

# Empieza a Metamorfizarte

Lleva una vida más Natural en la ciudad

**Guía Gratuita**



Autora; Carolina Gutiérrez Esteban

Sigue los talleres en:

[www.metamorfica.info](http://www.metamorfica.info)

## Índice

Introducción.....	3
Tres vías de acción para reconciliarte con el lugar que habitas.....	6
<b>Eliminar de tu dieta productos nocivos para ti y para el planeta .....</b>	<b>7</b>
1. Comer ecológico no siempre es lógico .....	9
2. Crea tu propio método para comprar .....	12
3. Compra sólo una vez por semana .....	14
4. Atrévete a descubrir que comes más de los que necesitas .....	15
5. Reduce tu consumo de carne .....	16
6. Compra productos de temporada .....	21
7. Elimina el plástico de tu vida .....	23
8. Que no te engañen con los huevos .....	26
<b>Cambiar productos de higiene químicos por productos naturales .....</b>	<b>31</b>
1. ¡ Vinagre de manzana para todo! .....	32
2. Lavaplatos sin químicos .....	33
3. Jabón líquido para lavadora .....	34
4. Hazte No Poo .....	34
5. Abandona a tu desodorante .....	35
6. Revoluciona la higiene bucal .....	38
7. Protector labial .....	39
<b>Hábitos y rutinas que te alegran la vida .....</b>	<b>41</b>
1. Frena, Stop. Respira.....	42
2. Vive según las estaciones del año .....	43
3. Añade elementos naturales en la decoración de tu casa .....	47
4. Observa cómo cambia un mismo lugar.....	48
5. Luna – menstruación – emociones y eventos en la vida .....	49
6. Plantas en casa .....	50
7. Composta tu materia orgánica .....	51
8. Adopta un árbol urbanita .....	53
9. Descubre todas las zonas verdes de tu ciudad .....	54
10. Reduce el tiempo de tele, series y redes sociales .....	55
Si te quedaste con ganas de más.....	57

## INTRODUCCIÓN

¡Bienvenid@!

Si estás leyendo esto es porque algo te ha llamado la atención en el título... y porque quieres mejorar el cómo te sientes en el entorno urbano en el que vives.

Quizá tu entresemana sea una constante cuenta atrás hacia el fin de semana; momento esperado para lanzarte de escapada al campo, hacer actividades en la Naturaleza o simplemente, desconectar. Pero al final eso dura menos tiempo del que te gustaría, y el lunes se presenta de golpe e inesperadamente, sacándote de esa maravillosa situación, una semana más.

Lo que encontrarás en estas páginas es un primer paso que puedes dar para no necesitar escaparte, para dejar de usar la Naturaleza como un objeto más de entretenimiento y diversión, o como si fuera una batería donde recargar tus pilas. A partir de ahora sentirás la Naturaleza en la misma ciudad donde resides y salir a entornos más naturales será simplemente una actividad más, normal y habitual de la cual no dependerá tu felicidad o equilibrio emocional. Siempre seguirá ayudándonos, claro está, a romper con las exigencias de la desnaturalizada vida urbana, pero la diferencia, es que dejarás de huir del lugar que habitas.

Disfrutar de esta manera de los entornos naturales te aseguro que es muy diferente a "usarlos". Nos ayuda a ver que somos uno con el entorno y entendemos que importa mucho lo que hacemos en la ciudad en nuestra vida diaria para mantener en buen estado esos parajes naturales que luego nos gusta visitar. Dejan de estar desconectados, porque somos capaces de ver las íntimas relaciones entre el medio urbano y el natural.

Algunas de las cosas que propongo conseguir en esta guía reconozco que no son fáciles, y que no resulta sencillo renunciar o sacrificar ciertos hábitos o productos que consumimos, pero si se consigue, ayuda mucho a sentirnos bien con nosotr@s y con nuestro entorno. Algunas las conseguirás por ti mism@, ¡mi enhorabuena por adelantado! ¡puedes estar muy orgullos@!, sin embargo, si hay algún punto de la lista que te encantaría alcanzar pero no puedes sólo o sola, te animo a que contactes conmigo y participes en alguno de los talleres que la metodología de METAMÓRFICA propone para catalizar estos cambios. Puedes cotillear los talleres en: [www.metamorfica.info](http://www.metamorfica.info).

Y ya no me quiero enrollar mucho más, pero estoy muy contenta de que estés leyendo esta guía e incluso planteándote llevar a cabo algunas de las propuestas que hago en ella. Y es que el cambio

que necesitamos hacer para ser una especie compatible con la vida y con el planeta sólo va a poder realizarse a través de la presión que los consumidores hagamos en el mercado. Un pequeño gesto o cambio en tu forma de consumir se suma a los de muchísimas otras personas que ya están en este camino. Nunca creas que lo que tú haces no es significativo y no va a ninguna parte, todo lo contrario.

En un sistema complejo, como es el Planeta Tierra, lo local reconfigura a lo global y viceversa. Tenemos la capacidad de influir en nuestro medio ambiente, eso es fácil de ver; el paisaje se ha modificado tremendamente en los últimos 50 años tras la llegada al campo de la industrialización de la agricultura y la ganadería. Hemos alterado y destruido hábitats que están causando la desaparición de especies a un ritmo nunca antes visto en la Tierra, por primera vez, sin ser consecuencia de cataclismos geológicos o de factores externos como los meteoritos. La pérdida de biomasa forestal y del hogar de muchas especies incrementa el riesgo de que los virus salten de los animales al ser humano, pudiendo ser la causa que no queremos ver de epidemias e incluso, pandemias como la protagonizada por el Covid-19. Todo esto lo hemos hecho solit@s, apoyando a empresas y productores que no hacen las cosas bien y dándoles nuestro dinero para que sigan haciéndolas a cambio de un producto que, en algunos casos, ni satisface las necesidades básicas nutricionales, ni las emocionales. Éstas últimas son las que regulan el complejo sistema de mercado. Compramos emocionalmente, no racionalmente. Por mucho que creas que estás argumentando el por qué compras lo que compras y a quién, te aseguro que la mayor parte de las veces no son razonamientos, sino justificaciones para con nosotr@s mims@s. Simplemente porque aún no hemos experimentado lo que es comprar de forma consciente. Cuando esto se produce, no hay por qué. Directamente no compras algo, sin planteártelo. Punto. Ese producto ya no existe para tí. Este aspecto profundo de nuestro comportamiento es el que transformamos en METAMÓRFICA, para que abandonar ciertos hábitos o costumbres no sean ningún sacrificio, sino que salga de forma natural. Recuperamos el control de nuestro poder adquisitivo y transformamos nuestras compras en un manifiesto ambiental de grandes repercusiones en el sistema.

La suma de muchas pequeñas acciones individuales en nuestros hábitos de consumo, han causado la situación climática y de crisis ecosistémica en la que nos encontramos. Bien es cierto que toda la responsabilidad no recae tan sólo en las personas que consumimos, sino mucho también en las empresas y en cómo realizan sus productos, en cómo los envasan, y en los gobiernos y en las legislaciones que permiten que el sistema de mercado no tenga en cuenta el coste ambiental de los productos y estilos de vida. Es cierto, todo parece una bola muy grande que es imposible de deshacer. Lo bueno es que siempre vamos a pertenecer a una de las partes implicadas, la de l@s consumidores/as. Y como tal podemos tomar nuestra parte de acción en lo

que ello nos concierne. Desde el consumo podemos transformar el entorno que nos rodea, el actual cambio climático ha dejado constancia de ello, ¿cómo nos puede costar pensar que podemos hacer lo contrario? Es decir: emprender nuevas pequeñas acciones individuales en la dirección correcta, creará un nuevo escenario diferente y menos catastrófico. No tiene sentido no creer que podemos hacerlo, ¡ya lo hemos hecho!, y podemos ver las consecuencias en nuestro presente. De lo que sí debemos dudar es de si estamos a tiempo. Si te mantienes constante en el cambio la repercusión en el mercado es definitiva y además se contagia a otras personas que conviven e interactúan contigo. Nos enfrentamos a un cambio climático que, aunque ya no podemos evitar, sí podemos intentar atenuar.

Las rocas metamórficas son las que se forman cuando las rocas originales son sometidas a aumentos muy fuertes de presión y temperatura. En este proceso, los minerales de la roca se funden y cristalizan adaptándose a su nuevo medio.

Los diamantes son el resultado del aumento de presión y temperatura ocasionado a un sustrato de carbón.

Este proceso es el que tenemos que hacer como especie. Las condiciones de nuestro entorno están cambiando; la temperatura del planeta y la presión social, económica y política también aumenta... Es hora de que rompamos nuestras viejas estructuras, nuestros patrones y creencias obsoletos y construyamos unos nuevos mejor adaptados a los tiempos que llegan.

Sentirnos mejor en los lugares que habitamos hace inevitable que valoremos el planeta en el que vivimos y cambiemos nuestra forma de estar en él. Es un proceso de transformación de dentro a fuera, como las rocas metamórficas.



## TRES VÍAS DE ACCIÓN PARA RECONCILIARTE CON EL LUGAR QUE HABITAS



**Eliminar de tu dieta productos nocivos** para tu salud y para la del planeta.



**Cambiar productos de higiene químicos por productos naturales**

que nos hacen sentir más coherentes y limpi@s.



**Hábitos y rutinas muy sencillos** que te hacen ver la vida de forma

más positiva y consciente.

Son tres vías de acción en las que introducir cambios sólo depende de tí. No es necesario hacer una formación carísima para adquirir conocimientos específicos ni horas de prácticas interminables para dominar la técnica. Eres tú mism@ contigo mism@. El tiempo lo pones tú también y la satisfacción de ver cómo tu vida se transforma a mejor repercute en tu ánimo, tu calidad de vida y en la salud de los ecosistemas que nos rodean.

A sí que, ¡vamos a empezar!



## ELIMINAR DE TU DIETA PRODUCTOS NOCIVOS PARA TI Y PARA EL PLANETA

### CÓMO COMER “Eco” Y QUE NO TE CUESTE UN RIÑÓN

La comillas efectivamente tienen su función... y es que no vamos a hablar sólo de consumir productos certificados con el sello de Ecológico. Pero antes de meternos en materia te invito a que tengas esta pequeña reflexión:

#### ¿Por qué compras lo que compras?

**Opción A)** No sé, nunca me lo he planteado. Compró lo que me gusta comer e intento que sea lo más saludable posible.

**Opción B)** Reconozco que a veces compro porque tengo hambre pero no hay nada en la nevera que me apetezca en ese momento o que no tenga que cocinar mucho tiempo.

**Opción C)** Siempre compro más o menos lo mismo, no me gusta perder tiempo en hacer la compra.

**Opción D)** Lo que compro es el resultado de un pormenorizado análisis entre lo que mi organismo necesita y le es saludable y lo que las empresas intentan venderme como saludable y sostenible.

Es habitual que nos identificamos más con la respuesta A,B O C, pero si tu respuesta es la D: ¡Ya tienes ya mucho camino recorrido! Igualmente te invito a seguir leyendo antes de pasar a otro punto por si pudieras encontrar información para integrar a tu método.

Para poder sentirnos bien a la hora de ir a comprar y borrar esa sensación de que nos resta tiempo de otras actividades, debemos comprender la tremenda importancia que tiene esa acción en nuestra vida y en la de las otras formas de vida que comparten el planeta con nosotr@s.

La felicidad, puede experimentarse a través de alinear lo que pensamos, con lo que decimos, lo que sentimos y lo que hacemos. Cuando esas cuatro cosas apuntan en una misma dirección todo se vuelve más claro, menos difícil y más divertido.

No podemos estar pensando en naturalizar nuestra vida en la ciudad y zamparnos un menú Whopper cada vez que no nos apetece cocinar. Más que nada porque detrás de ese menú (valdría cualquier cadena de productos de comida rápida de ese estilo) hay mucha repercusión medioambiental que automáticamente pone en incoherencia lo que pensamos que queremos hacer con lo que al final terminamos haciendo.

Normalmente, no nos paramos a pensar en si lo que compramos está en coherencia con lo que pienso y siento en mi vida en general, pero sí que le damos mucha importancia a que esté en coherencia con lo que en ese preciso instante **NECESITO**. Ese es el principal "click" que podemos cambiar... dejar de creer que necesitamos cosas que en realidad no son tan importantes. Pero, es cierto que, al empezar en este camino, prescindir de ellas en ese momento de necesidad cuesta muchísimo.

Por otra parte, el tiempo que pasamos comprando queremos que sea el menor posible. Queremos entrar, comprar, que nos salga barato, e irnos para poder zampárnoslo y acallar la sensación de hambre, o disfrutar de nuestro tiempo libre.

Solemos mezclar nuestras emociones con la comida, y eso lo saben todos aquellos productores que quieren venderte su producto. Muchas veces salimos a comprar recompensas, no comida. Párate a pensarlo. ¿Cuál es tu producto alimenticio favorito? Ese que quieres porque sabes que siempre te encanta tener un momento para disfrutarlo. Intenta recordar qué sensación tienes cuando lo estás comiendo. Quizá te sorprendas pensando que es tu premio tras un día duro de trabajo, o al finalizar la semana, o que la añoranza de una persona querida es consolada por atiborrarte de él. O que es un capricho que te das ya que con ello compensas que, aunque tu trabajo no te guste, al menos te permite comprar todo lo que quieras.

Las cosas más perjudiciales para el planeta y para nuestra felicidad son aquellas que consumimos de esta manera. Seguro que no te da por comer lechugas sin pesticidas ¿verdad?, probablemente estemos hablando de filetones, postres, precocinados grasientos o snacks salados. Son los denominados alimentos hiperpalatables, los cuales activan los circuitos neuronales del sistema de recompensa cerebral, así como los mecanismos de control de la saciedad. Básicamente son todos aquellos alimentos ricos en sodio, grasas, carbohidratos y azúcar. Pero tampoco podemos



confiarnos y elegir productos en cuyo etiquetado ponga bajo/reducido o sin estos ingredientes, pues analizándolos posteriormente se vio que el 49% cumplía los criterios de hiperplatable.

No te sientas mal... en el fondo nuestra biología está programada para sentir placer cuando comemos. Es el lenguaje en el que mente y cuerpo se relacionan para saber cuándo se necesitaba más energía para seguir funcionando o por si un león atacaba tener reservas para escapar. El recuerdo de la sensación de placer tras la comida es lo que nos impulsa de nuevo a buscar alimento y sobrevivir. Deprimente es que esto se utilice para enganchar al consumidor a productos nocivos para su salud.

Lo que sí debemos plantearnos es si un *Homo sapiens* adulto e independiente puede hacer honor a su apellido si sigue dejándose llevar de esta manera por sus instintos más viscerales...cuando tenemos amplia disposición a alimentos y cero posibles depredadores de los que salir corriendo.

En esta guía no voy a ponerme a desarrollar cómo controlar ese instinto y hacerlo algo mucho más racional, pues es lo que trabajamos en los talleres de [METAMÓRFICA](#) de forma personalizada o en pequeños grupos. La experiencia es individual porque hay que detectar los patrones y creencias de cada persona que activan el gatillo de la recompensa a través del consumo. Es una experiencia de autoconocimiento y liberación que nos permite dejar, sin sacrificios ni esfuerzo, todos estos productos que no nos alimentan realmente.

**Lo que sí voy a hacer es darte algunos tips para que las próximas compras sean mucho más coherentes entre lo que piensas, haces, dices y sientes.**



## 1. COMER ECOLÓGICO NO SIEMPRE ES LÓGICO

La normativa europea creó el sello de ecológico para que el consumidor tuviera la completa certeza de que el producto que adquiere cumple con unas normas medioambientales concretas y que está pagando un precio por ello. ¿Perdón?... ¿Qué es el consumidor que quiere apoyar una producción sostenible el que tiene que pagarla? ¿No debería de ser al revés? Bajo mi punto de vista no es justo cargar al consumidor con este sobreprecio, sino que habría que cobrar a las empresas en función

del coste ambiental de los productos que lanzan al mercado. De esta manera serían los productos dañinos para el medio ambiente y la salud los que serían más caros, y por tanto menos accesibles. Con el tiempo terminarían desapareciendo.

