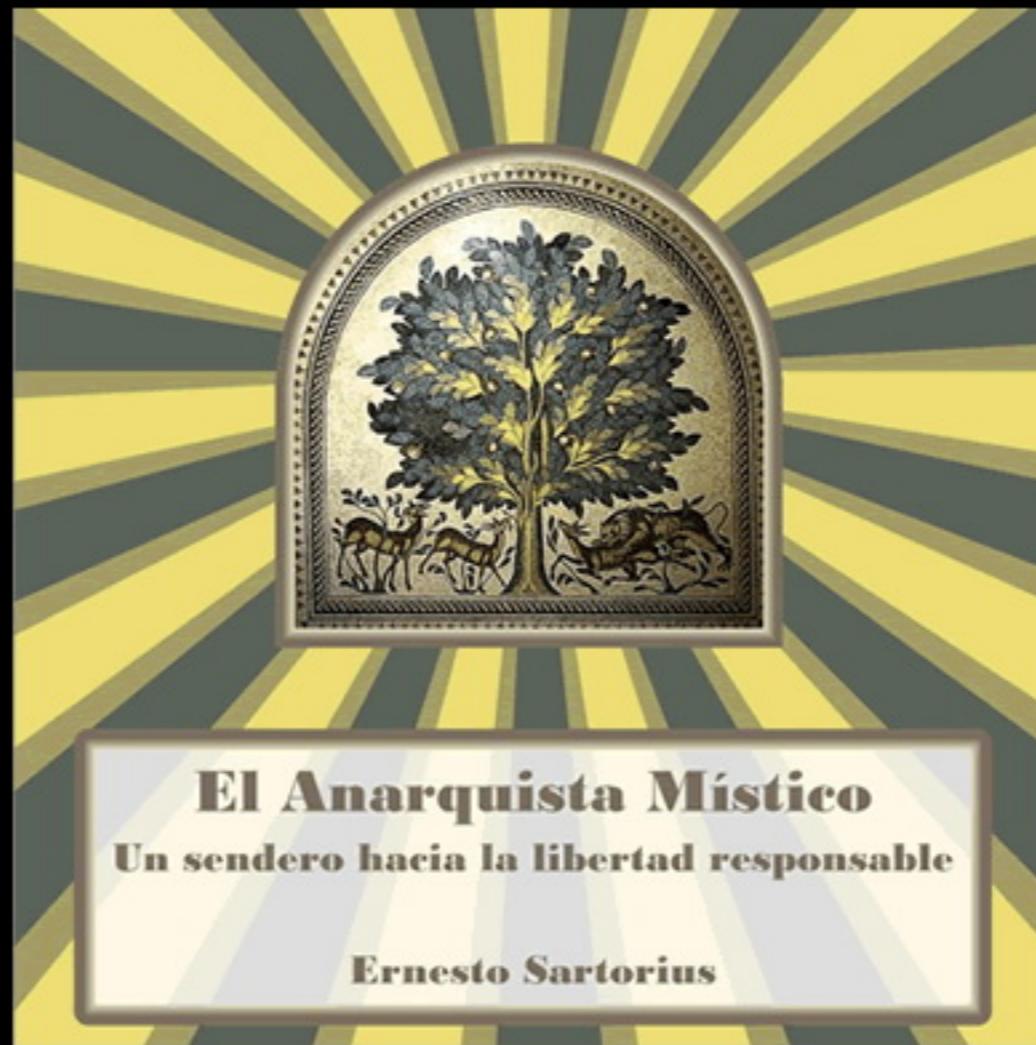


El Anarquista Místico presenta:



**EL FIN DEL MUNDO
y como prevenirlo**

<http://anarquistamistico.co.cc>

**El Anarquista Místico
presenta:**

Tercera Parte



**EL FIN DEL MUNDO
y como prevenirlo**

<http://anarquistamistico.co.cc>

Tercera Parte

Pequeñas Acciones

Grandes Efectos

Piensa global - actúa local

Todo lo dicho hasta ahora nos pone en una situación de impotencia. Nos frustramos y decimos: “El fin del mundo es inevitable, no puedo hacer nada al respecto así que lo mejor es seguir adelante con la vida cotidiana como si nada. Y rezo para que no pase nada.”

Esta política de avestruz, sin embargo, es el pase para que el fin del mundo efectivamente suceda.

