Sr Asesor: lechuga

Don Peret: mucho calcio, también. Bueno, más que lechuga, espinaca o cositas, así, más oscura, creo.

De todas maneras, no sé yo

Sr Asesor: o sea, eso no es desayunar como rey, comer como un príncipe y cenar como un mendigo

Don Peret: no, ni comer cosas de temporada ni de cercanía ni cocinar ni...

Sr Asesor: o sea, nos ha roto el chacra

Don Peret: nos ha roto el chacra porque, claro, la... una eminencia jejejeje

Sr Asesor: ¡de verdad! nosotros tanto pensar y pensar y pensar ¡que será lo mejor y tal, una tostada, pan integral, miel, yogurt sí o no, pero sí frutas y tal, pero del día, del momento y tal, te mancha o té verde o te rojo, un poco de café importante con cacao cien por cien. Bueno, dándole muchas vueltas. O un huevito, así, cocido ¿no? o dos fritos

Don Peret: yo creo que esta mujer si comiera huevo lo comería o pasteurizado o en polvo para no contaminarse

Sr Asesor: ¿huevo en polvo?

Don Peret: sí, sí, huevo en polvo, Sr Asesor. El huevo en polvo es el último grito para parar el hambre en África.

Sr Asesor: ¡huevo en polvo! Ya esto

Don Peret: si señor. Se coge el huevo, se deshidrata, se pasa por un rayador, esto no es broma, se raya, se hace polvo, se guarda en seco y esos son un huevo que no tiene todo lo que tiene el huevo, pero muy parecido. Con esto en África van a quietar el hambre.

Hablando de esta señora...

Sr Asesor: esa señora me preocupa, me preocupa. A todo esto, yo creía que se lo tomaba en el tren, pero parece ser que no, que lo toma en el trabajo

Don Peret: no, no, no "sin olvidarse de incluir una cuchara para ir tomándolo en el tren"

Sr Asesor: pero en esos trenes de allí ¿dejan comer? Porque aquí no te dejan

Don Peret: sí, porque así te puedes quitar la mascarilla y respiras un poco y comes.

A mí me ha puesto frenético la mañana de esta mujer porque... día a la noche, porque ya, o sea, no tengo tiempo para tomarme una granola en casa ¿a qué horas se levantará esta mujer? ¿a qué hora saldrá de casa? ¿a qué hora entrará a trabajar? Igual entra a las tres de la mañana porque jejeje

Sr Asesor: jejejeje ¡hombre! Si trabaja en Harvard, quien sabe, allí hay que tener un máximo rendimiento ¿no? y digo yo ¿es soltera, tiene pareja y tiene hijos? O cómo

Don Peret: lo podemos investigar Sr Asesor.

Si usted se acuerda como aquel científico nutricionista, no sé si era fines, que hablaba de las bondades... no recuerdo, ahora cual era el artículo, pero que se desayunaba todos los días el sándwich con pepino, a rodajitas y era el jamón york.

Vemos que estas eminencias, pues sí tienen una ligera idea, pero tampoco lo hacen bien porque ni se toman su tiempo, ni lo disfrutan, se lo tienen que comprar congelado, el yogurt tampoco se lo hacen, se lo comen en el tren, no hablan con nadie porque están comiendo... o sea, un poco, un poco... sale de nuestros cánones de belleza, en cuanto a la alimentación ¿no

Sr Asesor: y otro asunto importantísimo, que cuando se está comiendo hay que ponerse a comer, hay que estar en calma, hay que estar tranquilo, no comer con prisa

Don Peret: es que comer en el tren y viendo pasar los postes

Sr Asesor: es fundamental ¿no? y por otra parte, el comer en ese estado, un poquito, de nerviosismo y de tensión fuera del ambiente relajado que debe de estar, puede ser en la casa, la cocina, el comedor o con las personas, como usted ha dicho, que convivan contigo, facilita el charlar o unas poquitas palabras, por lo menos decir ¡buenos días! ¿qué tal has descansado? ¿cómo estás?! ¡Ay, que rico esta esto! ¡que rico esta lo otro!

Yo creo que esta mujer no experimenta mucho placer en lo que come, aparte de que, no sé, me imagino que ira a la compra una vez al mes porque si todo es congelado

Don Peret: en este nivel no sé yo si esta gente compra o le compran

Sr Asesor: ¡A! lo pide por internet

Don Peret: o le compra a Chacha o, no sé, no sé, igual no tiene ni tiempo ni para comprar ni para marido ni para hijos

Sr Asesor: claro, también puede ser. Pero cualquier caso si es importante, vamos a poner un puntito nosotros en esto del ayuno intermitente, del desayuno, de salir del ayuno y todo esto ¿no? vamos a ver, vamos a ver

Cuando nos despertamos venimos de un metabolismo basal, es decir, en el que hemos consumido poco, aunque nuestro cerebro haya estado soñando mucho ¿verdad?, pero hemos consumido poco. Como hemos consumido poco, a ver si nos acordamos bien de esta palabra, poco, no podemos tener mucha hambre, nuestro organismo no debe de necesitar muchos nutrientes, no, muchos no, los necesitas, pero el gasto que hemos hecho durmiendo es ínfimo, es ínfimo.