Con este sistema que se ha creado los productos no son asequibles para todos los tipos de personas. Sólo aquellas con sueldos altos pueden basar su cesta de la compra en productos ecológicos. A mí eso no me parece ni lógico, ni mucho menos justo.

Otra incoherencia dentro de este mercado verde es que es muy fácil encontrarse productos con su sello ecológico pero envueltos en 3 capas de plástico no reciclable y de procedencias muy lejanas. Te aseguro que para el planeta es mucho mejor que adquieras un producto autóctono sin certificar, a alguien de confianza y sin tanto plástico alrededor. Es algo muy común de encontrar en las líneas eco de los supermercados o en los herbolarios. El sello ECO no puede ni debe cegarnos. Hay que seguir leyendo las etiquetas, procedencias e investigar un poco a la empresa.

#### CÓMO DIFERENCIAR ENTRE EL LAVADO DE IMAGEN DE UNA EMPRESA A TRAVÉS DEL SELLO ECOLÓGICO Y UNA EMPRESA REALMENTE COMPROMETIDA

A) Si el producto que tienes entre las manos es una línea de productos ecológicos dentro de otra gran marca ya muy conocida y establecida en el mercado: DESCONFÍA. No quiero decir que todas sean iguales... pero me arriesgaría a decir que el 95% busca simplemente con esa línea de productos ecológicos ampliar el perfil de consumidores que compran su producto. Certificando una línea de sus productos consiguen llamar la atención de personas concienciadas con los problemas ambientales, cosa que no podían hacer con su línea normal de productos y, muy probablemente, también por la mala fama que se hayan creado durante su periplo empresarial al crear productos poco sostenibles.

B) Busca información sobre esa empresa. Si es una empresa que se creó ya certificada es mucho más probable que sus valores ambientales concuerden con su visión financiera y de responsabilidad social. Es muy fácil calar a empresas que son todo fachada porque en los textos de su web sólo aparecen clichés medioambientales y usan ideas o conceptos muy dentro de lo que podríamos denominar; "come flores" "hippie" o "new age". Las empresas que realmente están preocupadas por cambiar las cosas tienen los pies en la tierra, dan datos concretos y evidencias

referenciadas en estudios serios que se pueden consultar. Recela de aquellas empresas que son todo palabras e imágenes bonitas. Con un poco de práctica es fácil ver cuando hay seriedad y compromiso detrás de un proyecto o empresa y cuando no.

C) Si la empresa es pequeña o muy local es probable que hayan tenido que meterse en el sello de certificación ECO para poder hacerse un hueco en el mercado. Probablemente les gustaría hacer las cosas de otra manera e invertir el dinero que deben de pagar a la empresa certificadora en mejorar su producto o la distribución del mismo, pero si no pagan por el sello no pueden estar en el mercado. En ese caso apoyarles comprando su producto les permite crecer y seguir mejorando su oferta de productos, e incluso hacerlos más asequibles a otros públicos de menores rentas.

## ALTERNATIVA AL SELLO ECOLÓGICO

Sí, sobre todo en el caso de las verduras y hortalizas es muy fácil poder contactar con el productor directamente y preguntarle cómo es el proceso de producción. A eso se le llama "sello de confianza" y este tipo de producción se llama producción "en ecológico", en vez de producción ecológica, para diferenciarlas. Con este modelo las personas consumidoras y las productoras acuerdan que tienen los mismos valores a la hora de ofrecer y consumir un producto. Las consumidoras pueden visitar las instalaciones e incluso participar en jornadas de puertas abiertas para comprobar cómo se funciona dentro de la empresa. Por su parte, las productoras se comprometen a continuar haciendo las cosas de la forma correcta y acordada. Esto ayuda a l@s pequeñ@s agricultores que no pueden permitirse pagar una certificación y también, posibilita que el precio final de su producto sea por tanto más bajo. L@s consumidores por su parte pueden adquirir productos igual de seguros que los certificados, pero a un precio mucho más asequible, pudiendo ampliar el número de productos ecológicos a su lista de la compra.

Infórmate de si en tu barrio funciona lo que se llama "Grupos de Consumo" y si no lo hay puedes crear uno. Hay ya much@s productores que reparten a estos grupos todo tipo de alimentos; leche, yogures, queso, huevos, carne, pescado, legumbres, cereales, pan, verduras, frutas...

Sólo tienes que juntarte con varias personas o núcleos familiares y ponerte en contacto con l@s productores (l@s puedes encontrar por la web o contactar con otro grupo de consumo que te

orientes). Hoy por hoy con las redes sociales es fácil saber cómo funcionan estas cosas y crear tu propio grupo de consumo fácilmente.

De esta manera no sólo ganas en salud... sino que te ahorras una cantidad considerable de dinero también, ya que al juntarte con más gente y hacer una compra mayor, el precio final suele salir más económico.



## 2. CREA TU PROPIO MÉTODO PARA COMPRAR

Esta rutina va a liberarte de muchos quebraderos de cabeza y de mucho tiempo dando vueltas por el supermercado. Lo que te propongo es diseñar una metodología propia para que ir a comprar deje de ser una tarea tediosa y sin embargo se convierta en tu manifiesto ambiental. Para ello sólo tienes que parar a organizarte una vez y el resto de veces es simplemente aplicar tu método. ¿Empezamos?

**Primero: establece una primera lista de prioridades personales ante el tipo de productos que quieres consumir.**

Por ejemplo, una lista podría ser la siguiente, en orden descendente de importancia:

- A. Producto autóctono (eso quiere decir que su origen sea del lugar en el que vives)
- B. Vendedor de confianza que me asegure que produce sin químicos/respetuoso con los animales
- C. De cercanía
- D. Sin embalaje plástico (realmente, ésta la tengo siempre presente a la vez que valoro otros aspectos paralelamente)
- E. Empresa pequeña
- F. Sello de certificación ECO o de BIENESTAR ANIMAL

En mi caso... ya con el A Y B la prioridad cambia en función del alimento. Prefiero por ejemplo hortalizas autóctonas a hortalizas de procedencia lejana o de cercanía pero que sus semillas no son de la zona, aunque se hayan cultivado "en ecológico", es decir, sin químicos. Esto es debido a que la introducción de especies alóctonas SIEMPRE causa desequilibrios en los ecosistemas y

suelen ser productos muy parecidos a los autóctonos pero de colores o texturas un poco diferentes. Si no eres un gurú de la cocina, se puede prescindir tranquilamente de ellos y dejar que vuelvan a cultivar y consumir en los ecosistemas de donde provengan.

Sin embargo, si puedo elegir entre una lechuga cultivada en la zona pero con pesticidas y otra sin químicos; voy a elegir siempre la que esté libre de pesticidas. Esto es debido a que el uso de pesticidas está directamente relacionado con la desaparición de las abejas, insectos polinizadores de hasta el 90% de los alimentos que tenemos en nuestras neveras y despensas. Sin ellas, estaremos en graves apuros. Es ya tan acuciante este problema que se está intentado polinizar los cultivos con drones. Pero la tecnología no es la solución que puede darnos calma. ¿De dónde van a salir todos los componentes electrónicos necesarios para construir esos drones? Efectivamente, de países en vías de desarrollo y de las guerras establecidas para conseguir las tierras raras que nos permiten tener esos avances tecnológicos. En mi escala de valores personal, por ejemplo, este punto es mucho más importante que el que sea un producto autóctono.

Te invito a que reflexiones unos minutos cuál es tu escala de prioridades. Como ves no tienes que poner demasiados puntos, de echo...cuantos menos sean más fácil te va a ser poder hacer luego elecciones de productos. Puedes empezar poniendo 3-4 y ampliando a medida que le vayas pillando el truco a la hora de comprar. La idea es que te ayude a simplificar tus decisiones conscientes cuando estés comprando y te sea muy muy fácil rechazar productos que no las cumplen. Verás con el tiempo que vas sumando puntos de requisitos a tu lista y que las decisiones son cada vez es más claras y fáciles.

**Segundo: memoriza o apunta esta escala en tu libreta o teléfono.**

Es muy importante que la tengas presente cuando dudes entre productos del mismo tipo. Ahí es donde radica su utilidad. Con la práctica irás seleccionando los productos que cumplen con tus requisitos y te sorprenderás con que muchas veces NADA DE LO QUE HAY EN UN SUPERMERCADO ES CAPAZ DE CUMPLIR CON TODOS. Esto va a hacer, ojalá, que vayas a comprar a otro tipo de tiendas, como las del barrio, donde es más fácil encontrar productos a granel, por ejemplo, o comprar directamente a productores de verduras. Abre tu mente a que hay un mundo más allá del súper. Con productos nuevos y que cumplen con tu coherencia interna, y por tanto, te sentirás más feliz comprando.



### 3.COMPRA SÓLO UNA VEZ POR SEMANA

Porque esto hará que siempre tengas comida en casa como para no salir corriendo a por comida basura a la primera de cambio. También porque comprarás cantidades más grandes y el precio será menor. Y otra muy importante, es porque así te acostumbrarás a comer lo que hay y no por capricho.

Si en casa siempre tienes una base de alimentos (la que tu decidas importante y básica para ti) como por ejemplo: legumbres, pasta, patatas, huevos y algunas verduras frescas, es imposible que no puedas prepararte algo rápido y nutritivo. Evitarás así la tentación de saciar el apetito con lo primero que te viene a la mente, que ya te digo yo que muy probablemente sea un hiperpalatable. Además, no tendrás excusa... en la nevera o despensa siempre habrá un alimento de verdad que puedas usar.

Durante el confinamiento vivido de marzo a mayo de 2020 hubo familias que experimentaron dos situaciones diferentes. Unas aprovecharon mucho más los alimentos que tenían en la despensa o iban comprando. Otras tiraron más comida de lo acostumbrado. Esto fue debido a cómo cada familia, e individuo dentro de ella, gestionó sus emociones durante el tiempo que duró el no poder salir a la calle cada dos por tres a comprar. Para algunas personas salir una sola vez a la semana ,o incluso cada 15 días, fue un aliciente para aprender a cocinar nuevos platos o aprovechar lo que se había comprado para evitar salir de nuevo a comprar y arriesgarse a un contagio. Otras, sin embargo, compraban más de lo que podían comerse, debido al miedo de quedarse sin abastecimiento, la comida se les estropeaba y tenían que terminar tirándola.

Es un ejemplo muy interesante de como cuando tenemos una actitud relajada, y sobre todo, cuando tenemos tiempo, nos gusta ponernos a cocinar y probar platos nuevos, cuidarnos vamos. Sin embargo, aquellas personas que tenían que pudiera darse un desabastecimiento o simplemente vivieron el confinamiento con el estrés derivado de la incertidumbre de la situación, su alimentación estuvo basada mucho más en el consumo emocional.

Mi intención no es que vuelvas a vivir como en el confinamiento, pero ¿por qué no aprovechar de las situaciones difíciles aquello que pueda mejorar nuestro futuro? Desafortunadamente la tendencia habitual suele ser la contraria; tras vivir periodos de austeridad, se suele pasar a un consumo desmedido para autor recompensarnos lo mal que lo hemos pasado. Sin embargo, si has

leído toda esta guía hasta aquí ya sabrás que seguir así sólo puede hacer que el *Homo sapiens* termine desapareciendo de la escena de este planeta.



#### 4. ATREVETE A DESCUBRIR QUE REALMENTE COMES MÁS DE LO QUE NECESITAS

Este es algo delicado, lo sé. Saber diferenciar cuándo tenemos hambre de verdad o cuándo es necesidad emocional no es sencillo. Son muchas las causas que nos llevan a sentir hambre. Como dije anteriormente este punto es el eje central de [METAMÓRFICA](#) y lo tratamos en los talleres, pero aquí puedo avanzarte algunas pistas:

Hay veces que no es hambre realmente lo que sentimos, sino sed. Si, has leído bien. Para ponerlo en prueba sólo tienes que beber un vaso de agua cuando notes ese cosquilleo en el estómago o que empiezas a salivar. Si después de beber agua sigues teniendo sensación de hambre... me callo.

Otro truco es preguntarte si realmente tienes hambre a las horas que supuestamente toca comer; esto es en la mañana, al medio día, por la tarde y por la noche. Escucha a tu cuerpo y prueba a no comer cuando llegue ese momento y no tengas hambre. Sé que este punto es complicado porque en los trabajos tenemos una hora para ello y no hay más que discutir. Pero puedes comer un poquito sólo. Si tu cuerpo no tiene hambre a esa hora es porque no necesita el alimento y si comemos sin hambre ¿podríamos decir que estamos alineados entre pensamiento y acción? Si te entra hambre más adelante seguro que puedes hacer un pequeño descanso y terminar de comer lo que te quedaba.

Con el tiempo es probable que descubras que hay días en que sólo has tenido hambre en dos ocasiones de las cuatro que nos imponen los ritmos laborales y las creencias o costumbres culturales. A mí me pasa mucho. Muchas veces sólo como y ceno. Esto hace que consuma y gaste muchos menos alimentos, que mi tiempo invertido en ir a la compra sea mucho menor y que tenga más tiempo para cocinar algo rico. Y en general, me siento con energía durante todo el día. Es cierto que no paso por esos momentos de súper euforia que te da comer muy a menudo, pero tampoco tengo bajones. Mi energía está bastante más equilibrada durante toda la jornada.

Puedes probar poco a poco, si te levantas y no tienes hambre prueba a ver qué ocurre si ese día no desayunas. Puedes llevarte una fruta por si a medio día te entra hambre de verdad. Lo más

importante es que no se convierta esto en un autocastigo. Tómallo como una investigación, como un juego. Desafía las normas, lo impuesto, lo esperado y, ábrete a experimentar lo inesperado.

Los animales salvajes no tienen horarios, comen cuando lo necesitan porque están más conectados a su naturaleza interior. Te invito a experimentar con la parte más arcaica de tu cerebro y que sea él y no tus emociones las que marquen el ritmo de tu estómago.

***Aviso:** Si padeces alguna enfermedad o desorden alimenticio no realices el ejercicio anterior sin la supervisión de un profesional.*

Este apartado que acabamos de terminar es uno de los que más pueden acercarte a Naturalizar tu Vida, incluso viviendo en un entorno urbano. Rechazar la comida como un sustituto de nuestro bienestar interior es el primer paso para simplificar nuestras necesidades. Nos liberamos así de tareas y productos que nos enganchan en dinámicas consumistas que al final, aunque al principio nos parezcan un soplo de aire fresco, terminan volviéndose en nuestra contra, haciéndonos perder el tiempo, el dinero, la salud y la coherencia.



## 5. REDUCE TU CONSUMO DE CARNE

Oh... sí, supongo que te imaginabas que íbamos a tocar este punto. No tengo nada en contra de la carne, aunque sí de su sistema de producción y de cómo se comercializa como si fuera la única fuente de proteínas y de energía.

Entorno a la industria de la carne hay varios factores que me preocupan, tanto a nivel medioambiental como a nivel humano. Una especie evolucionada y racional debería ser incompatible con infligir sufrimiento a otros seres vivos, pero además, el negocio de la carne ha creado un desequilibrio ecosistémico como nunca se había visto en nuestro planeta, que puede volverse en nuestra contra.