Digamos que cada avestruz incrementa las posibilidades por una fracción de porciento.

Si sumamos a todas las avestruces rápidamente se disminuyen las posibilidades del 50% que todavía tenemos para sobrevivir el 2012.

“¿Pero entonces que tengo que hacer?”

Se pueden hacer muchas cosas, todas ellas implican un pequeño “sacrificio” en la vida cotidiana, pero creo que ese sacrificio vale la pena. Finalmente ya estamos acostumbrados a sacrificarnos por algo o por alguien (p. ej. nuestros hijos) y darle sentido al sacrificio es darle sentido a la vida misma.

Veamos pues, las 25 acciones más efectivas que cada quien puede realizar en la vida cotidiana:

Como nos alimentamos



8 Acciones

"Humanity has eaten more than 80,000 plant species through its evolution. ... we now rely on just eight crops to provide 75 percent of the world's food...Monocultures are destroying biodiversity, our health and the quality and diversity of food "

(Vendana Shiva, activista ecofeminista india, galardonada con el Right Livelihood Award, el Premio Nobel Alternativo, en 1993)

El éxito de la especie humana y su difusión por todo el planeta Tierra consistió en buena medida en que siempre fuimos “probadores de alimentos”. Contrariamente a todas las demás especies de animales, la desaparición de un alimento por sequía, cambio climático, u otras razones, nunca fue un problema para nosotros. Simplemente cambiábamos un alimento por otro o, en casos extremos, migrábamos a lugares donde encontrábamos nuevas formas de alimentación.

Hoy en día basta con ir a la tienda de la esquina para ver que aquello que nos alimenta, son "sustancias comestibles parecidas a la comida".

Bimbo, Marinela, Sabritas, Gamesa, Maruchan y una docena de marcas más, alimentan omnipresentemente a nuestro país...

Vayamos a donde vayamos en el planeta Tierra nos encontramos con lo mismo, lo que cambia son las marcas y los empaques.

Las 10 compañías que industrializan alimentos controlan prácticamente todo lo que comemos:

**Nestlé
Altria
Unilever
Kraft Foods
Danone
Cadbury - Schweppes
Kellogg
Heinz
Campbells
Tyson**

y **Bimbo** que rápidamente está colándose dentro de este grupo con su apertura del mercado chino.

En el rubro de los restaurantes está sucediendo lo mismo. Las cadenas de restaurantes son cada vez más frecuentes.

**McDonalds
Yum! (KFC y Pizza Hut)
Burger King
Wendy's
Dominos**

Sanborns, Vips y California

Están terminando con las ofertas alimenticias individuales y originales...

La industria alimenticia contribuye con un 60% a la contaminación global.

Esto se debe fundamentalmente a que los monocultivos exigen del uso masivo de químicos (fertilizantes, herbicidas y pestizidas) para funcionar, grandes cantidades de agua que es bombeada con motores de gasolina y el transporte de los productos a distancias cada vez más lejanas.

Antes, la manzana crecía en mi jardín, hoy me la traen al Super desde Chile, Washington, China o Sudáfrica...

A vibrant night market scene with various food stalls and colorful signage. In the foreground, there's a stall with a pink sign that says "JAMAICA". Behind it, another sign reads "MACHUATE FRITO CON AGUA DE MILLE". The background shows more stalls with various goods and people walking around.

Como nos alimentamos

Acción 1

**Regresa al Mercado
- evita el Super**

Al contrario de lo que sucede en otros países, en México todavía tenemos nuestros mercados, incluso hay una versión -el mercado sobre ruedas- que se instala relativamente cerca de casa por lo menos una vez a la semana.

La ventaja del mercado es que sus productos suelen venir de los campos cercanos. Es la opción más apropiada de mantener viva la agricultura en nuestro país y también es la mejor opción para comer lo más sano posible.

Debido a la ausencia de mercados en los EEUU, por ejemplo, tuvieron que inventar los alimentos orgánicos y los "farmers markets".

**Si compras en el mercado, por el otro lado,
también le estás ayudando a más gente a ganar
dinero.**

**Si compras en el Super la gran mayoría de tu
dinero se va a los bolsillos de unos pocos
empresarios.**





Como nos alimentamos

Acción 2

Cocinar y comer en
familia

Un viejo dicho dice: "Pobre México, tan lejos de Dios y tan cerca de los Estados Unidos."