Es, ya de entrada, un error un desayuno de esos magnificentes porque si te tomas un desayuno magnificante a las dos o tres horas vas a tener un sueño, o antes, que no te va a favorecer mucho tu labor de vigilia, entonces, seamos un poco sensatos; consumimos muy, muy, poca energía durante el sueño, entonces no nos podemos despertar con mucha necesidad de comer porque el consumo ha sido muy pequeño.

Entonces, téngase en cuenta que el consumo del cerebro, se dice, que con una nuez es suficiente, lo que él gasta, porque ahorra mucho. La hambruna, que dicen, que tienen todos al despertarse, no es muy cierta. Prueba de ello es que, por ejemplo, en España era muy frecuente, todavía existe, un personaje nada más levantarse se toma un café, un té y ese es su desayuno y es a la llegada del almuerzo, muy sensato, es decir cuando ya ha trabajado dos o tres horas ¡Aaa! Entonces si ya han gastado mucha energía, el almorzarte, muy típico de su tierra, tiene mucho sentido, tiene mucho sentido porque si ahí has gastado, si, a lo poco que has gastado durante el sueño, a esa deficiencia que tienes, le añades ahora una deficiencia mayor porque solo te has tomado un café, un te o nada, pero bueno, normalmente, se toma un café; entonces, ahí empieza a trabajar y como ya venias con un déficit y es justo dos horas o dos horas y media después de trabajar que sí, tu organismo reclama. Ahí si viene la tortilla de patata, los pimientos del piquiño, con un poco de mortadela, un poco de jamón de York, un poco



de... bueno, no voy a describir como son los almorzarte porque esos, ya, se pasan, se pasan como usted bien sabe, pero también depende de uno la cantidad de trabajo que uno realice y las necesidades.

Yo creo que tenemos que introducir variables, por lo menos criterios. Es cierto que, dado nuestro estilo de vida, en el que tienes que entrar a trabajar a las 8, por ejemplo, pues es la hora, quizás, la más frecuente, y no en todas las partes hay almorzarte, en la mayoría no las hay.

Entonces, tienes que comer, fíjese, hay que comer y desayunar fuerte pensando en que vas a gastarlo, cosa que, dada la profesionalidad, cada vez más sedentaria, no lo vas a gastar. En cuyo caso el desayuno no es lo más adecuadamente fuerte. En todo caso debería de ser más fuerte la comida, si la hubiere o la cena, pero la cena, también, con mucho cuidado porque se aproxima a las horas de sueño y no es conveniente ni adecuado hacer la digestión en plena somnolencia.

Total, que lo tenemos un poco difícil, es decir, tendremos que cambiar nuestro ritmo de labor de labor de actuación para poder acceder a un desayuno más o menos equilibrado y que no sea grande y llamativo. En consecuencia, esperar a que nuestro organismo, realmente, lo necesite.

Bueno, no voy a poner ejemplos, pero nosotros podemos hacer y de hecho lo hacemos en Tian, nuestra comunidad, nuestra hora de despertar son las 6 de la mañana o un poco antes y a esa hora, como mucho, una infusión, un café, como dijimos, porque ya viene el trabajo de meditación o el qi gong u oración y hasta las 8 no se establece el desayuno. Con lo cual ya tienes una necesidad.

Un desayuno frugal, todo integral, con un yogurt para el que lo precise

Don Peret: tiene mucho que ver con el de esta señora

Sr Asesor: sí, tiene mucho que ver, pero más saludable en cuanto que los alimentos son frescos, primero

Don Peret: y que el yogurt se hace ahí

Sr Asesor: el yogurt lo hacemos aquí, primero, la verdura es fresca, el cereal es integral, el pan lo hacemos aquí con harina integral y la miel si se emplea o no, el aceite de oliva que también está presente para las tostadas. Y ya, o sea, que no es una cosa

Don Peret: o sea, que estamos en la línea de Harvard

Sr Asesor: estamos en la línea de Harvard sin haber pasado por Harvard

Don Peret: pero yo creo que nos deben juna investigación a nosotros

Sr Asesor: sí. Exacto, exacto

Don Peret: porque, evidentemente, en Tian se desayuna mejor de lo que desayuna esta mujer que es el sumun de la nutrición

Sr Asesor: sí, sí, sí, parece mentira. Y este desayuno que estamos diciendo se puede hacer en casa, cualquier persona

Don Peret: perfectamente

Sr Asesor: sin ninguna dificultad

Don Peret: o sea, no puedes tener frutas frescas e ir variando y un día comes plátano y otro día comes otra, pero no tiene porque ser siempre congeladas y las misma

Sr Asesor: el yogurt lo puedes hacer tu en casa, el pan lo puedes hacer tu en casa, aunque parezca así ¿el pan en casa?! Pues sí, no tiene tanta dificultad como ya hemos explicado otras veces.