En palabras del Dr. Aysha Akhtar "Al confinar a miles de millones de animales en granjas industriales hemos creado un laboratorio natural a escala mundial para el rápido desarrollo de un virus letal." En 2011, la directora general de la Organización Mundial de la Salud, la Dra. Margaret Chan, advirtió sobre el advenimiento de una era "postantibióticos en la que muchas infecciones comunes ya no se podrán curar y volverán a ser mortales", se refería a enfermedades como el tifus, la



tuberculosis, la neumonía, la meningitis, el tétanos, la difteria, la sífilis y la gonorrea. *Fuente: La carne que comemos de Philip Lymbery (Alianza Editorial).*

Reducir nuestro consumo de carne ya no es sólo un movimiento en defensa del bienestar animal y el nuestro propio, sino que se ha convertido también en una herramienta para amortiguar el cambio climático. Es muy probable un encarecimiento de la carne en un futuro debido al gran impacto ambiental que genera:

- Es responsable del 15% del total de emisiones de gases de efecto invernadero.
- Junto con la agricultura es la actividad humana que más agua consume de todas.
- Hasta un 30% del pescado que se saca del mar viaja por todo el planeta para ir a granjas intensivas y servir como pienso. *(Fuente: FAO, State of the World Fisheries and Aquaculture, 2010).*
- Que el 71% de la superficie de bosque tropical de América del Sur se ha talado para reconvertirlo en zonas de cultivo para pastos de animales y piensos.
- Contribuye a la pérdida de biodiversidad de los ecosistemas, pues los terrenos que habrían sido pastoreados por herbívoros silvestres son desplazados. En su lugar se introducen especies domésticas que junto a una cubierta vegetal reducida y un pisoteo más agresivo en las pendientes conduce a la erosión del suelo y a la desaparición de especies vegetales y animales.

Fuente: <https://science.sciencemag.org/content/sci/361/6399/eaam5324.full.pdf>

**Cuanto antes te liberes de la dependencia carnívora,**

**¡menos lo acusará tu bolsillo!**

## SOBRE LAS DIETAS VEGETARIANA y VEGANA

Tampoco quiero convencerte de convertirte al veganismo, pero sí te animo a caminar lejos del carnivorismo, porque, como hemos visto, podemos intuir a dónde nos lleva ese camino, a uno donde muy probablemente nos auto extingamos por un sumatorio de consecuencias ambientales y de salud que no podamos controlar ni con los mejores avances tecnológicos. Sin embargo, una

dieta basada mucho más en los vegetales nos lleva a un futuro esperanzador y donde podríamos sobrevivir como la especie dominante e inteligente que pretendemos seguir siendo.

La principal duda que asalta a las personas que se plantean cambiar de dieta es: ¿pero tendré todas las proteínas que necesito? ¿Podré estar san@ comiendo sólo vegetales? Afortunadamente muchas personas se han hecho la misma pregunta y han realizado varias investigaciones al respecto. Te recomiendo que hagas tus propias búsquedas de información, pero aquí que tejo un par de estudios que puedes leer. (Obtenidos de Quantumfracture, sobre un vídeo que hicieron sobre el cambio climático. Gracias Jose Luis Crespo y Amanda R.P por vuestro trabajo divulgativo).

- En el primero: [Dietas vegetarianas, veganas y múltiples resultados de salud: una revisión sistemática con metanálisis de estudios observacionales.](#) ([Pincha aquí para ver el estudio](#))

Se concluye que existe un efecto protector de la dieta vegetariana frente a las cardiopatías isquémicas, presentando las personas con esta dieta -25% de probabilidades de padecerla y respecto al cáncer, un-8%. Respecto a la dieta vegana, el riesgo de sufrir cáncer se reduce aún más, llegando a un -15%.

- En el segundo: [Los efectos de las dietas a base de plantas en el cuerpo y el cerebro: una revisión sistemática.](#) ([Pincha aquí para ver el estudio](#))

Se comprueba que existe un sólido apoyo general para los efectos beneficiosos de una dieta basada en plantas sobre las medidas metabólicas en la salud y la enfermedad. Sin embargo, los estudios no son tan significativos en lo referente a los efectos en la mente, pues no está claro si los efectos putativos se deben a la dieta per se, o al evitar de ciertos nutrientes de origen animal. Es por ello que en este sentido siguen haciéndose estudios. Pero de una u otra manera, parece ser que es más beneficiosa que dañina.

De todas formas, si te lanzas a comer sólo vegetales has de hacerlo bien, aprendiendo a combinar los alimentos e informándote de cuáles son aquellos que más proteínas ofrecen y qué cantidad hay que ingerir semanalmente. Otro aspecto muy importante a considerar es que no bajen tus reservas de B12, las cuales suelen encontrarse en animales que nos comemos. Pero los que realmente generan la vitamina B12 son las bacterias. Es decir que, si ingieres estas bacterias, puedes controlar tus niveles de B12. Hay varias formas de hacer esto, pero para no ponerte más complicaciones ahora, puedes usar suplementos alimenticios con B12 (asegurándote de que son productos provenientes de fuentes no animales. Lo pone en los envases, léelo bien). Este apartado es importantísimo puesto que la falta de esta vitamina no suele notarse hasta que los efectos son irreversibles, y pueden ir desde desórdenes hematológicos como la anemia, hasta neurológicos

como neuropatías, depresión, demencia y pérdida de memoria. Así que, por favor, si dejas la carne hazte análisis de sangre de forma rutinaria para evitar problemas a largo plazo.

## CÓMO EMPEZAR A REDUCIR EL CONSUMO DE CARNE

Puede ser que compruebes que una dieta basada en vegetales no es para ti. Y es que, efectivamente, hay personas que no les sienta bien esta dieta y no sienten que tengan toda la energía que les gustaría. Es momento entonces de reducir tu consumo de carne sin eliminarla del todo, pero sí, consumiéndola de forma más consciente.

Puedes empezar por cambiar una comida carnívora a otra versión sin carne en la primera semana, la siguiente cambiar dos comidas carnívoras por otras alternativas, y así poco a poco hasta que consigas tu máximo de días sin carne. Si le das a la imaginación y a la recuperación de platos tradicionales sencillos verás que es más fácil de lo que imaginas. También puedes aliarte con amig@s o familiares para daros ideas y apoyaros.

No te recomiendo que te enganches a los productos sucedáneos de carne ya precocinados, como las hamburguesas vegetales y las salchichas y todos esos sustitutos llenos de soja, conservadores y potenciadores del sabor. Lee atentamente las etiquetas para saber qué cócket de productos llevan y sobre todo, evita todos los productos hiperenvasados. En su lugar te animo a hacer tus propias hamburguesas vegetales con lentejas o con remolacha o con un montón más de alternativas fáciles y rápidas que cada vez más chefs incluyen en sus recetarios. No es nada complicado y las puedes congelar para tenerlas disponibles siempre que quieras y ahorrarte tiempo. Fast food de verdad. Lo otro sólo es fast.

Seguramente, con el tiempo te sorprendas y compruebes que no echas tanto de menos la carne como te imaginabas. Te aconsejo también acompañar este proceso con algunos documentales sobre cómo se produce la carne animal para en los momentos de debilidad tu pensamiento guíe a tu estómago en el camino del bien y no sucumbas al del mal.

Cuando consumas carne hazlo bien, a lo grande. Esto quiere decir que compres carne a productores que traten bien a los animales y les alimenten de forma sana. EL precio/kg de la carne será más caro que el que compras en el supermercado, pero si piensas que ahora comes menos carne que antes, puedes permitirte sin sentir un vacío demasiado grande en tu bolsillo. Además,

estarás mejor nutrido (gran parte de la carne que comemos envasada o del supermercado es grasa y otros tantos productos de relleno) y eso se notará en tu desempeño diario.

Elige un tipo de carne (ternera, cerdo, pollo o pavo) y trata de consumir esa carne, de calidad. Elimina las salchichas, hamburguesas y todas aquellas "masas de carne" que no se sabe muy bien qué son. Es preferible que compres un filete, a todo ese montón de sucedáneos de carne, como nuggets, que sacian rápidamente el apetito, pero no nutren. Todos ellos pertenecen a aquellos productos que en otro apartado hemos denominado como hiperpalatables. Si vas reduciendo de tu lista de la compra los productos precocinados, te será muy fácil reducir la carne que consumes, y cuando vayas a consumirla lo harás de forma más sana, porque comprarás carne, y no algo parecido a la carne.

Saca de tu vida a los patés. Se realizan principalmente con las vísceras de los animales, donde se almacenan todos los químicos y antibióticos que tomaron durante su crianza. En concreto, el paté de foie gras se hace con patos y gansos alimentados a la fuerza con grano y grasa para que el hígado les aumente entre seis a diez veces su tamaño normal. Mientras permanecen en jaulas individuales que no les permiten ni levantarse ni extender las alas. Sufren lesiones en el esófago por la alimentación forzada y diversas fracturas óseas por la alimentación baja en calcio y el gran peso que adquieren. Creo que no hace falta decir más, no me parece un producto digno de estar en ninguna despensa. Como alternativa a éste producto hay en el mercado gran cantidad de ofertas de patés vegetales muy ricos y sanos para preparar los sandwiches de los peques para el cole o para nosotr@s en el trabajo.

Reducir el consumo de carne te beneficia a tí, a los animales y al equilibrio del planeta. Es una forma de frenar el cambio climático y de luchar por la justicia social y ambiental. Es uno de los puntos clave dentro del proyecto [METAMÓRFICA](#), si necesitas ayuda para reducir tu consumo de carne no dudes en ponerte en contacto conmigo y en realizar los talleres que pueden ayudarte a romper la dependencia emocional con éste producto.



## 6. COMPRA PRODUCTOS DE TEMPORADA

Ahorrarás en salud y en dinero. En dinero porque los productos que no son de temporada suelen venir de más lejos y eso encarece el precio. En salud, porque si vienen de lejos los han tenido que recoger verdes (sobre todo las frutas) y eso quiere decir que no ha tenido el tiempo suficiente para madurar en el árbol y obtener el 100% de sus propiedades nutricionales. Hay algunas frutas que maduran después de ser cosechadas, son aquellas que sueltan de forma natural un gas llamado etileno (razón por la cual tener una manzana en el frutero hace que el resto de frutas se estropeen muy rápido). Sin embargo, hay otras frutas, como los cítricos que dejan de madurar una vez fuera del árbol. En este caso una vez recogidos verdes se guardan durante dos días en unas cámaras a 20-24 grados de temperatura y son rociados con gas etileno artificial. Así que en líneas generales siempre será mucho mejor nutricionalmente coger la fruta lo más madura posible y consumirla lo antes que se pueda para así no desaprovechar nada.

Si contactas con algún productor de la zona o de proximidad te aseguras que la fruta esté madurada en el árbol con todo su potencial disponible para ti y además apoyas a l@s pequeñ@s agricultores.

Acostumbrarse a comer de temporada facilita y simplifica mucho el realizar los menús de la semana. Al tener menos productos donde elegir, la cesta de la compra se simplifica muchísimo y no hay que cargar con cosas que probablemente terminemos no comiendo, acabando en la basura.

Comprando productos de temporada también reduces el uso de plástico, pues no suelen estar envueltos en atmósferas protectoras.

Otra ventaja de consumir productos de temporada es que introducimos en el cuerpo los alimentos que "ancestralmente" nuestro organismo está acostumbrado a comer. En verano y finales de esta estación fructifican y maduran alimentos que tienen gran concentración de vitamina C, como son los pimientos y los tomates (que tienen más vitamina C que las naranjas, y además éstas no son productos del verano) Ingeriendo estas verduras en la época de su maduración rellenamos las reservas de esta vitamina para que esté disponible por nuestro sistema inmunitario con la llegada de los primeros fríos. Es mucho menos eficiente inflarse a vitamina C una vez entrada la estación del invierno, el cuerpo no está tan preparado como si comemos en cada estación lo que se

cosecha. Podríamos pensar que esto no tiene mucha lógica, ya que gran parte, por no decir casi todas las hortalizas no eran autóctonas, sino que comenzamos a ingerirlas tras la conquista de América. Eso es cierto, pero han pasado ya unos cuantos años y al igual que nuestro cuerpo se aclimata a las zonas en las que habitamos tiempo suficiente, también ocurre con la distribución que hace de las reservas. Aprende a guardar lo que en épocas "sabe" que es escaso y aprende a no despilfarrarlas por tenerlas disponibles durante todo el año. Hacemos más eficiente el funcionamiento de nuestro organismo.

Como último argumento a favor de comer de temporada, he de hacer alusión al cuidado del medio ambiente. Crear invernaderos para cultivar hortalizas fuera de temporada no sólo causa paisajes desoladores como los de Almería, sino que fuerzan a las plantas a crecer fuera de tiempo y en condiciones donde los factores climáticos no les favorecen. Por mucho que estas condiciones se recreen de forma artificial las plantas no pueden desarrollar todo su potencial y necesitan la ayuda de químicos y fertilizantes para poder completar su ciclo y dar frutos. Productos que terminan en la tierra y en nuestro cuerpo. Cultivar tomates y pimientos en invierno conlleva usar electricidad para recrear la exposición a la luz natural de 7h/día, más el consumo de agua/planta, más los fertilizantes y abonos para que obtengan nutrientes que no hay en la tierra durante el invierno. La tomatera tarda unos 3 meses en dar tomates, desde la semilla. Es por ello que nos sale muy caro, como especie, permitimos el lujo (si, es un verdadero lujo), el comer tomates en invierno. Un lujo que ya no nos podemos permitir. O al menos, no deberíamos si queremos ayudar a recuperar el equilibrio de los ecosistemas en el planeta.

## PEQUEÑOS PASOS PARA EMPEZAR A CONSUMIR PRODUCTOS DE TEMPORADA

Puedes consultar en libros y en la red qué productos no son de la temporada en la que te encuentres ahora mismo, pero a grandes rasgos te voy a indicar los productos que solemos consumir en épocas que no son las adecuadas (Contando con que la referencia la ponemos en la Península Ibérica, por lo tanto, si estás fuera debes informarte en tu país cuando es la época de cultivo natural de cada producto).

- **Tomates, pepinos, pimientos, berenjenas:** su producción se reduce a los meses de verano, sobre todo a partir de julio hasta septiembre. Ya he comentado las desventajas de comerlos fuera de su temporada. Lo que comenté sobre los tomates puede extrapolarse a estos otros. Empieza tu

revolución eliminando los tomates invernales de tu dieta. Busca recetas de ensaladas sin tomates, te sorprenderás de las ricas ensaladas de temporada que puedes disfrutar.

- **Lechuga**, se puede encontrar desde principios de primavera hasta verano. Cuando llega el frío la lechuga hay que cambiarla por la escarola. Otra variedad que tiene la hoja más dura y resiste las heladas.

- **Naranjas y Limones**. Estupendos cítricos que comienzan a darse en invierno, justo para rellenar nuestras reservas de vitamina C y esquivar los resfriados de final de invierno. En verano no es normal encontrar estos cítricos, o bien vienen de muy lejos o bien están cargados de productos químicos.

- **Lombarda, coliflor, romanescu y coles en general**. Son hortalizas típicas del invierno. De echo, es el frío el que las hace formar esos cogollos tan grandes. No te fíes de las coles que te venden en verano.

- **Fresas**, se dan exclusivamente en la primavera y principios de verano. Son la fruta con más pesticidas de todas. Por lo tanto, comerlas fuera de temporada y de invernadero es un chute de químicos para el cuerpo.

- **Calabaza**. La reina del otoño. Puede aguantar varios meses tras ser recolectada, así que podremos encontrarla hasta la primavera siguiente.

Estos son sólo algunos de los productos más habituales que consumimos a destiempo, pero si te picas y compruebas lo fácil que es comer sólo aquellas cosas que se producen en temporada puedes seguir investigando y añadiendo nuevos productos a tu lista.



## 7. ELIMINA EL PLÁSTICO DE TU VIDA

No podemos sentirnos bien sabiendo que los residuos de los productos que consumimos van a acabar perjudicando los ecosistemas de otras especies. Muy conocido es ya el problema que tenemos con el excesivo uso que se les han dado a estos derivados del petróleo y que se acumulan en nuestros ecosistemas y en los mares formando islas de basura. Todos estos plásticos se van fragmentando cada vez en trozos más pequeños, difíciles de filtrar, llegando a entrar incluso en la

cadena alimenticia. Es un problema que ha tomado ya dimensiones realmente peligrosas para la salud humana y la del resto de especies del planeta. Reducir el uso en productos hipervasados es una prioridad absoluta para tratar de recuperar el equilibrio en el ecosistema.