Este dicho es aun peor si consideramos como estamos perdiendo nuestra cultura para sustituirla por el modelo estadounidense.

Uno de los reflejos más importantes de esa transculturización la vemos en la comida. Estamos perdiendo la tradición de la comida familiar y la estamos sustituyendo por la comida frente a la tele y acudiendo cada vez más a los restaurantes de comida rápida.

La integración familiar es imposible sin la comida familiar y cocinar para esa comida es una de sus esencias.



Como nos alimentamos

Acción 3

Compra producto, no empaques

Muchos productos son empaques, no producto. Un ejemplo clásico son esos quesos donde cada rebanada viene empacada por separado. El precio de ese mismo queso, comprado a granel y rebanado a destajo, es hasta 50% más barato.

Los productos procesados se venden por su empaque, no por la calidad ni por el valor alimenticio de lo que contienen. El marketing de la industria alimenticia gira casi completamente entorno al empaque. Sin los empaques distintivos y con sus enormes inversiones en diseño la publicidad de los productos alimenticios simplemente no funcionaría.

Anunciar un plátano es ridículo, no le puedes cambiar la cáscara por una roja o rosa...

Los fabricantes hace algunos años accedieron a publicar la información nutricional solo cuando se dieron cuenta que eso podía incrementar aun más el valor del empaque. Curiosamente los alimentos menos nutritivos suelen exagerar la presentación de esta información. Pero la información nutricional es como los manuales que no lee casi nadie.

En ningún producto dice todavía si fue preparado con transgénicos. La razón es evidente, nadie compraría esos productos, nadie acepta que una compañía juegue a Dios con la naturaleza.



Como nos alimentamos

Acción 4

**Olvídate de las calorías,
vitaminas y demás
nutrientes**

Ya se habla de la obesidad como una pandemia, una enfermedad que afecta a (casi) todos.

La actividad nutricional más frecuente hoy en día es la dieta. Todo el mundo ha estado a dieta alguna vez en su vida, muchos viven a dieta permanentemente.

Desde que se descubrieron las vitaminas, un proceso que duró casi dos siglos pero cuyo nombre quedó establecido en 1912, los humanos descubrimos los nutrientes y seguimos descubriendo nutrientes y seguiremos descubriendo nutrientes...

La ciencia de la nutrición sigue estando en pañales y la escuchamos con el mismo fervor con el que solíamos escuchar los sermones en la Iglesia.

¿Escucharías con el mismo fervor a un bebé que no sea el tuyo?

Los seres humanos nos hemos convertido en los conejillos de Indias de esta innovadora ciencia y estamos pagando las consecuencias con obesidad, anorexia y bulimia. Los extremos obvios del mismo padecimiento: ya no comemos, cazamos calorías y nutrientes.

Ante esto solo se puede decir:

es la zanahoria, no la carotina

es el limón, no la vitamina C

es la carne, no la proteína

es el huevo, no el colesterol...

En la breve historia médica de los efectos de los alimentos absolutamente todo lo que comemos ha estado por temporadas más o menos largas en las listas negras... Si siguiéramos estas listas al pie de la letra todos moriríamos por inhanición.

Regresa a las viejas fórmulas de cocina de los abuelos. La más digna de recordarse es aquella que dicta que hay que comer colores:

Es decir variado, de todo y en cada comida.

Si comes por lo menos cuatro colores en cada plato te podrás olvidar de las dietas para siempre...

Como nos alimentamos

Acción 5

Evita los monopolios



Más de la mitad de los alimentos que compras en el Super son fabricados por solo 10 monopolios internacionales: Unilever, Nestle, Pepsico, Bimbo, Danone, Kellogs, Kraft, Sara Lee, Cadbury-Schweppes y Coca Cola. El Super mismo cumple con los requisitos de ser un monopolio...



Varios estudios hechos en todo el mundo han demostrado que a estas compañías no les interesa tu salud. Ninguna de ellas cumple ni siquiera en un 50% las recomendaciones de la Estrategia Global sobre la Salud, la Nutrición y el Ejercicio acordada por la Organización Mundial de la Salud en el 2004 y aprobada en tiempo récord por todos los países del mundo.