El aceite de oliva afortunadamente esta muy a nuestro alcance, aunque ahora todo este por las nubes. Los cereales integrales podemos adquirirlos, todavía, a un precio razonable.

Entonces ya tenemos un desayuno, bueno, para ir, para ir, para ir y si la mañana ha sido intensa antes de llegar al desayuno, pues, su alimento favorito, el huevo. El huevo en sus diferentes vertientes.

Don Peret: no en polvo

Sr Asesor: no en polvo, no por favor no en polvo. Es que me imagino un pobre huevo convertido en polvo

Don Peret: no es que la huevina... hay huevina en liquido que esta pasteurizada, pero también hay huevo que se usa en pastelería mucho, y ahora lo quiere exportar, como le decía, a África para los niños

Sr Asesor: ¡de verdad, de verdad! No, no, la cosa no va bien.

Bueno ¿y alguna cosa mas tenemos por ahí?

Don Peret: sí, sí, sí. Tenía un montón de cosas, pero por lo menos esta que también viene de nuestra querida Harvard, de nuestra querida Monique Tello. Nos habla de que ¿Cuál es el mejor alimento que puedes tener en la despensa, según la universidad de Harvard?

Nuestras abuelas tenían razón, los platos de cuchara a base de legumbres como las lentejas, gavanos, judías, alubias o habas, son algunas de las opciones más saludables que podemos tomar a diario, evidentemente, o según ellos, siempre que no nos pasemos con el chorizo, la chistorra y la morcilla.

Sr Asesor: o sea, sin secretos

Don Peret: todo a la vista ¡vamos!

Repasando la evidencia científica según ella y según su compañero Ranopolack, dice que las leguminosas son el mejor alimento para tener en la despensa, sobre todo ahora en otoño y en invierno que empieza a venir un poquito el cambio de clima y mas fresquito. Increíblemente nutritivas: proteínas, fibras, bajas en grasas y

bajas en carga glucémica. Nos hablan de un par de estudios de personas con diabetes tipo II, que comieron a diario una taza de legumbres durante tres meses y vieron reducciones significativas de su peso corporal, el grosor de su cintura, los niveles de azúcar en sangre y colesterol y presión arterial, Sr Asesor. 100 personas.

Están hablan nada más que de frijoles, no de medicamentos con efectos secundarios. Y dice que una dieta rica en legumbres esta relacionada con un menor riesgo de desarrollar obesidad, diabetes, presión arterial alta, colesterol alto, enfermedades cardiacas, accidentes cerebro vasculares.

Otro estudio de 550 participantes, les dieron una taza de legumbres, diaria, durante 10 semanas, y se constató una reducción en la presión arterial de 2,25 puntos de media.

Otro estudio de 250 personas que tomaron legumbres todos los días, tres semanas, combinaban judías pintas, garbanzos, lentejas y guisantes, diversas cantidades de media taza a dos tazas diarias, ninguno tomaba medicamentos para reducir el colesterol, sin embargo, las dietas dan como resultado una disminución media de 8 puntos en el colesterol LDL, conocido como malo.

Ellos dicen que, gracias a su contenido en fibras soluble, viscosa, retarda la absorción en el intestino delgado, fija ciertas moléculas relacionadas con el colesterol y esos son los motivos por los que tienen un índice y una carga glucémica muy bajos que se traduce después en bajos índices de azúcar en sangre, menos insulina liberada después de comerlas y otros beneficios seria su alto porcentaje en proteínas de gran calidad, minerales como: potasio y el magnesio.

Y, Sr Asesor, ya lo hablaremos el programa que viene, es algo que nos acaba de recomendar la Fundación Española de Nutrición, el grupo del ministerio de alimentación, su grupo de expertos, que esperemos que no sean como los del covid,

han hecho todo un decálogo de lo que tenemos que comer y de lo que no tenemos que comer, pero lo tenemos que dejar, para el próximo programa.

Nada más que resaltar lo de las legumbres de nuestra querida científica de Harvard.

Decirle Sr Asesor que estoy ahí, ahí, a punto de descubrir si el garbanzo tiene todos los aminoácidos esenciales o no. porque hay unos artículos en los que dice que sí y hay otros que aun dicen que no. entonces....