Se han detectado trazas de plástico en agua mineral embotellada, en peces, en carne... ya está por todas partes. Y una solución no son los plásticos biodegradables, llamados así a aquellos que pueden ser degradados por la Naturaleza. Tienen a su espalda varios problemas sin solucionar:

- Se producen a partir de productos alimenticios que hay que cultivar. Lo que no tiene sentido cuando toda esa comida podía ir a personas que no pueden acceder a alimentos.
- Se necesitan unas condiciones climáticas muy específicas para que se biodegraden, como una temperatura prolongada de unos 50°. Condición que no se da de forma muy habitual en cualquier rincón del planeta. Así que deberían de llevarse a plantas de compostaje industrial para su degradación, gastando mucha energía en su transporte y en la temperatura para su transformación. Así que soluciona en poco el problema que ya tenemos.
- En su composición hay otros elementos químicos a parte de los alimenticios, por lo que todas esas sustancias quedan también liberadas al medio ambiente.

*Fuente: Vivir Sin Plásticos. Editorial Zenith.*

Hay productos excesivamente embalados. He llegado a ver manzanas sin piel envueltas en plástico. De verdad, no sé cómo se ha llegado al punto de que eso sea rentable económicamente para alguien, pero evidentemente lo es, si no, no estarían ahí. La única forma de que eso deje de ser rentable es que nadie las consuma, de esta forma tendrían que retirarlas del mercado. Pues este ejemplo tan evidente es aplicable a cualquier otro producto; magdalenas, el queso que nos dan en la charcutería (que yo he llegado a contar hasta 3 envoltorios (el plástico con el que te tapan la cuña que te acaban de cortar, un papel con una cara plastificada por dentro y eso luego lo meten todo en una bolsita a la que le ponen la etiqueta con el precio y te lo dan). Si ese queso se te olvida dentro del coche o en cualquier otra parte nunca podrías encontrarlo porque te diera mal olor, es imposible que salga nada de ahí dentro. Esto pasa con muchas cosas, a continuación, unos cuantos trucos:

- **En la charcutería:** puedes llevar tus propios tupper para que una vez te corten lo que consumas lo guarden en él y ahí te pongan la etiqueta. Yo lo he ido preguntando en los supermercados y aún no me han puesto pegas en ninguno. Eso sí, si me las hubieran puesto en alguno me hubiera ido



sin comprar nada. De esta forma vamos dando a entender que los consumidores vamos teniendo nuevas formas de consumir.

- **Lleva tus propias bolsas para las frutas y verduras.** Ya sea en el súper o tiendas a granel puedes llevar tus bolsitas de tela donde pueden ponerte los productos.

- **Prioriza un producto que venga en vidrio al mismo producto que venga en plástico o tetrabrik.** El mundo tetrabrik no es muy conocido y a primera vista parece que son envases 100% reciclables, pero en realidad sólo se transforma la parte de cartón exterior. El interior que es de aluminio y plástico no se puede separar y reciclar, así que es acumulado en vertederos industriales, como el de Zaragoza en España. Así que reducir el número de tetrabriks es algo muy importante también. Te animo a reducir tu consumo de leche e incluso a fabricar tu propia leche vegetal. Es algo más sencillo de lo que podrías pensar y además puedes añadirle frutos secos que hagan de tu bebida un alimento muy completo. Hay muchísima información en Internet. Ponte el snorkel y a bucear.

El no plástico es un buen punto que debería estar tarde o temprano en la lista de requisitos que hicimos en el apartado número 2. Esto hace que desarrolles tu creatividad y busques alternativas a productos envasados que puedes dejar de consumir poco a poco.

Para finalizar te animo a que leas el libro Vivir sin Plásticos, donde dos personas normales y corrientes, un día, viendo su basura de plásticos, deciden que se acabó. Es un libro de lectura fácil y amena donde se dan claves para poder llevar a cabo esta empresa sin rendirse. Al final de un año esta pareja consiguió que todos sus residuos plásticos cupieran en un bote pequeño.

Como reto te propongo que cada semana intentes reducir un poco más tu montaña de residuo de plástico. Para ello puedes probar primero a que el cubo de la basura dedicado a este residuo sólo se llene una vez por semana y cuando consigas este reto puedes dar otro paso, como cambiar el cubo a uno más pequeño. Así consecutivamente hasta que estés conforme con el volumen de plástico que generas con tu actividad normal.

Es un reto muy muy reconfortante. Donde simplemente con el auto compromiso y con un poquito de competencia, si lo haces con tu familia, comprobarás qué fácil es hacerse consciente de la cantidad de plástico que nos rodea. Al final esto puede convertirse en un juego donde directamente ya rechaces el plástico antes de que tengas que meterlo en tu cubito de basura plástica.

El último dato que te doy sobre el plástico para que te motives a hacer este "juego" es que gran parte de este material que pasa por tus manos nunca va a reciclarse. Se estima que hasta un 90% acaba en vertederos o en el mar. Esto es debido a que no todo el plástico es reciclable, realmente

es muy poco el plástico con el que esto puede hacerse. Puedes seguir tirando del hilo informándote sobre los tipos de plásticos de los que están hechos los envases.



## 8. QUE NO TE ENGAÑEN CON LOS HUEVOS

Y es que está muy de moda lo de las gallinas camperas y bien alimentadas... y eso es porque l@s consumidores hemos dejado claro que se nota cuando un huevo proviene de una gallina cuidada. El sabor es inconfundible y estamos dispuest@s a pagar más por un huevo con mejor sabor.

Sin embargo, sigue habiendo publicidad engañosa. Si tengo que comprar huevos en el súper siempre compro aquellos que:

1. No vengan en caja de plástico
2. Pueda acceder a ver el sello impreso en el mismo huevo

Y es que para saber si te están dando gato por huevo hay que poder ver el sello del huevo. En él, al principio del todo hay un número seguido de una letra. De esta forma puedes encontrarte huevos en los que ponga:

- **3EXXX**: indica que la gallina vive enjaulada y come pienso transgénico (gallinas que sufren patologías y malformaciones)
- **2EXXX**: indica que la gallina viven en una nave, sin jaula, come pienso transgénico (les cortan el pico para que no se piquen unas a otras)
- **1EXXX**: son gallinas que viven en libertad, aunque el pienso que le dan es transgénico
- **0EXXX**: gallinas que viven en libertad y son alimentadas con pienso NO transgénico

Si lo piensas esto se parece un poco a la lista de requisitos del punto 2. Aquí ya te dan los requisitos. Sólo tienes que elegir cómo prefieres que estén las gallinas, ajustar tu presupuesto, y listo.



## 9 CÓMO PONER TODO LO ANTERIOR EN PRÁCTICA SIN ARRUINARTE

Es muy probable que mientras ibas leyendo e imaginándote aplicando estos tips haya venido varias veces a tu pensamiento la idea de que algunos de estos cambios pueden ser muy caros. Por ejemplo, comprar carne a un productor majete y responsable en vez de la envasada, o comprar más en envase de vidrio que en plástico, o comprar verduras, legumbres y otros productos a los productores puede resultar un poco más caro que el precio al que pueden dejarlo en un supermercado. Pues hay algo que va a hacer que todo ese extra que vas a gastar en comprar mejores productos, no te suponga un extra también en tu presupuesto a final de mes.

Para que todo cuadre nos falta un último tip, pero que no por ser el último es el menos importante, de hecho, es el más importante de todos. Esta última clave para sentirnos mejor mientras compramos es eliminar de nuestra lista de la compra todos aquellos productos que realmente no nos aportan nada importante para vivir sanos y coherentes. Suelen ser productos caros o no mucho, pero como son productos que consumimos muy a menudo sí que terminan suponiendo una cantidad importante de nuestro presupuesto. Dejar de comprarlos te dejará suficiente dinero disponible para comprar aquello que sí te permiten llevar una vida más Natural en la ciudad.

Haz el siguiente cálculo:

**Primero:** pon en una lista todos aquellos productos que sí o sí compras cada semana y que no son imprescindibles para tu supervivencia, es decir, que podrías sustituirlos por otras cosas más sanas o incluso no volver a comerlos y realmente nada cambiaría en tu salud (bueno, es probable que algo sí que cambie, y es que mejore). Sobre todo productos como bebidas azucaradas, comidas precocinadas, snacks y postres. También apunta el gasto en carne tipo embutido y carne envasada.

**Segundo:** escribe sus precios, si no lo recuerdas fíjate cuánto cuesta la próxima vez que vayas a comprar.

**Tercero:** multiplica el precio por el número de piezas que consumes al mes.

**Cuarto:** suma la cantidad que te da. Tendrás así el precio total de dinero que gastas en cosas que no necesitas realmente y por tanto, todo el dinero que puedes emplear en productos más sanos, de producción cercana, certificados para apoyar a los pequeños productores y de herbolario.

¡incluso podrás comprar huevos tipo OE, los más caros! (Este ejercicio puedes hacerlo también cuando quites un montón de productos de higiene y limpieza del hogar con los tips del siguiente apartado)

Habrán algunos productos que te salga de forma natural abandonarlos, otros no serán tan fácil. La clave es no auto exigirse demasiado. Es mejor abandonar un producto para siempre que andar tonteando con todos a la vez.

**Esto es más fácil decirlo que hacerlo, lo sé. Pero no es algo imposible tampoco. Y puedes dar estos pasos para ir logrando este reto:**

1. Elige un sólo producto del que quieras prescindir.
2. Proponte no comprarlo la próxima vez.
3. Pasa una semana sin él.
4. Si ha sido una experiencia demasiado dura, te propongo que la próxima compra semanal adquieras un producto parecido. Puede ser similar pero de otra marca.
5. Seguramente, no te haya convencido el cambio. Pero si no ha sido tan horrible, puedes comprarlo la siguiente semana también.
6. Tanto si conseguiste sustituir el producto en cuestión como si no, el siguiente paso es en vez de comprarlo cada semana lo compres una sí, otra no. Es decir, tomar el control de las veces que lo adquieres. En su lugar puedes cambiar la semana que no te toca comprarlo por una alternativa más sana que encuentres en el mercado o en el herbolario, o incluso buscar cómo hacerlo tú mismo en casa, o algo similar, por ejemplo si es algo dulce. Puedes encontrar recetas de bollería y repostería fácil y que nos ayuda a quitarnos el mono.
7. Poco a poco ve espaciando las semanas en las que te permites comprarlo/sustituirlo. Si has podido ir sustituyéndolo por otras cosas más saludables y más económicas verás que tu cuerpo y tu mente se va a ir desenganchando poco a poco. Incluso llegará un momento en el que no te acuerdes casi de él.
8. ¡Enhorabuena! Si ya no necesitas comprarlo puedes arrancar a hacer lo mismo con otro producto.

Poco a poco deja de costar tanto cambiar unos productos por otros y el sacrificio de dejar de comprar un producto nocivo se compensa cuando saboreamos nuestros otros productos saludables y coherentes. Da mucha satisfacción saber que estás cuidando el planeta un poquito

más a la vez que te alimentas y eso hace que cada vez sea más fácil rechazar productos que no van en esa línea que hemos elegido seguir.

Este es el punto clave que ayudamos a mejorar con METAMÓRFICA, así que si ves que estos pasos no te terminan de funcionar, puedes ponerte en contacto conmigo a través de la web [metamorfica.info](http://metamorfica.info)

**Aquí te dejo algunos productos que puedes sustituir por otros:**

- Pañuelos de papel, cámbialos por pañuelos de tela.
- Pajitas, ahora hay de caña de bambú y de acero inoxidable.
- Palillos de los oídos, son terribles, es mejor limpiarse con un trapo húmedo la oreja y así evitar meter la cera dentro del oído.
- Botellas de agua, hay accesibles un montón de filtros para el agua del grifo. Consumir agua embotellada es arriesgarse a consumir plástico también.
- Tupperes de plástico, puedes ir cambiándolos a medida que se estropeen por tupperes de vidrio con tapa hermética de bambú o reutilizar los tarros que vacíes de comida comprada. También venden unas tapas de silicona que se ajustan a los platos y a los vasos o tarros para así transformarlos en tupperes completamente herméticos.
- Yogures. Hay muchísimas recetas en Internet para con sólo un yogur hacerte yogur casero en casa fácilmente. Te evitas así el comprar muchos envases de yogur. Si lo consumes por los probióticos puedes pasarte el kéfir de agua y de leche que son igual de buenos y más saludables que los lácteos.
- Redecillas de plástico con patas, cebollas o ajos, siempre puedes encontrarlos a granel.
- Bolsas de patatas. Puedes ir a tiendas de frutos secos donde las venden a granel y llevar tu propio envase reutilizable.
- Cepillos de dientes, ahora los hay de bambú. El plástico con el que fabrican los cepillos de dientes se consigue con una mezcla de resinas que luego no se pueden separar y por tanto, reciclar (lo mismo pasa con los envases de pasta de dientes y con todos los plásticos que son "estrujables sin romperse")
- Bebidas azucaradas, hazte fan del agua, sencillamente tu cuerpo sólo quiere hidratarse. O investiga las limonadas caseras.

- Café. No es un producto ni de cercanía, ni sostenible y muchas veces es poco justo para con las personas que lo recogen. Puedes pasarte poco a poco a las infusiones de plantas autóctonas o al agua. Yo desayuno con agua y es la mejor decisión que he tomado nunca. Si quieres algo calentito, una infusión es la mejor opción. Sigo tomando algún café de cafetería o si me lo ofrecen en una casa, pero no lo he hecho tanto de menos como creía.
- Leche. Reduce su consumo al mínimo imprescindible, que seguramente pudiera ser simplemente el desayuno. Es un alimento controvertido debido a que muchos otros tienen más concentración de calcio y además la enzima que degrada la lactosa, llamada lactasa, deja de producirse por los adultos, haciendo que nos resulte indigesta y poco beneficiosa.
- Papel film y aluminio. Si tienes que elegir que sea papel de aluminio, pues es un mineral que puede recuperarse y reciclarse. Para ello tienes que depositar el resto del papel lo más limpio posible e introducirlo en el contenedor amarillo. Hoy en día podemos usar envases donde guardar la comida y si tenemos que tapar un plato podemos usar una de las tapas de silicona que os comenté anteriormente o incluso ponerle otro plato encima y quedará protegido de deshidratarse en la nevera. Para los bocadillos de los peques hay bolsitas de tela que por dentro están impermeabilizadas para poder ser lavadas y usadas muchas veces. Búscalas por la red.
- Compresas y salvaslips. Te invito a descubrir las compresas de tela o la copa menstrual. Yo no he vuelto a usar las compresas comerciales. Es cierto que hay que organizarse de otra manera para limpiarlas y que se sequen. Pero si tienes muchas eso es más fácil. Además, se pueden lavar cómodamente en la lavadora. Si es mucho para ti (aunque de verdad que te lo recomiendo muchísimo) puedes usar las compresas sin plásticos y sin blanqueantes químicos que venden en los herbolarios. Un truco que me contó una amiga y salvó todas mis sábanas y colchones fue colocarme en la braguita una toalla pequeña doblada en tres partes. Nunca más he vuelto a dormir incómoda o con sorpresa al despertarme. Mil gracias Palo por el truco.



## CAMBIAR PRODUCTOS DE HIGIENE QUÍMICOS POR PRODUCTOS NATURALES

La piel es el órgano más grande del cuerpo humano y además es el que delimita dónde acabamos como individuos y dónde empieza el exterior. Utilizar productos naturales para nuestra higiene personal y la de nuestro hogar nos permite estar más en coherencia entre nuestro interior y el exterior.

Alinear nuestro pensamiento, con nuestras palabras, con lo que sentimos y hacemos es fundamental en este sentido porque si queremos tener una vida más natural en la ciudad no podemos olvidar el fuerte impacto que tienen los productos de limpieza en nuestro medio ambiente.