En aquellos países donde esta estrategia se ha convertido en ley, estas empresas han recurrido a figuras legales como el amparo o han amenazado a gobiernos con retirar sus operaciones.

Ninguna de ellas declara a ciencia cierta la procedencia de sus ingredientes ni sus normas de calidad al respecto.

Y, lo que es aun peor, sus centros de producción son tan masivos -McDonald, por ejemplo, produce todos los ingredientes para todas sus sucursales de los EEUU en una sola planta- que se hacen sumamente vulnerables a contaminaciones, invasiones virales, y, serían el mejor lugar para que potenciales terroristas realicen un ataque químico o biológico.

Se calcula que si se llegara a mezclar el veneno suficiente en las hamburguesas de McDonalds y no se llegara a detectar a tiempo, en un lapso de 48 horas podría matar a una décima de los habitantes de Estado Unidos.



Como nos alimentamos

Acción 6

Evita la carne de corral

El 60% de los antibióticos que se suministran actualmente se da a los animales de corral.

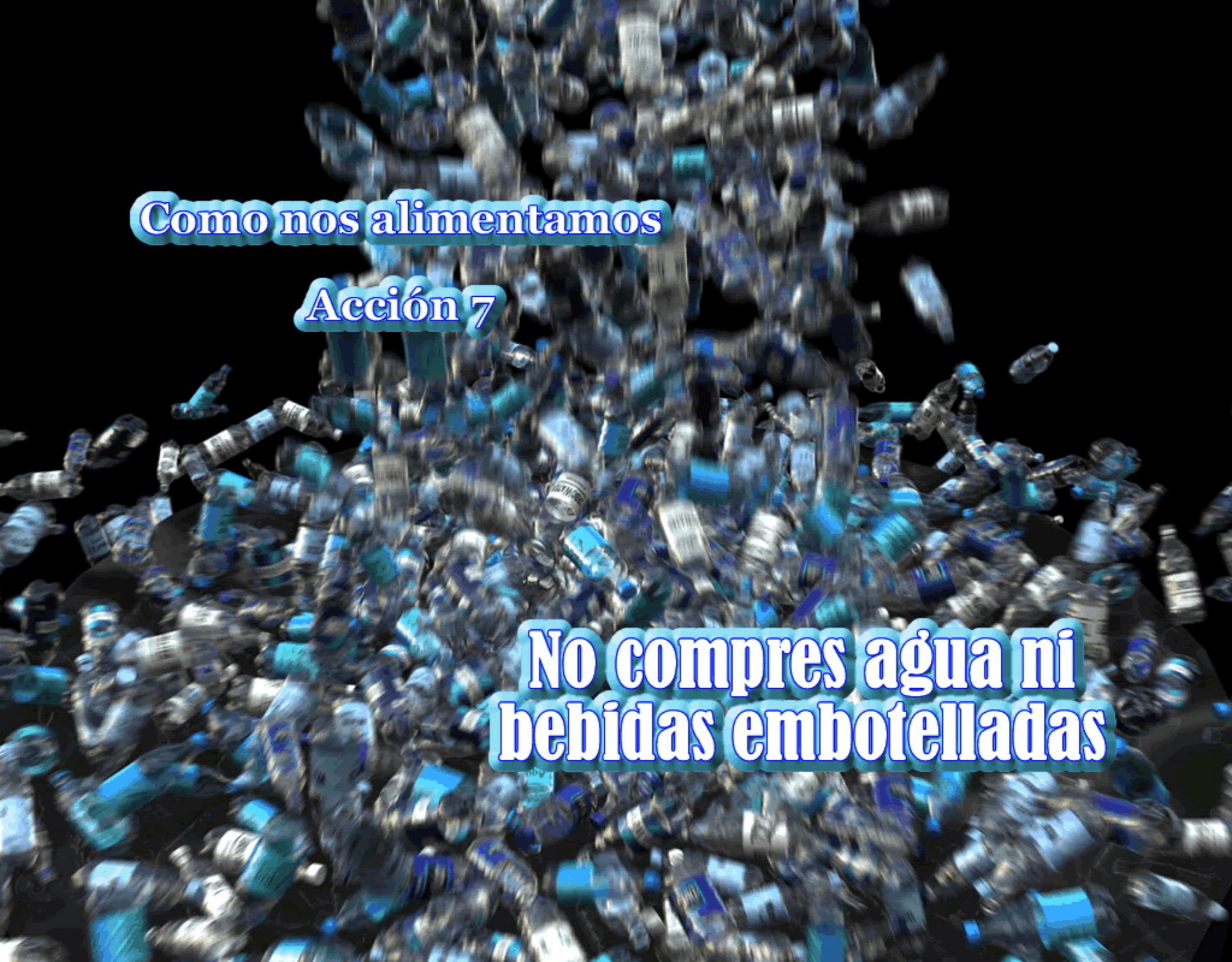
Luego nos comemos la carne de esos animales y nos preguntamos porque los antibióticos son cada vez menos efectivos y las enfermedades virales y bacteriales atacan con cada vez más fuerza.