Sr Asesor: bueno, bueno, hasta ahora prevalece el sí, parece

Don Peret: pero yo ya le digo que los últimos que he encontrado, pero sí, sí. Ya le buscare más cosas al respecto.

Sr Asesor: de acuerdo.

Hasta ahí llegamos. Gracias Peret Bars

Don Peret: muchas gracias Sr Asesor.

Sr Asesor: nuestro corresponsal desde Harvard, United States of América y nosotros desde aquí desde Albacete o muy cerca.

Gracias por estar con nosotros. Gracias a todos ustedes señoras y señores por habernos acompañado en este nuevo programa de Comer Salud. Esperemos haber contribuido a que algún detalle se tenga en cuenta. Gracias. Salud.

## RADIO PIRATA

### Santos

J.L. Padilla: Buenas tardes señoras y señores, bienvenidos a Comunicacionestian 24h y más, en su edición especial, muy especial, el primero de noviembre de Radio Pirata, Radio Pirata Los Santos. Sí, sí, sí, porque hoy es el Día de los Santos, no de los Santos Inocentes ni tampoco es el día de Jiménez de los Santos, no, no, no. Es el Día de los Santos...

Hoy que estamos tan rodeados en nuestra cultura de malévolos piratas... no, no, los piratas no son malévolos, pero bueno, de malévolos, de trampas, de erosiones, de enfados, de chantajes, de... brrrrrr... tanto, tanto, tanto, qué menos que un día, ¡un día!, per day, un día por año que seamos santos.

Estoy aquí obviamente con mi tropa, mi tropa de avance. Todos los piratas queridos, muy queridos admiradores de Radio Pirata nos han ido haciendo a lo largo del tiempo. Hay más, lo que pasa es que no se pueden sacar porque son más grandes y ocupan pantalla y ya no se puede... Otro día sacaré los más grandes y los pequeños los guardaré. Pero no es cuestión de grandes o pequeños pero es la posibilidad de poner los máximos posibles, y creo que están aquí doce o trece y no caben todos, ya encima unos de otros.

El caso es que Radio Pirata Los Santos, porque mañana es el Día de Difuntos. Aunque anoche, cuando veníamos para aquí, era Halloween pero no, ahí no nos vamos a meter porque es otra historia, es otra historia que tiene su aquel ¿verdad?, pero es una historia de miedo y nosotros hoy no vamos a contar, no vamos a hablar del miedo, no; aunque es un tema de investigación que estamos en ello desde hace mucho tiempo y lo llevamos tratando desde hace mucho tiempo, ahora lo

estamos perfilando bajo otras coordenadas que ya irán viendo. Pero no, no queremos entrar en el terror, en el horror. Ya hay bastante terror y horror cotidiano, diariamente, sin escharbar mucho ¿verdad? Nos aterrorizan los políticos, nos aterroriza la economía, nos aterroriza el cambio climático, nos aterrorizan las guerras económicas de Estados Unidos y China, nos aterroriza el ISIS, nos aterroriza la extrema derecha, nos aterrorizan los descamisados, nos aterrorizan los Papas, nos aterrorizan... ¡Tantos nos aterrorizan!, ¿verdad?, qué menos que one day per year, un día al año seamos santos. Sí, y nos dediquemos a los santos, ¡pero a los santos vivos! Sí, porque según la Iglesia Católica, la preponderante, la que más dinero, más economía, más cambios de gobiernos, de jefes y de todo tiene en el mundo –y no estamos exagerando nada, nada, nada-, los santos tienen que estar muertos. Y nunca hemos entendido eso, cuando hablamos del Dios Vivo, ¿verdad?, ¿no hablamos del Dios Vivo?, ¿o ya no se habla post-ecuménicamente del Dios Vivo? Si hablamos del Dios Vivo, tiene que haber dioses santos... Para ser más exactos, Dios no necesita ser santo. Vaya por delante eso. Pero necesitamos santos vivos, porque los santos muertos... no es que no sirvan, sí sirven, sí, sirven para ¿probar nuestra fé? No, nuestra fé se ejercita diariamente y no necesita la prueba del testimonio de un muerto. Además, ¿desde cuándo los muertos tienen influencia sobre Dios? ¿Quién ha dicho eso? No, no, no. ¿Dios es tan... ¿fiable?, tan infiable que se deja guiar por los rumores de un “santo”? ¿de verdad creemos en eso? Sí, claro que se cree en eso pero también se puede creer en más cosas. Y esto es lo que venimos a decir, con todo el respeto para los santos enterrados y a los que se dedican miles de estampitas. Es curioso, hoy me hablaban, hoy nos hablaban de un señor que se dedica a ir en los hospitales a repartir estampitas, estampas de santos ¿no? Y no tiene ningún problema. En cambio, si alguien va a un paciente a hacerle reiki, a hacerle... darle flores de Bach o darle un remedio homeopático lo echarían, bueno, a punta de rifle y pistola. Pero en cambio, si va una





persona repartiendo estampitas no hay ningún problema. Qué cosas, ¿no? No... no es un buen tiempo, por eso existe un Día de los Santos, ¡un solo día!, según la Iglesia Católica. Pero bueno, como estamos bajo su total dominio y hegemonía, pues... pues vamos a vivir ecuménicamente esto y vamos a reclamar el derecho a ser santo en vida. ¡RECLAMAR EL DERECHO A SER SANTOS EN VIDA!