Tenemos por costumbre ducharnos todos los días usando jabones basados en detergentes y con gran cantidad de productos químicos en su composición. Todos estos jabones si no son bien retirados de la piel son absorbidos por ésta, pudiendo pasar esos ingredientes nocivos a nuestro torrente sanguíneo. Hay ya varios componentes como el Sodio Lauril Sulfato, un agente espumante, de los que se está demostrando sus afecciones en la piel. En el caso de este compuesto actúa destruyendo los lípidos naturales que nuestra piel genera para defenderse de forma natural, por lo que es irritante para la piel humana. Además, si no se aclara convenientemente puede penetrar en el torrente sanguíneo y causar problemas a algunos órganos internos, aunque no se ha demostrado que llegue a ser cancerígeno. Este efecto de resecar nuestro cuero cabelludo y eliminar por completo la grasa natural del pelo son elementos que se han considerado siempre como los resultados que esperamos de un buen champú, pero lo que ocurre es que el pelo nos dura mucho menos tiempo "limpio", ya que al researse en exceso, las glándulas sebáceas de la piel empiezan a segregar más grasa para compensar la sequedad y proteger la impermeabilidad del cuero cabelludo y la protección del pelo. De esta manera sentimos que el pelo se nos ensucia casi a diario y así tenemos que volver a usar champú día sí, día no.

Existe un movimiento denominado "No poo" en el que puedes informarte mucho más de todo esto y cómo hacer los pasos para abandonar definitivamente los champús comerciales y usar sólo los caseros. De esta forma, poco a poco, el cuero cabelludo recupera su equilibrio y no necesita generar más grasa de la necesaria, teniendo sensación de pelo limpio durante mucho más tiempo, siendo menos necesario lavarse la cabeza tan a menudo.

Lo mismo ocurre con los geles del cuerpo, es importante no excederse en usar geles muy agresivos porque con estos detergentes borramos de nuestra epidermis la capa de grasa que nos protege de los patógenos externos.

Los productos con los que limpiamos nuestro hogar también son responsables de crear una atmósfera un tanto tóxica en los mismos, debido a diferentes sustancias que se adhieren a las partículas y terminan formando un polvo químico que respiramos continuamente. En 2003 se realizó un estudio por la universidad de Reino Unido, Exeter, que identificó en los hogares españoles compuestos como alquilfenoles, ftalatos, el insecticida permetrina, retardantes de llama, compuestos organoestánicos y parafinas cloradas. Nombres que no nos suenan a nada, pero que están relacionados, incluso a niveles bajos de concentración con diversas enfermedades. Fuente y más información en <https://www.hogarsintoxicos.org/es/campana/quienes-somos>.



## 1. ¡VINAGRE DE MANZANA PARA TODO!

No es necesario tener un producto para cada cosa en el hogar cuando hay productos que sirven para muchas cosas a la vez. Mi favorito es el vinagre de manzana:

- Es un desengrasante muy efectivo tanto si se usa directamente como si se diluye con agua.
- Desinfecta, liberando a tu hogar de bacterias, virus y otros microorganismos.
- Usos: se puede añadir a la lavadora como suavizante, reducido a 5 partes de agua por 1 de vinagre sirve para limpiar cristales, duchas e inodoros. Para muebles de madera puede mezclarse una parte de vinagre y otra de aceite y aplicarlo con movimientos circulares.



Para crear un producto más elaborado y con mejor aroma puedes crear la mezcla, añadirle algunas gotas de aceite esencial que más te guste y guardarlo en un recipiente apto para aplicarlo cómodamente según el uso elegido.



## 2. LAVAPLATOS SIN QUÍMICOS.

Otro gran producto que me encanta es el detergente casero de cáscara de naranja, que puede usarse para fregar los platos, encimeras, vitrocerámicas, suelos y, sobre todo, para las superficies de madera es estupendo.

### Receta:

**Primero:** Elige un recipiente con tapa.

**Segundo:** Selecciona las cáscaras de naranja y/o limón. Tienes que revisar que estén limpias, sin restos de "carne".

**Tercero:** Córtalos en trozos de tamaño mediano hasta llenar más o menos el 50% del volumen del recipiente.

**Cuarto:** Llena el resto del volumen con agua y tapa el envase.

**Quinto:** Deja reposar la mezcla durante una semana, abriendo de vez en cuando el envase para que el gas resultante de la fermentación pueda salir. Tras un par de semanas puedes colar el líquido en el envase definitivo que vayas a usar para aplicar tu producto.

**Sexto:** Este producto no es espumoso. Por lo que si es para limpiar platos o para usarlo como champú le puedes añadir una infusión de alguna planta "jabonera", a las que se les conoce como Saponarias. Estas plantas, infusionadas, desprenden una sustancia jabonosa que ayudan a romper la tensión superficial del agua para hacer una limpieza más profunda. También puedes añadirle un poco de algún jabón natural que tengas. E incluso... si esto no te convence para nada, puedes echarle un chorrín de tu lavaplatos comercial, al menos gracias a mezclarlo con esta alternativa natural estarás diluyendo el producto, reduciendo la cantidad total que vertemos a las depuradoras anualmente. Eso ya es un gran paso, pues cuanto más limpias lleguen las aguas a ellas, menos impacto ambiental causamos. Si las aguas residuales de los hogares cada vez llevan menos detergentes, más sencillo y menos químico será su posterior tratamiento.



### 3. JABÓN LÍQUIDO PARA LAVADORA.

Para la lavadora y para lavar la ropa a mano.

#### Ingredientes:

60 gramos de jabón en pastilla, pero rallado (la más natural que tengas y sin colorantes. Un tipo de jabón que se usa mucho es el de Marsella.

1l de agua hirviendo y 1l de agua fría

1 taza de bicarbonato de sodio

1 taza de vinagre de manzana

25 gotas del aceite esencial que más te guste

Diluir el jabón rallado en el agua hirviendo, hasta que quede todo bien mezclado. Remover despacio. Añadir después poco a poco el litro de agua fría, removiendo suavemente también. Añadir la taza de vinagre de manzana y las gotas de aceite esencial para finalizar. Guardarlo en un recipiente hermético.



### 4. HAZTE NO POO Y LAVA TU PELO SIN CHAMPÚ

Como comentamos anteriormente, los champús con detergentes resecan en exceso nuestro cuero cabelludo, rompiendo el equilibrio graso que nos hace tener el pelo limpio por más tiempo. Para ir recuperando el equilibrio natural puedes seguir estos pasos durante al menos 1 mes para empezar a notar los resultados:

1. Deja tu champú y coloca en tu bañera una botellita de vidrio de unos 500 ml con esta mezcla: dos cucharadas de bicarbonato de sodio y rellena la botella con agua. Agítala bien para disolver todo el bicarbonato.

2. En la ducha échalo por la cabeza y frota de forma habitual.

3. Enjuaga la cabeza y en el mismo frasco vacío, o en otro donde tengas esta otra mezcla preparada, mezcla dos cucharadas de vinagre de manzana y rellena de agua también. Échalo por la cabeza y aquí te invito a que experimentes. Puedes aclararlo o no. El vinagre es un suavizante natural, ayuda a cerrar las cutículas del pelo, evitando el encrespamiento y dando mayor brillo. El olor a vinagre desaparece cuando se seca completamente. Según el tipo de pelo que tengas puede irte mejor aclarar o no el vinagre después de echártelo.

4. Es probable que salgas de la ducha con la sensación de no haberte lavado el pelo, pero te aseguro que el bicarbonato y el vinagre han diluido toda la grasa y suciedad que había en exceso. La textura de pelo que tienes es la que realmente debería de quedar tras lavarnos la cabeza siempre. Es decir, un pelo limpio, pero con su grasa protectora intacta.

Con el tiempo te irás acostumbrando y tanto tú como los que te rodean irán viendo los beneficios de tener un pelo sano y libre de químicos agresivos. Tu pelo tendrá más cuerpo y durará limpio más tiempo. Pero es cierto que hay un período de adaptación en el que el cuero cabelludo "se ha acostumbrado" a generar más grasa de lo normal, así que durante al menos un mes puede que sientas que no tienes limpio el pelo. Una vez pasada esta frontera, el equilibrio empezará a recuperarse y notarás los buenos efectos.

#### **Un truco extra para el pelo rizado: Gel fijador de semillas de lino**

Si tienes el pelo rizado puedes hacer este gel fijador natural que hidrata y da forma a tu pelo. Para ello sólo necesitas poner una cucharada de semillas de lino por cada tres de agua (ve jugando con las cantidades hasta dar con el espesor deseado). Pon a hervir el agua y añade las semillas de lino, remueve constantemente para que no se quemen y pasados 2-3 minutos cuela el líquido y déjalo enfriar. Puedes añadir algún aroma natural que te guste y guardarlo en un recipiente que te facilite luego su aplicación en el pelo. Las semillas de lino espesan el agua y ayudan a crear este gel inocuo para tu salud y para la de la vida acuática.



#### **5. ABANDONA A TU DESODORANTE**

Sí, él ya lo hizo hace tiempo y si no lo ha hecho es porque tiene antitranspirantes que no dejan a tu piel sudar, pero tampoco respirar.

A lo largo de los años se han ido demostrando qué componentes de los desodorantes son perjudiciales para la salud y por ello puedes ya ver muchos productos en el súper en los que se especifica; Sin Parabenos, Sin Aluminio. Es un paso, si, y un avance que ya haya desodorantes que no lleven esos productos, pero si ves la lista de ingredientes del mismo verás que hay al menos otros 30 ingredientes que no sabes lo que son, ni para qué son, ni si podrían también tener efecto en tu salud. Así que yo te recomiendo que no compres ningún desodorante que tenga los ingredientes que especifico más abajo. Si los investigas, menos los parabenos, que ya están reconocidos como dañinos en estos productos, para los otros componentes encontrarás estudios a favor y en contra de su relación con enfermedades menos graves y otras más graves como el cáncer de mama. Esto demuestra que aún no hay estudios que confirmen una u otra cosa y por lo tanto siguen siendo estudiados. Que aún no haya evidencias, no quiere decir que no aparezcan en un futuro en los estudios que actualmente se están llevando a cabo. Yo, por precaución, y porque lo mismo sucedió al principio con los parabenos, los evitaría completamente. Además, un poco más adelante voy a daros una receta que a mí me funciona estupendamente para haceros vuestro propio desodorante, manteniendo vuestras axilas sin bacterias y con un agradable olor.

Los elementos que yo evitaría en un desodorante son:

- **Sulfatos:** los identificaremos en las etiquetas como Sodium Laureth Sulfate o Sodium Lauryl Sulfate. Es un agente espumante que, aunque en origen proviene del coco, para su elaboración se le somete a intensos procesos químicos y artificiales que no benefician al medio ambiente, pero tampoco a nuestra salud. Son bastante abrasivos, pudiendo estar detrás de efectos como la caspa (sobre generación de células grasas por la piel para protegerse), irritaciones en la piel o la dermatitis. Personalmente no los uso porque me siento estafada. Los productos denominados “anticaspa” lo llevan, pero realmente son el causante de mantener el problema en el consumidor, que si bien durante el primer día sí consigue tener un pelo “limpio” (por no decir arrasado de su protección y grasa natural) el cuero cabelludo responde generando más grasa, y enganchándonos a ese champú prometedor, que realmente no nos está solucionando el problema, sino que nos lo perpetúa, convirtiéndonos en consumidores habituales.

- **Ftalatos:** sustancia plastificante usada para hacer desodorantes antitranspirantes. También es usado para fijar aromas. Si no quiero plástico en mi comida ni en mi basura... menos en mis axilas. Su controversia radica en que se cree que pueden actuar como disruptores endocrinos. Los puedes localizar en los ingredientes como: Di(2-etilhexil)ftalato, Butilbencilftalato, Dibutilftalato, Diisobutilftalato

- **Parabenos:** se utiliza para que el producto no sea contaminado por bacterias. Los puedes localizar como: ésteres del ácido p-hidroxibenzoico y como metilparabeno, etilparabeno, butilparabeno, propilparabeno Ethylparaben (E214), Methylparaben (E218) o Propylparaben (E216). Puede causar desde alergias y dermatitis hasta estar presentes también en tumores cancerígenos de mama. Fuente: <http://hardydiagnostics.com/wp-content/uploads/2016/05/AloeSafe-Parabens-Fact-Sheet.pdf>

- **Aluminio:** inhibe la secreción de sudor y por lo tanto evita que proliferen las bacterias que allí pueden vivir, las cuales son las causantes del mal olor. El problema es que es un metal pesado que al ser aplicado en la piel directamente y permanecer en ella puede entrar en las capas medias y profundas de la dermis y acumularse, e incluso alcanzar zonas más profundas en el organismo. Se han encontrado trazas de este metal en biopsias de tumores de cáncer de pecho. El aluminio además es un neurotóxico. Sin embargo no han conseguido sacar evidencias definitivas de su relación con el cáncer de pecho. Aunque para mí, con esto poco ya me basta para eliminarlo de mi piel, más cuando hay otro ingrediente natural que hace el mismo efecto.

- **Tolueno:** es un disolvente que aunque no es común encontrarlo en desodorantes, ya que estamos lo meto en el saco también, porque trae controversia su uso. Aunque tampoco se ha demostrado que sea cancerígeno sí que puede afectar al sistema respiratorio, concretamente a los pulmones si se inhala habitualmente. Y como prefiero prevenir que curar, ahí os lo dejo también. Lo podéis encontrar en el etiquetado como: 1-metil-1,3,5-ciclohexatrieno, Metilbenceno, toluol o metilbenzol.

### Receta para hacer tu propio desodorante

Ingredientes:

- Un bote gastado de roll-on de tu último desodorante.
- Agua
- Una cucharada sopera de semillas de lino (nos espesará la mezcla para que sea fácil aplicarla y que se quede en la piel)
- Una cucharadita de postre de bicarbonato de sodio (hará la función del aluminio)
- Aceite esencial (Árbol del té u otro con propiedades antimicrobianas)

Limpia bien de restos del antiguo desodorante el bote que vas a reutilizar. Una vez limpio llénalo de agua y vértela después en un cazo pequeño. Cuando rompa a hervir añade la cucharada de

semillas de lino. Deja que hierva 2-3 minutos. Cuela la mezcla, verás que ha cogido una textura mucilaginosa. Mientras esté caliente añade la cucharadita de bicarbonato y remueve bien hasta que éste quede muy bien disuelto (esto es muy importante, sino lo haces bien el desodorante perderá eficacia y además puede irritarte la piel). Vuelca la mezcla en el bote reutilizado y deja que se temple. Para finalizar añade unas 8 gotas de aceite de árbol del té, el cual le dará aroma al desodorante y ayudará a que ninguna bacteria pueda proliferar en tus sanas y protegidas axilas.

Si notas irritación en las axilas es por el bicarbonato. Puedes reducir aún más la concentración de bicarbonato y si con eso tampoco consigues mejorar, hay otras recetas sin bicarbonato que circulan por la red, sustituyendo a éste ingrediente por zinc. Ese tipo de desodorante no lo he hecho ni probado, así que no puedo darte ninguna pauta para hacerlo o recomendarlo. Pero quien busca, ¡encuentra!



## 6. REVOLUCIONA LA HIGIENE BUCAL

- **Pasta de dientes casera.** El objetivo de lavarse los dientes es evitar que las bacterias formen placa y se pongan a comer tus dientes y encías. Para que eso ocurra tienen que pasar más de 24 horas entre cepillado y cepillado. Es el tiempo que tardan en formar placa, mucho más difícil de quitar, aunque se puede solucionar con una visita al dentista y una buena limpieza. Este es un tema controvertido del que me faltan datos para poder decir tranquilamente que una pasta de dientes casera pueda ser igual de efectiva que una comercial. Pero en herbolarios sí que puedes encontrar formatos de pasta de dientes que vienen en polvos y en unas cajas de plástico que al menos son reciclables. Miles de millones de pastas de dientes quedan pululando por el medio ambiente porque los tubos de pasta pertenecen a un tipo de plástico, el tipo 7, que mezcla diferentes resinas, y por ello es imposible reciclarlo o crear con ellas alguna otra sustancia que permita crear otros objetos con ellas. Yo por eso, trato de evitarlo. ¿Cuántos tubos de pasta de dientes al año puede consumir cada familia, cada individuo? Son demasiadas como para no presionar a que su envase sea reciclable o reutilizable.