Por el otro lado, la carne es una de las formas más ineficientes de alimentarnos. Veamos los números para los Estados Unidos: la producción de carne requiere del 50% del agua potable total, 80% de la tierra fértil, consumen el 90% de la producción de soya, 80% del maíz, y en promedio se necesitan hasta 54 veces más energía (combustible, electricidad, etc.) de la que finalmente nos aporta su carne.

Se calcula que las cantidades de comida que consumen los animales en los Estados Unidos podrían alimentar a 800 millones de personas.

Además estos animales generan aproximadamente el doble de gases de invernadero (metano) que todos los automóviles particulares juntos. La sola crianza de carne para el consumo humano hace que la industria alimenticia contribuya con un 60% a la emisión de gases de invernadero a nivel global.

La gran mayoría de los bosques del planeta han desaparecido para tener más tierras de pastoreo. Los países del Mediterráneo son un claro ejemplo de como la carne terminó con la vegetación.



Como nos alimentamos

Acción 7

No compres agua ni
bebidas embotelladas

Uno de los engaños publicitarios más grandes de los últimos 20 años es la creencia que el agua embotellada es más sana y sabe mejor que el agua de la llave.

Las compañías embotelladoras de agua (Nestlé y Coca Cola monopolizan el mercado mundial con más del 60% de todas las marcas existentes) bombean sus aguas indiscriminadamente y han generado múltiples desastres ecológicos en todo el mundo.

El premio adicional son millones de botellitas de PET que hasta ahora son recicladas en un porcentaje mínimo a nivel mundial. Instalar una capacidad de reciclado mundial total costaría el doble de las ganancias anuales totales de esta industria.

En cuanto a las bebidas de sabor se puede decir que son las culpables de que prácticamente todos ingiramos el doble o más de nuestros requerimientos de azúcar, lo que ha hecho que la diabetes a nivel mundial se detone a edades cada vez menores.

Las últimas investigaciones demuestran que el aspartame que se usa en los refrescos de dieta puede causar o detonar múltiples enfermedades siendo la más significativa el Alzheimer por el impacto social que genera en los entornos familiares en que sucede.

A large pile of black plastic bags, likely used for trash collection, sits on a grassy surface. The bags are crumpled and stacked in various directions.

Como nos alimentamos

Acción 8

¿Le doy una bolsita?

Se estima que el 75% de la producción mundial de plásticos son de una vía. Es decir que son contenedores, empaques y bolsitas que solo sirven para llevar las cosas que compramos a casa...

Su vida útil es casi nula y la mayoría de estos plásticos tardan cientos de años en degradarse. Y todavía no tenemos ni idea del daño ecológico que puedan causar en ese camino de degradación.

Solo el 5% de ellos se reciclan mundialmente.

En alguna época creímos que era una idea fabulosa usar las bolsas como contenedores para sacar la basura de nuestras casas y el Súper rápidamente retomó la idea y nos ayudó con creces...

Lo triste del asunto es que es extremadamente fácil solucionar ese problema. Simplemente se trata de romper un hábito que no tiene sentido.

Trae siempre una bolsa resistente preferentemente de tela, una caja o una canasta a la mano y úsala para llevar tus cosas a casa.

Si vas a la tienda, al mercado o a la frutería pide que te pesen tu compra sin bolsas y que luego pongan todo junto en tu canasta.

Lo intenté una vez en el Súper y la cajera me dijo: "¡¡¡Nuestras básculas no funcionan sin bolsas de plástico!!!!"



Como usamos la energía

6 Acciones

Nuestro momento civilizatorio depende completamente de la disponibilidad de grandes cantidades de energía.