Es más, creemos que existe el instinto de santidad. Lo hemos dicho hace mucho tiempo esto, lo que pasa es que lo dejamos de hacer y de decir... Hacer no, tenemos que ejercitarnos todos los días en la santidad, pero dejamos de hacerlo porque no sé, parecía como... grotesco en otro tiempo. Hoy puede ser que parezca peor pero lo cierto es que...

Voy muy deprisa, voy muy deprisa porque tenemos poco tiempo. Tenemos poco tiempo porque el tiempo nos marca así, así como así, ¡así como así! No hay derecho a que nos marque así como así pero bueno, el caso es que nos marca.

Bueno, a la que íbamos, el santo vivo... Nosotros procedemos de una Creación, ¿cierto? Sea por el Sapiens-Sapiens que anidó en los humedales de Botsuana y allí fue... Teoría Evolucionista, ¡bien!, ¡perfecto!, ¡ningún problema!, nada que objetar. O bien sea la Teoría Creacionista que llegó Dios Yahvé o Dios Alá –tres veces Bendito y Misericordioso- o... o... y nos creó. Bueno ¿y qué? No tenemos constancia, no nos consta, y no tenemos suficientes pruebas para afirmar una cosa u otra. ¿Verdad que no? No. Según el método que empleemos, si empleamos el método científico pues tenemos más pruebas sobre la Teoría Evolucionista, pero si empleamos el método Bíblico, el método Yahvéista tenemos muchas más pruebas sobre la intervención de una Fuerza Divina que nos Creó. En cualquiera de los casos –fijense bien, es lo importante para que entremos en sintonía todos en el Día de los Santos y sintamos esa santidad cada uno, todos-, miren, en cualquiera de los casos procedemos de

un Misterio, ¿o no? ¡¿O no?! ¿O no es acaso un Misterio la Vida? Podemos ir desvelando todo lo que queramos e Izpsisúa puede seguir haciendo experimentos con embriones fuera de útero en China y... Por citar un último trabajo científico, eh; no lo decimos con desprecio, no, no, al revés, lo decimos con aprecio. Pero ¿seguirá siendo un misterio la Vida o no? ¿Por qué existe esto que llamamos “Vida” en este lugar de la Vía Láctea, de pechos vigorosos –así está la Vía Láctea-?, ¿por qué? ¿Y por qué Júpiter, Venus, Urano, Saturno, Plutón, Transplutón... no hay una cosa parecida a la nuestra? ¡A lo mejor hay otras cosas!, que no se llaman “vida” ¡y que lo son! ¿No se pensaba antes que las plantas eran algo absolutamente...? Hoy se sabe que la sensibilidad de las plantas es tremenda. Hoy se sabe que tienen 20 sentidos, ¡no cinco sentidos como nosotros!, ¡veinte! No necesitan cerebro, tienen un sistema reticular que es capaz de representar y de reaccionar como un cerebro. Hoy se sabe eso, ¡se sabe! Lo que pasa es que los vegetarianos no quieren saberlo:

-No, no, no. Las plantas no sienten ni padecen, ¡nada, nada, nada!

No, no, no, tienen una sensibilidad extrema, ¡extrema!, y unas tácticas, estrategias... Igual que la microbiota. Cuando antes no se sabía nada de la microbiota, pues ¡puff!, ahora que se sabe que tienen estrategias para defenderse, para producir enfermedades, para resolver enfermedades. Ah, ahora sí se creen, ¡ahora sí! Antes era simplemente <sup>1</sup>“flora bacteriana”, la flora bacteriana.

El método científico tiene que revisarse como sea, como sea, como sea...

En cualquier caso –volvemos a lo de antes- es un misterio. Podemos especular y decir: “No, no... Es un misterio pero...” Como se suele vanagloriar la ciencia; y no pretendemos meternos con la ciencia, déjala, ella sola... ella sola se mente con ella sola. Ni somos anticientíficos, no, no, no.

1 Dicho en tono despectivo con un gesto con la mano que lo acentúa.

Somos pro-vida, ¡pro-vida!; creo que hay una organización que se llama así y que se dedica a algo de la vida, ¿no?