Si te informas y compruebas que lavarse los dientes con otros ungüentos los dientes estás igual de protegidos, te animo a que pruebes esta receta:

- 1 cucharadita de aceite de coco

- 1/4 de cucharada de nuestro amigo el bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de arcilla blanca
- 2 gotas de aceite esencial de menta
- una pizca de sal de mar

Mezclar todos los ingredientes en un cuenco y verterlo en un envase hermético. Hacer en cantidades pequeñas o dejar la mezcla en la nevera e ir rellenando de ahí un envase más pequeño.

- **Enjuague bucal.** Yo no me metería algo en la boca que me indican que no ingiera. No sé, llámame loca. Y eso es lo que te indican todas las pastas de dientes y enjuagues bucales. El caso es que éstos últimos son muy agresivos y no por ello más eficientes. Más de un dentista me he encontrado que me dice que un buen enjuague con sal es igual de eficiente que estos caros enjuagues en botella de plástico. Sin embargo, aquí te traigo una receta muy agradable y elaborada que puedes guardar en un tarrito de vidrio para aplicártela cada noche antes de dormir y asegurarte que no se formen placas de bacterias en tu boca ni encías.

Cómo preparar tu enjuague bucal:

- Agua y sal (1/2 cucharada de sal para una taza de agua)

La sal aumenta el pH de la boca, creando un ambiente alcalino en el que las bacterias no pueden proliferar. Puedes añadir unas gotas de aceite de árbol del té o de menta para dejar un aliento fresco y potenciar con él las propiedades antimicrobianas del enjuague. ¡Ah! Y lo más importante, no te enjuagues luego la boca con agua, simplemente escupe la mezcla y deja que se quede el resto en tu boca. Al ser todo productos naturales no tienes por qué preocuparte si ingieres un poco las primeras veces que tragues saliva.



## 7. PROTECTOR LABIAL

Muy sencillo de hacer y crea una película en tus labios que evita que se resequen, se agrieten y les salgan heridas. Puedes añadir aceites esenciales de caléndula por ejemplo u algún otro del que quieras obtener sus propiedades. Esta crema dura mucho tiempo y puedes usarla durante varias

temporadas. También puedes añadir colorantes alimenticios naturales que le den diferentes tonos, por si te gusta dar algo de color a tus labios.

Ingredientes:

- Cera de abeja en láminas tipo panal (lo menos química que encuentres. Suelen vender unas perlitas blancas o color crema muy clarito que, a mí personalmente, no me parece que tengan las mismas propiedades que una cera más pura y venos procesada). Estas láminas suelen venderlas en tiendas especializadas en miel. Voy caminando hacia el veganismo, así que hace mucho que no hago esta crema. Si tú también quieres una alternativa puramente vegetal te recomiendo que tantee otros ingredientes como el aceite de coco, que a temperatura ambiente suele quedarse duro y le da una consistencia más densa a la crema. La verdad es que ya no uso cremas así que no investigué más recetas y no puedo darte otra más que ésta que es la que yo usaba.

- Aceite de oliva

- Aceite esencial, al gusto

Probar diferentes proporciones, porque depende de la textura que quieras obtener. Yo solía usar 2 partes de cera de abeja por una de aceite.

Derretir al baño maría la cera de abeja. Cuando esté toda bien disuelta añadir el aceite de oliva. Remover todo bien para que se mezcle. Verter en un tarrito pequeño y añadir 4 gotas de aceite esencial (si es mucha cantidad de crema, añadir más gotas). Dejar enfriar. Cuando ya esté frío podrás comprobar la textura que ha quedado. Si no te convence puedes volver a derretir la mezcla al baño maría y añadir un poco más de cera si quedó muy líquida o un poco más de aceite de oliva si te quedó muy dura.





## HÁBITOS Y RUTINAS MUY SENCILLOS QUE ALEGAN LA VIDA

Vivir en un entorno urbano no tiene por qué ser una penitencia. Las ciudades también son ecosistemas, antrópicos, es verdad, pero también hay árboles, agua, animales y un sol y una luna que nos ayudan a marcar el paso del tiempo. Siendo conscientes de esto se abre una nueva ciudad ante nuestros ojos. Si la observamos desde el punto de visión ecosistémico vemos un sistema frágil, mucho más que los sistemas que crea la Naturaleza. En las ciudades, cuando sucede algo que no estaba programado todo se descoloca y se bloquea, no hay redes suficientes que sostengan perturbaciones serias, y la resiliencia (el tiempo que tardamos en adaptarnos a los efectos producidos por la perturbación) deja mucho que desear respecto a los complejos ecosistemas silvestres.

Los animales y plantas evolucionan para sobrevivir a las situaciones que les rodean. Poseen adaptaciones que les hacen ser los mejores en su campo, y si por cualquier circunstancia esto cambia; o se readaptan o desaparecen. *Los Homo sapiens* descubrimos que con nuestras manos y la comprensión de cómo funcionan las cosas podíamos crear herramientas, estructuras, maquinaria y ahora, tecnología, que haga que, en vez de adaptarnos al medio, logremos que el medio se adapte a nosotros. Es un paso más en la evolución y hemos de sentirnos orgullos@s de haber llegado hasta aquí. Sin embargo, estamos olvidando que todas esas herramientas, estructuras, maquinaria y tecnología las construimos a través de recursos finitos que hay en la tierra. No somos capaces aún de crear materia de la nada ni de crear vida, no sabemos construir semillas, no entendemos qué es lo que diferencia y cómo conseguir pasar de una sustancia inerte a un nuevo ser. Y mientras eso continúe así, tenemos que entender lo antes posible que hemos de cuidar el planeta en el que estamos, porque nos da los recursos que nos limitan a la hora de seguir avanzando, incluso a la hora de seguir existiendo.

Este medio cada vez se va a volver más hostil, porque el equilibrio entre las especies y recursos está cambiando y es imposible predecir hacia dónde va a girar para volver a encontrar su equilibrio.

Muy probablemente, siguiendo el análisis de evolución que se realizan en los modelos matemáticos utilizados en ecología de poblaciones, la especie dominante que es demasiado voluminosa y altera más el ecosistema, termina experimentando algún factor de compensación que hace que su población disminuya. Esto surge de forma natural, no hacen falta conspiraciones, porque por mucho que queramos creer lo contrario, formamos parte de un macroecosistema llamado planeta Tierra, que se autorregula por leyes físicas y químicas. Cualquier reacción que se produce en el medio es mucho más fácil que afecte a la población más numerosa, ya que es a su vez más dependiente del medio, al usar más recursos y al estar normalmente en la cúspide de la cadena alimentaria.

Es preciso entender que no somos capaces de adaptar el medio a nosotros completamente. Eso no va a suceder jamás. Tendremos que abandonar este planeta si nos encerramos en esa idea. El reto está en alinear lo que pensamos, decimos, hacemos y sentimos antes de que los mecanismos de compensación de equilibrio de los sistemas del planeta nos eliminen de la ecuación. Hoy por hoy el cambio climático cuenta con evidencias suficientes para convencer a aquellos que entienden la gran repercusión que tienen nuestros actos individuales en lo comunitario, en lo global. Quien no pueda ver esto, simplemente es que aún no es consciente de ello. Ya lo será.

Como ciudadanos de un entorno urbano ya estaremos influenciando muy positivamente en un futuro menos catastrófico si dejamos de consumir cosas innecesarias, si apoyamos un agricultura y ganadería sostenible y si entendemos que cada pequeña cosa que hacemos como individuos tiene una gran repercusión en lo global. No es cuestión de sentirnos mal, sino responsables; que según la RAE significa: "persona que pone atención y cuidado en lo que hace y dice".

A continuación, unos tips para hacer de nuestro día a día en la ciudad una experiencia más amable y positiva.



### 1. FRENA, STOP. RESPIRA.

Aprender a llevar un ritmo diferente al que marca la ciudad es el primer paso. Creemos que es por el trabajo, las obligaciones, la familia... pero párate un segundo y piensa en alguna persona que conozcas que se caracterice por justo esta virtud de la que te hablo. Probablemente sea una que te saca de quicio o que te da mucha envidia. Pero lo importante es pensar; si ella puede, ¿por qué yo no? Obsérvala, incluso pregúntala sobre cómo enfoca la vida, en qué trabaja, qué decisiones

toma, qué cosas tiene y qué no, o en qué eventos participa, por ejemplo, ¿cómo usa su tiempo libre? No digo que la imites, pero seguro que algunas cosas puedes poner en práctica en tu rutina o en el enfoque que haces de tu existencia. Está claro que no vas a poder cambiar cosas como tener que ser puntual en el trabajo o asistir a una reunión. Pero si cambias otras cosas que haces antes o después de esas otras actividades que no puedes controlar, probablemente saques más tiempo para salir antes de casa y no ir con tanta prisa.

La clave es SIMPLIFICAR. Revisa aquellas cosas que puedas hacer de otra manera, e incluso elimina de tu vida objetos que te roban tiempo, como las redes sociales. Esto lo veremos en el punto 10.



## 2. VIVE SEGÚN LAS ESTACIONES DEL AÑO.

Cuando seguimos el ritmo de la Naturaleza nos sentimos bien, coherentes y uno con el entorno que nos rodea. Si observas a los animales de tu barrio; los pájaros, los insectos e incluso a nuestros animales de compañía, salen por cubrir las necesidades básicas y el resto del tiempo están descansando. Algo pasa con el ser humano, que no se permite parar, descansar. Preferimos llenar nuestra agenda y creer que eso es vivir. En nuestro caso, tener hogares con calefacción y haber creado espacios donde aún en épocas de frío podemos seguir haciendo actividades, nos ha beneficiado, pero también nos ha alejado de nuestra naturaleza interior. Es probable que, si te escuchas, veas que en determinadas estaciones prefieres hacer unas actividades u otras. Te invito a que juegues, a que sigas tus instintos, a que te dejes llevar por lo que tus células te piden y no por lo que tu mente o el exterior te dicta.

Considerando donde yo vivo, mi cuerpo experimenta 4 estaciones, 4 formas diferentes de estar en el año.

**Primavera:** Una alegría nos embarga, al aumento de horas de luz se le suma una mayor temperatura. Nos apetece hacer actividades en el exterior, socializar más, renovar el vestuario e incluso cambiar de imagen. Nos sentimos con energía para hacer cualquier cosa. Así que, déjate llevar. Embárcate en aquellos proyectos que te parezcan atractivos y da rienda suelta a las ideas que tengas.

- Recicla tu ropa, da o dona la que no usas y adquiere nueva de tiendas de segunda mano, intercambio con amigos, o nuevas, pero de tejidos y tintes que no sean dañinos para el medio.
- Apúntate a actividades nuevas, que nunca antes hayas realizado.
- Viste con colores más alegres, de los mismos que se viste la naturaleza en primavera, eso te ayuda a exteriorizar tu yo más florido.
- Experimenta tu sexualidad. Es la época de la fertilidad y eso también se nota en nuestro interior. Alimenta las relaciones que te permitan vivir tu sexualidad y deja de alimentar aquellas que no te permiten la libre expresión de tu personalidad.
- Sé consciente de que la próxima estación es el verano, época de parón vacacional, y aprovecha a hacer ahora todo lo que es importante para cumplir tus objetivos.

**Verano:** Sigue la actividad, aunque limitada. Las horas de calor en la parte central del día nos hace vivir más de noche y por tanto acostarnos más tarde, durmiendo generalmente menos horas. Los animales se refugian durante las horas de calor y se protegen de la deshidratación. El verano es el momento en el que la humanidad disfruta del mayor número de sus vacaciones, precisamente porque es un momento en el que somos "menos productivos". También porque hace "buen tiempo" y los días son más largos. Pero realmente es una de las épocas del año con la que contamos con menos energía.

- No siempre tienes que estar al 100% porque es verano. Además, ésta es la estación donde empiezan a recogerse los frutos de la cosecha, en agricultura, que simbólicamente se relaciona con los frutos que recogemos de lo que hemos ido haciendo durante todo el comienzo de año. En las siguientes estaciones te explico un poco más esto.
- Reduce el ritmo durante el día, sobre todo en las horas de calor intenta descansar. Agrupa las actividades de más concentración en las horas más frescas.
- El verano hace que nuestros días se dividan en dos mitades. Una donde la temperatura nos permite estar activos, otra en la que mucho menos. No te frustres y administra tus energías. No porque sea verano tienes que apuntarte a todo lo que salga. Pasa también algo de tiempo contigo mism@. Eso hará que cuando estés con gente estés más presente y a gusto.

- Observa el agua como recurso imprescindible para la vida. Imagina un verano con agua limitada, sin zonas de baño donde refrescarse. Medita unos minutos sobre ello cuando disfrutes de este recurso cada vez más escaso. Hemos de cuidar el agua que pasa por nuestras manos y de la cual disfrutamos para que podamos hacerlo muchos años más. Puedes portar objetos que te recuerden esto, como objetos de vida marina, conchas u otro elemento que te ayude a estar consciente de ello. El agua es un tesoro que algún día se monetizará en el planeta entero por su escasez. No es ciencia ficción, esto ya ha empezado.

- Saborea los frutos típicos de esta estación al máximo, porque si sigues el tip de consumir productos de temporada sabrás que en unos meses no volverás a comerlos. Esto hace que los veas y los disfrutes de otra manera. Los valorarás y disfrutarás como un lujo increíble. Es una sensación hermosa.

**Otoño:** Momento de nostalgia. Se quiera o no es una época en la que nos metemos para dentro. Si seguimos el calendario escolar o laboral es un nuevo año que empieza, donde se nos pone de frente todo lo que no hemos conseguido. Personas que se han ido de nuestra vida, desilusiones laborales o relacionales. Todo se magnifica en esta época. Déjate llevar por el autoanálisis y reflexión, sin juzgarte, sólo observa lo que ha ocurrido, intentando entender las causas de los resultados. De esta forma podrás posicionarte hacia un nuevo año con la información necesaria para no estar en el mismo punto el año siguiente.

- Es momento de duelos. Puedes crear diferentes "ritos" que te ayuden a pasar página. Escribir, enterrar objetos naturales que simbolizen tu pérdida... hay muchas maneras de hacer este proceso tan importante en la vida, tantas como personas en el mundo. Has de entender que hay que tirar las hojas que ya no nos van a valer para el año que viene, y que desprendernos de ellas nos ayudarán además a crear un rico sustrato para alimentarnos y crecer la próxima primavera.

- Observa y escribe tus sueños. Ellos te aportan información que no te permites ver de situaciones ya caducadas y por qué te aferras a ellas. Apuntar los elementos más significativos del sueño e intentar interpretarlos son una gran ayuda para seguir hacia adelante sin lastres.

- Buen momento para hacer limpieza en casa. Donar, reutilizar o vender aquello que ya no vayas a usar. Una regla que suele funcionar es que, si en el último año no te pusiste o usaste algo, no vas a hacerlo al año siguiente tampoco. Hay que dejar hueco para que entren cosas nuevas.

- Viste de colores otoñales y siente que eres un árbol. Cada vez que se te presente una situación en la vida complicada, reflexiona si hay alguna "hoja" que debes tirar para que la situación se

enderece. No tengas miedo a quedarte sin hojas, lo importante son tus raíces, tus principios. Desde ahí crearás una nueva copa la próxima primavera.

- Descubre los frutos de temporada típicos de esta estación, que nos ayudan a recoger los nutrientes necesarios para pasar el invierno. Muy importante en todas las estaciones, pero en esta especialmente, porque lo siguiente es el invierno, donde la variedad de productos de temporada es más reducida. Hemos de nutrirnos bien en esta época para pasar un invierno sin demasiadas tentaciones.