La producción de energía se basa, casi en su totalidad, en quemar cosas y transformar ese quemado en otras formas de energía, básicamente motriz y eléctrica.

En los albores de la conquista humana industrial y universalmente accesible de la energía hubo un serio debate sobre si esa era la forma correcta de hacerlo.

Los científicos que defendían los puntos de vista alternativos -Nicolas Tesla, Viktor Schauberger, Wilhelm Reich, entre otros, han sido silenciados sistemáticamente.

Lo mismo ha sucedido con miles de inventores que han propuesto otros métodos.

Hoy en día estamos siendo cada vez más conscientes que el uso de la energía del fuego está poniendo en riesgo nuestra supervivencia.

Las alternativas a esa forma de energía todavía no son tomadas totalmente en serio, básicamente porque nadie podría hacer un gran negocio con ellas.

Aun así existen muchas cosas que se pueden hacer para menguar los efectos de nuestra predilección energética.

En esta ocasión no hablaré de las opciones "ahorradoras" de energía, sino de formas en las que podemos cambiar nuestra configuración energética de manera más significativa y con más beneficios para el medio ambiente.





Como usamos la energía

Acción 1

Los bajos voltajes

La casa ideal de hoy debería tener dos cableados eléctricos, uno el que tenemos de 110 volts de corriente alterna y otro de 12 volts de corriente directa.

Si conectáramos el circuito de 12 volts a fotoceldas en los techos ahorraríamos más en la cuenta de energía que teniendo focos ahorradores en todas partes.

Más de la mitad de los aparatos que usamos actualmente, sobre todo los electrónicos, funcionan con corriente directa de bajo voltaje y para suministrarlal necesitan baterías, sus cargadores o eliminadores.

Todas nuestras fuentes de luz también podrían ser de 12 volts. Los coches siempre las han usado.

Mientras esto sucede dependemos de las baterías. Las hay de miles de tamaños y en miles de aparatos y todas ellas son altamente peligrosas para el medio ambiente una vez que se tiran a la basura.

Si algo tiene que tener prioridad en el reciclado son estas capsulitas de energía. Hay que presionar para que esto ocurra a la brevedad y hay que ser responsables. Mientras las pilas no se puedan llevar a un centro de reciclado lo ideal es guardarlas en una caja de madera con una cinta aislante pegada sobre sus polos.

Otra acción responsable es contar masivamente con cargadores de baterías y usar las variantes recargables siempre que se pueda.



Como usamos la energía

Acción 2

Agua caliente por favor

Una buena parte del agua que usamos se necesita caliente. La mitad del gas que consumimos se va a calentar el agua.

Urge solucionar este problema y hay básicamente 3 soluciones. El Sol, el biogas y el extractor de calor.

Calentar agua con el sol no requiere de esos sofisticados páneles que ya se ofrecen en varios lados a precios todavía bastante altos. Calentar el agua con el sol de forma rústica cuesta alrededor de 1500.- pesos.

Un biodigestor aprovecha el metano generado por nuestros desperdicios orgánicos (del alimento y del cuerpo).

Un extractor de calor, finalmente, es como un refrigerador al revés. En vez de enfriar calienta. Los modelos existentes todavía son caros y funcionan con 220 volts. Aun así son una buena alternativa sobre todo para calentar grandes cantidades de agua como jacuzzis y albercas.





Como usamos la energía

Acción 3-5

El amado automóvil

Si el transporte colectivo fue una excelente idea, su privatización ha sido una de las peores en toda la historia humana.

Si alguien definiera nuestra sociedad actual tendría que establecer la siguiente trinidad:

**Dios es el dinero
el automóvil su hijo
y la gasolina su espíritu santo...**

Mucho del pensamiento sobre la problemática energética de la humanidad gira en torno al automóvil: biocombustible, híbridos, motores de hidrógeno, etc. etc. etc.

Si nos seguimos aferrando al automóvil no tendremos remedio...

Pero esta es una discusión que nos rebasa en este momento...

Hay tres cosas que podemos hacer para medio solucionar el problema:

1) No a la gasolina

Compra diesel, híbrido, gas, o eléctrico si te es posible. Reconvierte tu automovil en otro opción. Mejor aun, no compres otro automóvil hasta que salgan los modelos alternos. Así presionas a la industria para que se apure.