-Pero al ser pro-vida... ¿qué significa?

-Que venimos de un Misterio.

-Oiga, ¿y ese Misterio, si tuviéramos que ponerle algún nombre, qué le pondríamos?, ¿cómo le llamaríamos?

Bueno, lo primero que diríamos de ese Misterio es que es mágico... Sí, es un Misterio Mágico. Como Misterio hace magia y crea seres mágicos; somos seres mágicos. Lo que ocurre es que no se desarrollan esas habilidades, se dan por truculentas o falsas. Bien, pues corramos un tupido velo. Pero hay alguien que sí lo ve, ¡hay alguien que sí lo ve! Pero sobre todo somos seres santos... ¿Qué quiere decir esto de “somos seres santos”? Pues muy fácil, venimos de un Misterio, como es un Misterio no sabemos cuál es nuestra procedencia, y nuestra evolución más o menos la podemos conocer pero nuestra procedencia... ¿Por qué llegó de no sé sabe dónde, del universo, el hidrógeno, el carbono, el nitrógeno... el boro? Sí, existe un elemento que se llama “boro” y que es muy importante en agricultura. Pero ¿por qué?, ¿por qué vino... y se empezaron a juntar? Miren que es difícil que el hidrógeno se junte con el agua ¡pues lo hizo!, por dos veces, por lo de H<sub>2</sub>... Eso es un chiste malo, lo sé pero...

Es misteriosa.

¿Y por qué le ponemos el título de “santo”?, ¿qué se entiende por “santidad” hoy en día? Se entiende por “santidad” aquello que está bien hecho. ¿Recuerdan el Génesis?: “Y vio Dios que era “bueno””. Está bien hecho, es bondadoso.

-E hizo Dios el Cielo y la Tierra, y vio Dios que era bueno. Y separó Dios las Aguas anteriores de las posteriores y vio Dios que era bueno. Y amaneció el tercer día...

Y así sucesivamente en el Génesis, nos cuenta la Creación del Mundo en la Torá o Antiguo Testamento según los católicos. “Y vio Dios que era bueno...” ¡Ah! O sea que lo que creó Dios o... o el Misterio o... ¡era bueno! O sea lo bien hecho, lo bueno, lo bueno es santo.

Dicen los católicos: “Santo, santo es el Señor, Dios del Universo, Dios está en el Cielo y en la Tierra de tu Gloria Hosanna en el Cielo, Bendito el que viene en el Nombre del Señor, Hosanna en el Cielo...” Sí, pero... ¿Por qué no le podemos llamar a Dios “Santo”? Está afuera de esos atributos. Santo es lo que procede de lo Eterno, de lo Invisible, del Misterio. “Llenos están el Cielo y la Tierra de tu Gloria...” Exacto, los seres vivos. “Hosanna en el Cielo, benditos los que venimos en el Nombre de...”

“Y en el Principio –dice Juan el Bautista... ¡no!, Juan el Evangelista, en su introito, en su introducción en el Evangelio según San Juan-, en el Principio era la Palabra, y la Palabra era Dios, y nada se hizo sin ella...” Entonces la palabra “santo”, santo, santo... es importantísimo. Y somos santos porque procedemos de un Misterio Creador.

Sí, sí, sí, ya sé lo que van a decir: “Que luego metemos la pata cien veces y doscientas...” ¡Cierto!, ¡cierto!, cierto. ¿Pero no es cierto y no menos cierto que tendemos a sacar el pie, la pata o como quieran llamarle, para volver a levantarnos otra vez? Es cierto ¿no? Es cierto. ¿Es cierto...? ¿No es cierto que nos gusta lo bueno? ¿A usted le gusta lo bueno? ¿A que sí? ¿Por qué esa tendencia a que nos guste lo bueno? El buen <sup>2</sup>cocido... Hoy me he tomado un vasito de sopa de cocido con fideos y estaba riquísima. Lo bueno, lo bueno... Y lo bueno no hace falta que sea costoso ni grandioso, pero nos gusta lo bueno. ¿Por qué nos gusta lo bueno? Porque lo bueno gusta de lo bueno. “Y vio Dios que era bueno...” Pues si vio Dios que era bueno, nosotros que somos producto

2 Es un plato típico de la cocina española, hecho con garbanzos y otras cosas.

de esa Creación –no le vamos a llamar “Dios”-, Misterio Creador, somos santos, somos buenos... por naturaleza. Igual que se dice el principio de inocencia, “En principio, todo ser es inocente mientras no se demuestre lo contrario...” Aunque en la práctica se dice: “Todo el mundo es culpable mientras él no demuestre que es inocente.” ¡Qué barbaridad! Qué mal lo hemos hecho... Sí, pero hoy no, hoy lo vamos a hacer bien, ¡hoy lo estamos haciendo bien!

