

SALUT I ECOLOGIA

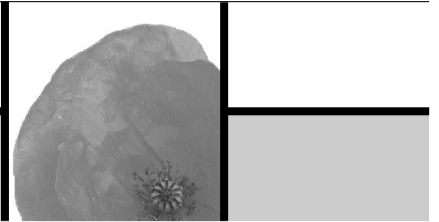


FOTO → MONTSERRAT ESCAYOLA

SALUT I ECOLOGIA

CRISTINA DOMINGO → METGESSA ACUPUNTORA

Aquesta pàgina d'*Userda* està dedicada a l'àmbit de la Salut. Ens plantejem desenvolupar una qüestió, fer una entrevista o promoure algun col·lectiu i incloure una petita aportació de com tenir cura d'un mateix a casa. La Salut con-

templada des d'una visió ecologista. La relació entre aquests dos conceptes, Ecologia i Salut, és òbvia, però potser no s'ha desenvolupat prou paral·lelament.

L'*Ecologisme* s'ha definit per la defensa del medi ambient, per la construcció d'un món sostenible, és a dir, perquè

l'activitat de l'home sobre la natura sigui equilibrada. Per això abasta diferents àrees relacionades amb l'ús dels recursos del planeta en què vivim i en promou el manteniment per a usdefruit d'aquesta generació i de les futures. Es tracta de com els humans vivim en la naturalesa, ja que en som part, de com no deteriorar-la, de com preservar-la. L'ús sostenible del terra en el qual ens assentem.

La *Salut* es refereix a l'ésser humà, al benestar de l'individu, de cada ésser en particular. Es tracta d'aconseguir que cada habitant del planeta mantingui el seu propi equilibri i un estat saludable tot gaudint de la vida amb el millor desenvolupament possible. Parlem, doncs, de preservar el medi ambient intern, individual. Per fer-ho, caldrà que el medi ambient extern també sigui saludable i ens proporcioni els mitjans vitals que precisem per a nodrir-nos. L'aire, l'aigua, els aliments, el sol, són ingredients imprescindibles per a la vida humana. Però també ho són l'habitatge, l'organització de les poblacions, l'activitat social, l'educació i les relacions interpersonals.

L'*Ecologisme*, tradicionalment, des dels seus inicis ha contemplat principalment la cura d'aquests ingredients bàsics, la preservació i millora de l'aire, de l'aigua, dels aliments i del medi ambient que els manté: els boscos, els rius, la fauna, la flora.

Al seu torn, la millora de les condicions de vida ha comportat el desenvolupament de tecnologies per estalviar esforços, tot utilitzant màquines que fan treballs mecànics que ens alleugen. L'ús de combustibles fòssils per a la producció energètica ha passat a ser una de les línies de preocupació de l'*Ecologisme*. Promoure l'ús d'energies renovables és una tasca per preservar el planeta, una actuació urgent i necessària, que requereix estudis i decisions a gran escala.

Però cada individu pot fer molt per preservar el seu propi i petit entorn i contribuir al sosteniment general i, sobretot, al seu propi medi intern. Tenir cura de la

pròpia *Salut* a través dels criteris ecologistes és usar els mitjans que ens proporciona la naturalesa per al nostre benefici, però sense deteriorar-la i mantenint-la per a la nostra generació i les futures. Tractar el nostre medi intern amb criteris de sostenibilitat i d'harmonització, tot tenint en compte les particularitats de cada individu, com tenim en compte les de cada espècie. Preservar l'individu humà, espècie única en el conjunt del planeta.

Cuidar la *Salut*, requereix integrar les diferents formes de sanar que es coneixen en les comunitats humanes. Actualment, la possibilitat de mobilitat i d'informació dels éssers humans ha posat en contacte formes de sanació que havien estat allunyades en el temps i en la distància. Simultàniament, coincideixen en aquest moment, en el nostre país, igual que en molts altres, ciències i arts curatives de diferents orígens i èpoques. És la nostra intenció aprofundir-hi i contrastar la seva aplicació actual i la seva utilitat compartida, ja que estan presents en el nostre bagatge cultural i social. Valorar el seu benefici per preservar la salut dels individus, tenint en compte que beneficiïn també la preservació del medi ambient i de l'espècie.

Això ens duu a plantejar-nos l'ètica de la nostra actuació com a éssers humans, i en concret l'Ètica de la Salut, més àmplia que la de la medicina.

Per tot això, desenvoluparem qüestions sobre: medicines i teràpies no convencionals; l'alimentació, les dietes; la producció d'aliments, els cultius transgènics, els criteris d'etiquetatge; els professionals de la salut; l'acompanyament en la malaltia i en la mort; els hàbits i les cures preventives, les vacunes...; les diferents aportacions terapèutiques; la salut ambiental i laboral...

Estem oberts a suggeriments, aportacions i col·laboracions. Per això no dubteu a contactar amb nosaltres en la nostra adreça d'*Userda*: ecosalut@userda.com. Salut i Ecologia!

REMEIS CASOLANS

CREMADES SOLARS

ANNA CALAF → ACUPUNTORA

Els éssers humans sempre han emprat remeis de plantes vives per curar lesions com ara talls, cops, ferides, cremades... Tot i que actualment gran part d'aquest coneixement s'ha perdut i que la majoria d'aquests remeis per als primers auxilis s'adquireix a les farmàcies, el vostre jardí, el vostre hort o el vostre rebost d'herbes i d'espècies poden contenir molts remeis vàlids per als primers auxilis que es poden usar simplement i eficaçment per a simptomatologies agudes menors.

Just en aquest època de l'estiu és de gran eficàcia comptar amb solucions casolanes per combatre les petites cremades produïdes per un excés d'exposició al sol. Si és el cas, actueu d'aquesta manera: submergiu la zona afectada en aigua freda entre 5 i 10 minuts fins que es calmi el dolor. Després, apliqueu-hi oli d'espigol pur (*Lavandula spica*), unguent de consolida (*Saxifraga gerianoides*), suc d'àloe vera, oli de pericó o de cop (*Hypericum perforatum*) o unguent de calèndula o boixac (*Calendula officinalis*). També podeu fer servir un aposit d'aigua destil·lada d'hamamelis (*Hamamelis virginiana*) o una infusió de consolida, calèndula o flor de saüc (*Sambucus nigra*). Repetiu, sovint, qualssevol d'aquests remeis per afavorir la curació, reduir la inflamació, evitar la formació de butllofes i prevenir una infecció. En acabar, cobriu de forma folgada la zona amb un embenat. Si s'hi adhereix, amareu-lo d'una cocció calenta d'equinàcea (*Echinacea angustifolia*).