**Invierno:** Realmente lo que nos pide el cuerpo y la mente en este punto es planificar. Tras descubrir qué es lo que no salió como queríamos el año anterior y por qué, en el invierno podemos pararnos a organizar que recursos y herramientas que necesitamos integrar para darle un nuevo rumbo a nuestra vida. Es un trabajo de papel y lápiz, de buscar dónde vamos a encontrar esas herramientas y si lo sentimos, empezar a buscarlas. Es más fácil que esto suceda durante la primavera. Con toda la energía disponible es más fácil que nos surja ponernos manos a la obra, pero si te surge ya hacia finales del invierno, a por ello.

- Escribe en una hoja cómo te imaginas en el próximo año. ¿Cómo es tu vida? Escribe también que es aquello de lo que te desprendiste en otoño y que no puede volver a estar presente en tu vida porque ya sabes que no te permite avanzar. Tenlo siempre a la vista, hasta que se te grave en el cerebro y puedas verlo con los ojos cerrados. Puedes hacer un dibujo si te es más fácil o componer una canción, formas hay miles, tantas como personas, de nuevo. Lo importante es mandarle un mensaje alto y claro a tu subconsciente.

- Rodéate de nuevo de elementos que te recuerden a esta estación. Dibujos de copos de nieve, colores fríos... Todo ello te ayuda a alinearte con lo que ancestralmente tenemos grabado en las células que significa esta estación, "todo se congela, se paraliza".

- Baja el ritmo siempre que puedas. Si puedes organizarte el trabajo de manera que cumplas todos los objetivos, pero a un ritmo menor, estupendo. Si no puedes hacer eso al menos tenlo en cuenta una vez salgas del trabajo. Déjate llevar si no te apetece ver gente y aprovecha a quedarte en casa con un libro, o escribiendo, componiendo, lo que quieras, menos enchufarse a la tele... veremos por qué en el punto 9.

- Haz una lista de las cosas que quieres aprender, o de los cambios que tienes que hacer en tu forma de vida actual para intentar llegar a donde quieres estar. Una vez tengas la lista colócalas por orden de prioridad y por tiempo que puedes tardar en conseguir cada punto. Organiza a su vez dentro de cada punto qué necesitas y cómo hacer para conseguirlo. Ponlo todo en un calendario que tengas a la vista habitualmente. Verás que casi no tienes que hacer nada para ir cumpliendo cada punto. Tu mente ya tiene la información y sabe en qué fijar la atención en conversaciones, en folletos que leas... ella irá seleccionando aquellas cosas que necesites para cumplir tus objetivos y eso se traducirá en que estarás más despierta para ser consciente de toda esa información que hay a tu alrededor, pero que muchas veces no vemos porque no teníamos una meta definida.



### 3. AÑADE ELEMENTOS NATURALES A LA DECORACIÓN DE TU CASA.

Otro tip muy fácil que te permite ser más consciente de las estaciones y de lo que nos ayudan a sacar de nosotr@s mism@s. Cambiar la decoración de la casa es algo delicado si no depende de uno, pero lo que te propongo es que añadas ciertos elementos hechos con fragmentos de la naturaleza, como cuadros con hojas, centros de mesa con plantas de temporada, representación de los cuatro elementos; tierra, aire, agua y fuego que puede ser a través de imágenes que te gusten o de elementos en sí mismos.

Si la decoración de tu casa te gusta tal cual está y no te apetece ponerte a pensar en esto hay otra forma muy eficaz, incluso más, en la que puedes introducir la Naturaleza en tu hogar. Esto es a través de la creación de un pequeño "altar" en una zona especial de la casa para ti. La entrada, por ejemplo, o el sitio donde te vistes, o un rincón en el salón. No tiene que tener una gran dimensión ni una forma concreta (círculo o cuadrado). Lo importante es que sea un sitio donde coloques los cuatro elementos de forma ordenada, ¿que en qué orden?, bueno, escúchate, tú mism@ descubrirás el orden que a ti te gusta. Es una actividad de creatividad al máximo. Te aconsejo que sea un sitio específico para ello y así evitar accidentes que lo estén desmontando todo el tiempo y tengas que estar muy pendiente de ello. El objetivo es que sea un rincón de tu casa donde representes con los elementos que quieras lo que simboliza la naturaleza para ti.

Lo habitual es ir recogiendo hojas, flores, semillas de cada estación e ir añadiéndolas en cada estación a tu altar. De esta forma nos zambullimos simbólicamente en la estación del año y en el trabajo personal que podemos hacer durante esos meses. Es, sencillamente, una manera de

programar a nuestro subconsciente a trabajar cada día en los objetivos que nos vamos proponiendo, o una forma de ayudarnos a hacer los duelos, si plasmamos de alguna forma en el altar este evento. Es una herramienta psicológica muy potente que nos ayuda a vivir y a fluir con los ciclos naturales.



#### 4. OBSERVA CÓMO CAMBIA UN MISMO LUGAR.

Para ayudarte a ser consciente del paso de las estaciones y de cómo la Naturaleza en la ciudad cambia hay un ejercicio muy sencillo, tanto como observar un mismo paisaje. Puedes elegir una zona cercana a tu casa, o un descampado de camino al trabajo. Puede ser un arbusto y todo su entorno o un árbol que te guste. Elige aquel elemento o paisaje que te llame la atención y ve a visitarlo a menudo, al menos una vez cada estación. Si sólo vas cuatro veces por año notarás los cambios más evidentes, pero si puedes observar incluso dentro de cada estación varias veces, comprobarás cómo hay miles de cambios sutiles y que nunca nada es igual, aunque a primera vista lo pareciera. Puedes apreciar incluso los cambios de estación, cómo se van notando semanas antes de que lleguen de la manera oficial.

Hay un ejercicio muy bonito que puedes hacer:

- En algún lugar un poco escondido que encuentres en esa zona, haz un dibujo o pequeña escultura con elementos naturales que haya cerca (hojas, ramitas, piedras, semillas...) Intenta concentrarte y representar con un dibujo 3D lo que sientas en ese momento.
- Cuando vuelvas a pasar por allí la próxima vez, ve a visitar tu creación. ¿Sigue allí? ¿Qué te hace sentir que no esté? ¿Qué te hace sentir que sí esté?

En el caso de que no esté, vuelve a crear un nuevo dibujo. De nuevo intentando expresar lo que sientes con los elementos que haya alrededor.

En el caso de que esté, obsérvalo y mira si notas que quieres cambiar algo en él. Puedes poner o quitar elementos que hagan que el dibujo se asemeje más la estado emocional en el que ahora te encuentras.

Este ejercicio lo puedes hacer cada vez que vayas a observar el lugar. Sentirás de alguna manera una conexión diferente con el sitio, podrás comprobar si los cambios que ves en el lugar también se relacionan con los cambios personales que vas plasmando en tus dibujos. Así nos sentimos



unidos a un mundo que cambia constantemente y que nos obliga a aceptar que nada es permanente, ayudándonos a abrazar la incertidumbre. Otra asignatura pendiente del Homo sapiens.



## 5. LUNA-MENSTRUACIÓN- EMOCIONES Y EVENTOS EN LA VIDA.

Te animo también a que observes los ciclos de la luna y si los relaciones con eventos que se repiten en tu vida. El ejercicio es el siguiente; elige un cuaderno o grupo de hojas sólo para esto. Dibuja en cada hoja un círculo (13 en total, pues en un año suele haber 13 lunas). Divide cada círculo en cuatro partes y en cada uno de los cuatro ejes coloca en orden las fases de la luna. Uno por cada eje. Ahora sólo hay que observar a la luna y a un@ mism@. Si decides observar a la luna por fases, encuentra un momento cerca de cada fase para conseguir encontrar un sitio donde verla y reflexionar sobre cómo te sientes y cómo estás afrontando las preocupaciones o problemas que puedas tener. Ve apuntando en el cuaderno todo lo que consideres importante. Con paciencia, mes a mes puedes ir comparando los círculos, sorprendiéndote quizá al ver que en varios meses reaccionas o te preocupas igual ante diferentes problemas y que coincide con alguna fase en concreto de la luna.

Este ejercicio nos ayuda a sacar información sobre las respuestas automáticas que tenemos, que a veces son menos racionales de lo que pensábamos. Si quieres conectar y entender mucho más tu ciclo menstrual y aprender a usarlo para llevar una vida más coherente con lo que necesitas y lo que realmente expresas, busca los libros de Miranda Grey. Ella te propone un ejercicio muy parecido llamado el Diagrama Lunar. En mi caso personal me ayudó a tomar consciencia de mi menstruación y de mis emociones, reconciliándome con mi ciclo menstrual y desapareciendo los dolores y molestias que sin darme cuenta yo me causaba por estar en incoherencia. Siempre es importante que vayas antes al médico para descartar que cualquier molestia menstrual esté causada por un factor físico importante. Pero si tu fisionomía está bien, la menstruación no tiene por qué doler.

Si no menstruas observar estos ciclos lunares es igualmente interesante, porque nos ayuda a entender por qué reaccionamos de diferentes maneras en situaciones similares. Esto nos ayuda a parar antes de actuar y a poder elegir cómo realmente queremos manejar la situación.

Los resultados sobre patrones que tenemos asociados a los ciclos lunares pueden percibirse después de varios meses de hacer el ejercicio. Yo te recomiendo que se haga durante un año entero y luego contrastar y sacar conclusiones.



## 6. PLANTAS EN CASA

Nada más fácil para hacer de nuestra vida algo más natural que tener unas plantitas. Si eres de las personas que se te dan bien esto, seguro que ya tienes unas cuantas amigas de éstas por casa. Pero si no se te dan bien, seguro que estás a punto de pasar al tip siguiente. ¡Pues espera! A l@s que no se nos dan bien las plantas, sí, yo me incluyo entre ell@s, suele ser porque las cuidamos demasiado, lo que suele traducirse en regarlas mucho como remedio a todos los males que les puedan suceder.

Con el tiempo, y con las plantas que se te van muriendo por el camino del aprendizaje, terminas comprendiendo que la planta necesita muy poco del ser humano para sobrevivir. Una buena tierra hace mucho más que mucho riego y entender las necesidades de la planta hace el resto. Lo bonito de tener plantas es que cuando empiezan a darse bien y no morirse, es cuando has comenzado a pensar como la planta. Si, qué locura, esto sucede. Cuando la colocas en un sitio no porque te guste como queda, sino porque crees que es mejor para ella, es cuando empiezan a dejar de morir. Cuando te informas sobre qué nutrientes necesitan para crecer fuertes y sacar flores, entiendes que la tierra que venden en el chino no sirve y que procede de unos sitios llamados turberas. Comprar esos sustratos contribuye a la destrucción de estas turberas y altera los ecosistemas de la zona, destruyéndolos para siempre. También descubres que el humus de lombriz es el mejor fertilizante natural (junto con el purín de ortiga, una aventura que dejo para otra guía) y que una planta bien alimentada nunca será atacada por pulgones.

Cuando vuelvas a comprar una planta y llevarla a casa primero lee sobre ella, ¿de dónde procede?, ¿cómo se reproduce?, ¿qué animales la polinizan?, ¿cómo le gusta que sea su tierra a sus raíces?, ¿le gusta la sombra o el sol directo? Y hay otro factor muy importante: a las plantas les gusta estar con otras plantas. Sí, es más fácil que una planta se poche en soledad que si está con otras plantas. No me preguntes por qué, aún lo estoy investigando, pero tan sólo con el poto he visto que esto no se cumple. Plantas que he tenido que estaban mal, las he clocado cerca de otras y han mejorado en poco tiempo. Quizá es la competencia por la luz, quizá por las sustancias químicas que emiten

para comunicarse (sí, esto ocurre. Es una locura, si quieres profundizar te recomiendo el libro: La vida secreta de los árboles de Peter Wohlleben).

Vivir las diferentes etapas por las que pasa e identificarse con ellas también es hermoso. Si por ejemplo tienes espacio y buena orientación y te animas a hacer un huerto en tu balcón, podrás disfrutar de todo el proceso, desde la semilla hasta la recogida del fruto y posterior muerte de la planta. Pero ahí no acaba todo, esa planta muerta se composta y forma parte de los nutrientes de la maceta que ayudarán a alimentar a la siguiente plantita que allí crezca.

Hacer este ejercicio nos ayuda a tomar consciencia de cómo la vida es un ciclo constante de muerte-vida. Y no podemos pretender que nuestra existencia sea diferente. Constantemente pasamos por experiencias donde alguna parte de nuestra vida muere y debemos dejarla ir, para que pueda convertirse en el principio de algo nuevo. El ser humano tiene un problema bastante grave con esta idea. Se refleja en cómo gestionamos nuestros propios residuos, los cuales metemos en contenedores para no verlos o tiramos de la cadena esperando que todo siga su curso como debe ser. Cuando hay un problema en el servicio de recogida de basura y vemos las montañas de basura que generamos como vecindario, tan sólo en un par de días, nos llevamos las manos a la cabeza criticando al ayuntamiento que no recoge la basura. Sin embargo pocas veces nos paramos a pensar qué desproporcionado es el nivel de residuos que generamos. Eso sólo ocurre cuando lo vemos, pero generalmente no lo vemos, no somos conscientes de que una bolsa de nuestra familia, más otra del vecino, más otra del resto de familias del bloque, más las del resto de las familias de la urbanización, crean un problema.

Observar a las plantas y a cómo transforman lo inerte en vida es una forma maravillosa de reconectar y hacer las paces con los ciclos vida-muerte que se produzcan en nuestro día a día en la ciudad. Dejan de ser traumáticos y los integramos como una parte más de a vida, sin dramas, sin culpables. Simplemente empezamos a hacernos más responsables de lo que generamos y en qué se transforma. Y ahora hablo tanto de los residuos, como de las relaciones que establecemos con otras personas.



## 7. COMPOSTA TU MATERIA ORGÁNICA

Ligado al punto anterior, te propongo este ejercicio tan sencillo pero delicado a la vez. Y es el de transformar tus residuos orgánicos en comida para las plantitas que tengas en casa o para el

siguiente punto, el 8. Esto consigue que reduzcas tu basura y además das de comer a la Naturaleza que tengas cerca, uniéndote más a ella.

Cuando mezclamos nuestros residuos orgánicos con tierra, las propias bacterias de la misma se encargan de degradar esa comida y descomponerla en los nutrientes esenciales que necesitan las plantas. Y para hacerlo sólo necesitas un buen recipiente, basura y tierra. Ah, y paciencia.

- Lo primero es seleccionar tus residuos: No nos van a valer los restos de productos animales, ninguno, ni carne, pescado ni queso o lácteos (a excepción de las cáscaras de huevo, muy importantes éstas. Le aportan calcio al sustrato obtenido). Sí nos sirven los restos vegetales (menos cáscaras de cítricos), también valen restos de pelo o el polvo de barrer la casa. Empecemos con estos ingredientes y si quieres profundizar más investiga qué más puedes añadir a tu compost.

- Selecciona un envase ancho y alto (un cubo, por ejemplo) en función del espacio que tengas para dejar el compost haciéndose. Si haces bien la mezcla lo puedes tener dentro de casa, pues no olerá, pero si es tu primera vez te recomiendo que si puedes lo pongas en el exterior de casa.

- En la base del envase asegúrate que haya una raja o agujero por la que pueda salir el líquido sobrante y un recipiente que lo recoja para no manchar el suelo. También tienes que buscarle una tapa si no tuviera. Puedes empezar por una garrafa de 5 litros de agua a la que le cortes la boca, transformándola en un pequeño cubo.

- Una vez agujereada la base añade una capa de palitos o piedras, y encima una fina capa de tierra. Esto va a permitir que siempre entre aire de abajo a arriba, evitando el mal olor y la aparición de mosquitas. Ya que has recogido tierra de un parque cercano, guarda otro cubito de tierra al lado de la compostera.