Hoy por ejemplo, en Tian hemos tenido una mañana intensísima, de elementos fantásticos, necesarios para mejorar en la salud. Fantásticos, de verdad, fantásticos, sí. Hemos empezado bien, y hemos parado un momento y ahora estamos aquí para recordar los santos. Y después de nosotros vendrá Estudio, Música, Dimúsica... ¡qué Dimúsica va a ser!, ya lo verán, ya lo verán. Pero vean, o sea a todos nos gusta lo bueno, ¿por qué? ¿Por qué? Porque al santo le gusta lo santo. Y es así, ¡es así! ¡Es así!

¿A quién no le gusta el buen caviar... iraní? Pues a todos. Claro, alguien dirá: “Bueno, da igual unas huevas de pescado que otras...” ¡No da igual!, no da igual. No da igual ir en Primera Clase que en “Chusma-class”, ¡no da igual! A todos nos gusta lo bueno. ¿Por qué a todos nos gusta lo bueno? Y que cada uno tiene lo bueno y lo bondadoso en diferentes niveles. Bueno, he dicho un vaso de sopa de cocido, fíjense, me ha parecido buenísima. Pero si hubiera sido otra cosa...podía haber sido malísima, y luego un buen sorbo de vino... Oye, para los que no tenemos hábito de comer al medio día ha sido como un... ¡un santo advenimiento!

Si empezamos por el principio, que ya se ha conseguido, al menos subjetivamente, el principio de inocencia, antes del principio de inocencia, está el principio de santidad. Presunción de santidad, seguridad de... No. Presunción de Inocencia, seguridad de santidad. ¡Guau! O sea, fíjense, había una ley ¿no?, hay una ley que todo el mundo acepta, “la presunción de inocencia”. “El presunto culpable...” Hasta que no se le juzgue,

hasta que no se vean las pruebas, hasta que no se constate, ¿verdad? Bueno, si hay una presunción de inocencia, tenemos que asegurar una certeza de santidad. El Principio de Certeza de santidad.

Podíamos decir como Rousseau, en la Revolución Francesa: “Todo ser humano es bueno, el que lo pervierte es la sociedad.” Quizás no sea exactamente así ¿verdad?, pero... “Bendito el que viene en el Nombre del Señor...” ¡Ah! Bendito el que viene en el Nombre de... Bendito lo que viene en el Nombre de la Creación Misteriosa. Y ese bendito ¿qué puede ser? Sólo puede ser santo... e inocente. Por eso existe el día de los Santos Inocentes, que va a ser el mes que viene, el 28 de diciembre. No solamente por la matanza de inocentes, que la matanza de inocentes se hace todos los días en este planeta, diariamente, desgraciadamente.

Pero vayamos, vayamos... Una vez que hemos dicho “la certeza de que el ser humano es, por principio, santo y presuntamente inocente.” ¡Guau! Por principio, eh, es santo, y presunción de inocencia.

¿Qué significa esto? Porque ustedes pueden pensar: “Bueno, esto se queda así, una frase bonita, qué bien, fenómeno... Va de rojo y de sangre, ah...” No, no se queda... Se queda aquí, se queda esa, pero tenemos que incorporar. Como hemos dicho hace un momento, así, de soslayo: “vamos a hacer las cosas bien, pero ¡bien, bien!, tan bien que nos vamos a cerciorar para que salgan ¡bien!”

Ese “hacer las cosas bien” de las cosas que sabemos hacer, eso nos va a dar una pulcritud, un estadio... Sabemos que debemos ser amables, que debemos ser respetuosos, que debemos ser agradecidos, que es de bien nacidos ser agradecidos. Sabemos que algo va mal cuando va mal, sabemos cuándo algo va bien. En base a eso, pues si hacemos una labor pulcra, exacta, si calculamos bien, bien, bien, cómo vamos a poner esa prótesis, cómo vamos a poner ese implante, si afinamos, afinamos... No, no a bulto, sino que hacemos una resonancia

magnética y afinamos y aquilatamos, ¿verdad?, ese tornillo lo apretamos lo justo, sin romper la quijada, y lo ponemos lo justo y tal, y... ¡ah, papá!, ¡joye, qué bien! Pero si vas así: “No, esto ya no tiene remedio, ya no tiene solución...” No, no, no. Tenemos que implementar. Y, de momento, nos puede valer un implante pero tenemos que recordar que hay una cavidad, y si la llenamos de células madre, ya se está inventando... puede nacer un nuevo, un nuevo molar, ¿se imaginan? Y romper esa tendencia de que los dientes salen dos veces... Bueno, a un servidor le salieron tres veces pero por trastornos, ¡vaya usted a saber!, hay cosas raras siempre. Lo cierto es que esa búsqueda que tienen ¡todos! Todos los seres humanos, aún los más “malos”, que decimos que son “malos” ¿verdad?, les gusta lo bueno, quieren hacer las cosas bien, según su criterio. La bondad es innata al ser humano. Quizás nos estamos pasando con esta última frase: “la bondad es innata en el ser humano”. Sí, porque es el principio del ejercicio de la santidad. Si somos originariamente santos y presuntamente inocentes, el ejercicio de nuestro vivir es el ejercicio de la bondad, de bondadosos, buenos.

Sí, entiendo... entiendo que rechine un poco. Y rechine un poco porque cada uno se encuentre sus defectos y sus errores y piense que no, que no es posible. Hagan el ensayo, ¡hagan el ensayo! Los de Europa a partir de ahora, les queda hasta las 12 de la noche, y los de América –que están más pronto- háganlo a partir de ahora. Y los de Europa, África, Asia y Oceanía, a partir de cuándo puedan, pero cumplan las horas necesarias hasta llegar al día 2, que es el Día de los Muertos. Si... fíjense bien, si incorporamos nuestro origen santificante, nuestra presunción de inocencia y nuestro ejercicio de bondad, como bondadosos, no moriremos jamás. ¿He exagerado mucho? ¿Ustedes creen? No lo crean. Sí, sabemos que ustedes creen en lo que hemos dicho. Si hoy, por un momento, por un instante, incorporamos nuestro origen santificante, nuestra presunción de inocencia y nuestro ejercicio de bondad, no

existirá el Día de los Muertos, mañana será un día de la Santificación de las Fiestas. Y en vez de quedarnos en el típico puente que: “Me voy... porque me voy de puente, cuatro millones de desplazamientos habrá en la península Ibérica para irse...” Está bien, ¡está bien! Está bien pero salgamos un poco de la vulgaridad ¿no? Por eso tenemos interés especial hoy, hoy para transmitirles esta buena nueva... Bueno, es un decir, siempre exageramos un poco en Radio Pirata; lógico ¿no? Y decir “buena nueva” es como coger palabras prestadas de la religión... No. Lo decimos en el sentido de querer incorporar eso, ¡claro que sí! ¿Es que acaso cuando transmitimos una buena noticia no es una “buena nueva”?, ¿no tenemos que recoger lo bondadoso que hay? Entonces no es un error repetir lo que nos han transmitido, lo santificante. ¡No! Al revés, tenemos que incorporar eso: nuestro origen santificante, nuestro origen de santidad; nuestra presunción de inocencia; y nuestro ejercicio de bondad. ¡Tres cosas! Entonces, en vez de: “tres cosas hay en la vida, salud, dinero y amor”, ¡está bien! <sup>3</sup>“Y el que tenga esas tres cosas, que le dé gracias a Dios... El que tenga un amor, que lo cuide, que lo cuide...” Bueno, pues hoy les proponemos a ustedes, desde Radio Pirata, y este va a ser el Radio Pirata más escuchado del mundo, aunque tenemos poquísimo tiempo y tenemos que acabar ya. Sí, nos hacen señas por todos los sitios de que ya nos estamos pasando de tiempo y que está esperando el próximo programa. Cierto es.

Pero fíjense, el origen de todos ustedes, de todos nosotros, es santo, somos santos por origen; somos presuntamente inocentes, presunción de inocencia, somos de entrada inocentes, ¡de entrada, inocentes!; y el ejercicio de nuestro estar, ser y hacer es la bondad. A partir de ahora ¡síéntanse así!, ¡háganlo bien!, ¡háganlo bien!, deleiten lo bueno que tengan en sus recursos y en sus medios y en su nivel, ¡lo bueno!, lo bueno, lo bueno. ¡Dejen de sentirse culpables!, sean las que sean las cosas que hayan hecho. Habrá miles de



motivos por los cuales han hecho determinadas cosas que no les han gustado ni a ustedes ni a nadie. Por un día, ¡por un día!, ¡por un momento!, dejemos que el milagro, ¡el milagro mágico de la Creación anide en nosotros!

Esto puede parecer en algún momento como una charla de un pastor evangélico, me da igual, por supuesto, los respetamos a ellos como a todos los que quieren transmitir algo bueno, ¿no?

Y nos vamos. Nos vamos. Recuerden, nuestro origen es inocente... ¡perdón!, nuestro origen es santo, somos santos por origen, somos inocentes por nacimiento... Nueva palabra. Somos santos por origen, somos inocentes por nacimiento, y somos bondadosos por vivir.

32

Gracias por estar. Saludos<sup>4</sup>.



*En tu memoria Amado Hermano!  
Carlos Alberto*

<sup>4</sup> Se queda con las manos juntas en forma de plegaria sobre la boca y mirando a cámara hasta que se disuelve la imagen.