- Ya tienes tu compostera preparada para recibir las primeras dosis de vegetales. El proceso de transformación de comida a tierra para plantas será más rápido si troceas mucho los restos. De esta manera serán rápidamente degradados por las bacterias. Una vez eches una capa de vegetales, cubre con otra capa de tierra. Y así, poco a poco ve haciendo capas. Hasta que el recipiente se llene. En verano tardarás muy poco en ver el resultado, con calor el compost de esta manera hecho puede estar en un par de meses. Así que puedes tener varios recipientes si son pequeños, para ir rellenándolos a medida que se terminen. Acuérdate siempre de terminar con una capa de tierra.

- Seguimiento del proceso: cada cierto tiempo abre tu compostera llena y remueve un poquito la mezcla, sin llegar al fondo y perder la aireación al remover los palitos o las piedras que pusiste en la base. Si ves que está muy seco, añade agua, tiene que estar siempre húmedo para que las

bacterias trabajen. Y si está muy húmedo le saldrán unas mosquitas. Déjalo descubierto y remueve cada poco para que pierda humedad y las mosquitas desaparezcan. Luego podrás dejarlo tapado de nuevo.

- ¿Cuándo sabrás que está hecho el compost? Cuando al remover no puedas diferenciar entre lo que es tierra y lo que son restos vegetales, el compost estará en su punto, ¡listo para alimentar a las plantas que quieras! Acabarás de fabricar un sustrato rico en nutrientes para que tus plantas estén sanas y fuertes, o cualquier planta afortunada del vecindario a la que decidas ofrecerle tu compost.



## 8. ADOPTA UN ÁRBOL URBANITA.

Seguro que en tu barrio hay un parque cerca o un árbol que te resulte peculiar por alguna característica. Te invito a que lo adoptes. Lo mejor de todo es que no te lo tienes que llevar a casa, aunque sí velar por su seguridad. Puedes ofrecerle el compost que haces. Los árboles que están en las aceras de las calles suelen tener falta de nutrientes y las raíces no pueden crecer mucho. Son árboles débiles que dependiendo de la especie pueden tardar mucho tiempo en hacerse grandes. Una ayuda externa no les va a venir mal.

- Siempre que pases cerca de él puedes observarle, ver si tiene las hojas sanas, o si las yemas (esas bolitas que les salen en las puntas de las ramas) de la primavera que viene están saliendo bien.

- Aprende cómo se llama con ayuda de una clave dicotómica, o vale... con una app. Hay algunas que con una foto te dicen la especie, pero es verdad que si no entiendes nada de nada de árboles te aconsejo que le preguntes al jardinero o contrastes la información de la app. Esto es porque muchas veces con una foto la app no da exactamente con el árbol que es, sino que te da a elegir entre varios. Para conocerle bien, por su nombre y apellidos, es mejor que preguntes a alguien que sepa y así no te confundirás. Una vez averigües qué especie es, puedes: leer sobre su entorno natural, si forma bosques, si vive con otras especies vegetales y si hay algún animal clave en su supervivencia o relacionado con ella. Esto te hará verlo no sólo como un árbol, sino como un ser que si estuviera en su medio natural seguro que tendría una vida mucho más interesante.

- Puedes ver si tiene habitantes. Algún hormiguero que pueda estar perjudicándole, pulgones, algún hongo... En ese caso necesita más que nunca de tu alimento energético y nada químico. Quizá no en todas las épocas tenga problemas con ellos, quizá sólo en primavera y en otoño. En ese caso tu ayuda puede ser más puntual.

- Observa su crecimiento y si ves que no está bien podado o sufre riesgo de partirse por alguna parte puedes dar un toque al servicio de jardinería de tu ayuntamiento, son muy receptivos a este tipo de iniciativas ciudadanas y acuden allí donde es necesario.

Adoptar a un árbol nos hace ser conscientes también del resto de árboles de la zona. Es entonces cuando vemos un bosque en la ciudad, un bosque del que conocemos a sus habitantes, sus formas, sus problemas, cuándo se ponen más hermosos y cuándo necesitan ayuda. Esto hace que nos sintamos en un entorno vivo, donde somos necesarios y del que formamos parte.



## 9. DESCUBRE TODAS LAS ZONAS VERDES DE TU CIUDAD.

Una vez adoptas un árbol. Ya no hay quién te pare. ¡Los quieres conocer a todos! Una forma de sentirte más cerca de la Naturaleza es conocer los espacios verdes que hay en tu ciudad. Estoy segura de que esta simple actividad te va a sorprender más de lo que imaginas, sobre todo si antes has realizado ya la anterior, y es que con el tip número 8 te aseguro que tu forma de ver a los árboles se transformará para siempre. Los parques dejarán de ser zonas de recreo para ser el dominio de las plantas y los árboles. Y tú, estas de permiso en él. Te sientes como en un lugar sagrado que sólo un@s poc@s pueden apreciar.

Seguirás aprendiendo el nombre de los árboles y curiosidades sobre ellos. Los bosques ya no te serán algo ajeno, ni la fauna que se relaciona con ellos (por ejemplo, gracias a las ardillas los robledales donde no hay jabalíes se extienden. Antes de que llegue el invierno, las ardillas entierran las bellotas que recogen en el suelo, de esta forma se crean varias despensas en diferentes puntos para nunca quedar desprovistas de alimento. El caso es, que no siempre recuerdan todos los escondites que hicieron, quedando muchas bellotas en el suelo enterradas y facilitando así que jóvenes arbolillos crezcan la siguiente primavera. Las bellotas que quedan así enterradas tienen más probabilidades de llegar a ser árboles adultos.



## 10. REDUCE EL TIEMPO DE TELE, SERIES Y REDES SOCIALES.

Son vampiros de tiempo que nos enganchan a estar pegados a una pantalla el máximo tiempo posible, con un fin claramente comercial. Si no lo conoces, te recomiendo el documental "El dilema de las redes sociales".

A parte de eso, yo te lo propongo porque todo ese tiempo puedes liberarlo para hacer muchas otras cosas que te permiten dejar de ir corriendo a todas partes. Propongo un desenganche gradual o radical, depende de lo de acuerdo que te sientas con esta idea. Pero al menos experimentalo. Sólo liberando nuestro tiempo podemos hacer uso de él como mejor nos parezca. Imagina todo lo que podrías hacer si dejas de estar enganchado a este tipo de entretenimientos:

- Podrías cocinarte cosas ricas y sanas.
- Podrías dedicar tiempo a encontrar un grupo de consumo del que formar parte.
- Tendrías tiempo para compostar tu propia basura orgánica.
- . Dispondrías de tiempo libre para pasear por los parques o adoptar a un árbol.
- Tu mente estaría menos influenciada y empezarías a pensar las cosas por ti mism@. Buscando la información que realmente te interese y no la que te sugieran los algoritmos de un megaordenador (ver el documental antes citado).
- Pasarías más tiempo con familiares y seres queridos haciendo actividades diferentes y divertidas al aire libre.
- Seleccionarías las noticias que quieres escuchar y te centrarías en ejemplos de acciones positivas y beneficiosas que por estar falta de tiempo en los noticieros y otros criterios no se consideran noticia.
- Emplearías ese tiempo en aprender algún idioma, nueva habilidad u oficio.
- Podrías cambiar de trabajo gracias a ese nuevo idioma, habilidad u oficio aprendido.

El enganche a las series también nos saca de nuestra realidad, lo cual siempre es de agradecer un rato, pero es peligroso si llega un punto en el que rechazamos nuestra vida, por parecernos aburrida o poco interesante. Pero en realidad las series no aportan experiencias reales o aprendizajes que nos permitan aplicar algo útil al desarrollo de nuestra vida y nos ayuden a

cambiarlas o mejorarlas. Todo lo contrario, nos sumergen más en la creencia de la imposibilidad de cambiarlas. Todo ese tiempo puedes emplearlo en ponerte a transformar tu vida en la realidad.

Las redes sociales están bien para utilizarlas como herramienta de dispersión de información, pero se vuelven peligrosas cuando se convierten en un escenario en el que sacamos a nuestro personaje fetiche. Aquel que pretendemos hacer ver que somos, pero luego no se corresponde con lo que realmente sentimos. Las redes sociales mal empleadas son lo más contrario que puedo imaginar con respecto a que las personas logremos alinear lo que pensamos, con lo que decimos, con lo que sentimos y lo que finalmente hacemos. Simplemente porque los "likes" transforman las posibles acciones auténticas, en acciones programadas y meditadas para lograr un mayor número de seguidores. Eso nos aleja de ser coherentes con nosotr@s, y, por tanto, nos aleja de sentirnos en conexión con la Naturaleza interior y exterior.

Si realmente quieres reconciliarte con el lugar que habitas, y contigo mism@, debes cambiar la forma en la que usas las redes sociales. En este apartado, no puedo darte tips, pues hasta el momento me mantengo al margen de ellas. Seguramente cuando las use para dar más a conocer METAMÓRFICA comience a experimentar sus tentáculos y aprenda cómo usar a las redes, en vez de que ellas me usen a mí. Pero eso quizá sea tema para otra guía gratuita.





## SI TE QUEDASTE CON GANAS DE MÁS...

Te animo a que eches un vistazo a los talleres de METAMÓRFICA en [www.metamorfica.info](http://www.metamorfica.info).

Puede ser que no hayas podido poner en marcha muchas de las ideas aquí propuestas, y es completamente normal. En las actividades que encontrarás en la web trabajamos de forma individual o grupal los enganches emocionales que sustentan las creencias limitantes, patrones y hábitos obsoletos que durante años hemos puesto en práctica sin cuestionarlos y que nos impiden ver las cosas de otra manera y actuar de forma diferente. Es un viaje al interior que nos hace comprender por qué nos resulta tan difícil cambiar aquello que siempre hemos querido modificar en nuestro cotidiano. Tampoco te engañaré diciendo que es algo fácil y rápido, pero también es cierto que no es tan doloroso o tedioso como puedas imaginar. Además, la metodología de Metamórfica se puede aplicar a muchos otros aspectos en tu vida, ya no sólo a los que tienen que ver con tu relación con el entorno y a transformarte en una persona más proactiva en lo que a sostenibilidad ambiental se refiere.

Metamórfica es una metodología que te ayuda a experimentar relaciones de cooperación con las personas y no de dominación/subordinación. Te impulsa a reorientar las metas en tu vida y lo que yo considero más importante: te acompaña a ver en cada suceso que te ocurre, una oportunidad de elegir cómo quieres que eso te afecte y cómo volverlo en tu beneficio. Esto sólo ocurre cuando nos liberamos de la mochila emocional que cargamos y de los condicionantes, creencias y patrones, que han determinado nuestro aprendizaje desde el día que nacimos. Cada vez que nos enfrentamos a situaciones que identificamos como un conflicto, nuestro cuerpo entra directamente en estado de estrés. En ese estado la sangre deja de irrigar la parte racional de nuestro cerebro para llevar la mayor cantidad de sangre a la parte del cerebro donde se almacenan todas las situaciones de "peligro" que hemos vivido ordenadas por intensidad emocional. Lo que se busca es una respuesta rápida que sirva para salvar la vida (aunque racionalmente no estuviera en peligro... pero ya hemos dicho que nuestro razonamiento en este punto está apagado). Así pues, elegimos inconscientemente una reacción que en una situación similar y de carga emocional parecida que nos hiciera salir del conflicto en su día. Es una estrategia evolutiva que ha ayudado a todos los seres vivos que comparten el planeta con nosotros a llegar a donde estamos.

El problema viene cuando esas respuestas se vuelven automáticas siempre que activamos nuestro estrés, que en la ciudad es el estado casi normal. Entenderás en este punto que realmente estás reaccionando constantemente a las cosas que te pasan, no en función a lo que crees que estás razonando en ese momento sino en el modo más arcaico que tenemos. Una vez fuera de peligro volvemos al modo racional, y como seres inteligentes no podemos concebir que perdamos el control de esta manera tan "animal", así que nos perpetuamos en justificaciones racionales que alimentan creencias, patrones y hábitos que dominan cómo nos relacionamos entre nosotros y con nuestro entorno.

De todo eso se vale el marketing y la economía tal cual la conocemos. Compramos por emociones y nos relacionamos de la misma manera. No eres libre de elegir cómo resolver una situación si no te liberas de todos esos "residuos". Como nos ocurre en nuestro hogar, hemos de acostumbrarnos a separarlos y reciclarlos para dejar hueco disponible a los nuevos residuos que lleguen. Eso sí, siempre con el objetivo puesto en que cada vez nuestra "basura" sea menor. La clave SIEMPRE es reducir.

Si nos transformamos, si nos liberamos de miedos, creencias y patrones, empezamos a relacionarnos de forma diferente con las personas, con los productos que consumimos, con el entorno que nos rodea, y eso a su vez, transforma el planeta en el que vivimos.

No necesitamos políticas engañosas que crean la ley y la trampa para que el sistema económico siga perpetuándose y creando desigualdad. Necesitamos entender que el cambio está en las decisiones que tomamos CADA DÍA; en la cesta de nuestra compra, en las empresas a las que damos nuestro dinero, a los proyectos que respaldamos con la compra de sus productos. Es la única forma de lograr el cambio que no puede demorarse mucho más tiempo, pues la supervivencia de la especie humana está en peligro. Sí, no lo voy a poner entre algodones.

El cambio climático afecta a la forma de vida del ser humano. Debido a nuestra tasa de reproducción (mucho menor que la de otras especies) nuestra capacidad de adaptación genética a nuevas condiciones climatológicas requiere más tiempo del que disponemos. Se suma además que los individuos humanos recién nacidos necesitan varios años de cuidados para sobrevivir sin ayuda de otro humano. Son factores que hasta ahora han favorecido nuestro dominio como especie en la Tierra, pero características que pueden volverse en nuestra contra ante la necesidad de adaptarnos rápidamente a un cambio global acelerado.

El mecanismo que el planeta pone en marcha para reestablecer su equilibrio térmico ya está en marcha, tal y como ha hecho en otros momentos de su historia. El aumento de la temperatura media y el consecuente deshielo de los polos (agua dulce) hace que la salinidad del mar sea menor y eso afecta a la corriente termohalina, responsable de distribuir el agua cálida y fría del planeta. Es como su sistema circulatorio. Distribuye el calor del ecuador hacia los polos. La última modificación que sufrió esta corriente llevó al planeta entero a la glaciación. Para nosotros eso significaría el congelamiento de las tierras de cultivo, retirada de los pastos para los animales, y mayor descenso de las temperaturas debido al reflejo de los rayos del sol por las superficies heladas (albedo). Hace 110.000 años el planeta llegó a cubrirse de hielo casi por completo debido a esta retroalimentación positiva que agravó hasta el extremo el enfriamiento del globo. Ésta glaciación finalizó en el 10.000 a.C momento de expansión del homo sapiens, de la aparición de la agricultura y del mundo tal cual lo conocemos.

El cambio climático actual nos lleva a eso. A volver a una época en la que el ser humano no podía sobrevivir salvo en partes muy concretas del planeta, limitadas a las zonas del ecuador, donde podríamos seguir cultivando o recolectando frutos para alimentarnos. Hambrunas, reducción de las poblaciones (humanas, animales y vegetales) y un retroceso tecnológico es la repercusión de una subida de temperaturas del planeta.

Metamorfizarnos no es un acto de amor por el planeta. Él y las especies sobrevivientes tras la sexta extinción que ya está en marcha, se adaptarán y continuarán una nueva etapa de la vida en la Tierra. Pero, sinceramente, el ser humano tiene muchas papeletas para desaparecer y dejar paso a una nueva especie, esperemos que más inteligente, que sea capaz de desarrollarse en armonía con los recursos del planeta, llegando a explorar el espacio exterior sin autodestruirse antes.

Quizá aún estemos a tiempo, ¡que no se diga que no lo intentamos! Que los que vengan detrás se sientan orgullosos de nosotros y les transmitamos esta forma de dejar de consumir emocionalmente nuestro planeta. Que estos talleres dejen de ser necesarios dentro de poco porque nos hayamos transformado en una especie compatible con la VIDA.