A propósito tengo esta pequeña presentación que me llegó a mi correo electrónico...

2) Comparte, comparte, comparte

Siempre que puedas comparte tu coche, organiza polls de traslado, da aventones, usa el transporte colectivo que está diseñado justamente para compartir. Vota por aquellos que tengan programas de fomento al transporte colectivo.

3) Usa tu propia fuerza motriz

Camina y usa la bicicleta. Si crees que es peligroso, anima a otros para que caminen y bicicleéen contigo. Unidos hacemos la fuerza. Educa a los conductores para que te respeten. Únete a los movimientos que buscan implementar zonas peatonales.

A close-up photograph of a solar panel array, showing numerous blue rectangular cells arranged in a grid pattern.

Como usamos la energía

Acción 6

**Autosustentabilidad
energética**



La dependencia energética es una de las tiranías veladas más espectaculares de la actualidad.

Si algo permeó las últimas tres décadas ha sido la guerra por el control de la energía.

Deja que los grandes se peleen en su ruedo y has todo lo necesario para que tu casa sea energéticamente autosustentable.

Ya hay decenas de soluciones para lograrlo. Desde refrigeradores sin energía, hasta los techos cubiertos con paneles solares.

Todas estas opciones tienen dos denominadores comunes:

- requieren de inversiones iniciales que aparentemente son incosteables en el corto plazo, pero se pagan solas en el mediano y, como están las cosas definitivamente en el largo plazo.**
- requieren un cierto grado de "adiestramiento y formación tecnológica" que se tiene que adaptar a las condiciones climáticas y geográficas del lugar donde vives.**

Al tomar decisiones en esta vertiente recuerda que en el pasado mucha gente murió por querer ser independiente... hoy en día seguramente no tendrás que pagar un precio tan alto.

Cosas de Papel

4 Acciones

Si la energía es el motor de nuestro momento civilizatorio, el papel quizá es su hueso.

El papel registra nuestra historia, la actualiza, la futurea.

El papel ha sido el contenedor de nuestro conocimiento, nuestro camino hacia el aprendizaje, la síntesis del proceso conocimiento-aprendizaje...

El pequeño problema es que estamos arrasando con nuestros bosques para tener papel.

Cada día se tala el equivalente a 17 estadios de futbol tan solo para imprimir nuestros periódicos.

Hasta hace muy poco tiempo no existía ninguna alternativa para el papel. Pero esto ha cambiado. Y tenemos que aprovechar esos cambios para recuperar nuestra atmósfera.

La biomasa en general es fundamental para este proceso y los árboles son los mayores generadores de biomasa que tenemos disponibles...

Los árboles son el pulmón y el regulador climático del planeta. Su existencia en abundancia es fundamental si queremos sobrevivir.

Cosas de Papel

Acción 1

**Restringe tu uso de
papel.**

¿Haz pensado cuanto papel desperdicias?

Envolturas de regalos, bolsitas, notitas, listitas y listotas, cuadernos y libretas medio llenas, impresiones a medias por falta de tinta en la impresora, borradores, y hasta el papel de baño...

La mitad o más del papel que usamos va a dar directamente a la basura.

Ahorra papel y lo que desperdicies sepáralo para el reciclado (igual y hasta logramos que vuelvan a pasar lo que compran papel por todas partes).

Si tienes un bidet en tu baño ¡úsalo en vez del papel de baño! (Previene la hemorroides)

Cosas de Papel

Acción 2



**Escribe, lee y comparte
electrónicamente**

Existen miles de formas de ahorrar papel.

La forma más radical y efectiva de hacerlo es dejar de usarlo como contenedor de la palabra.

Hoy en día la tecnología nos permite ahorrar grandes cantidades de papel mediante el uso de la computadora.

Casi todo lo que escribimos ya lo hacemos en la compu. Ahora falta acostumbrarnos a su aspecto complementario la lectura. Usar la compu para leer. Ya es posible hacerlo. El Internet nos permite acceder a toda la lectura, sobre todos los temas y géneros que te puedas imaginar y hay cada vez más...

Y lo mejor de todo ¡Es gratis!

Cosas de Papel

Acción 3



**Considera
correctamente el
"copyright"**

El copyright no se inventó para proteger a los autores sino a los distribuidores. Casi ningún autor en el mundo vive de lo que escribe, todos ellos (me incluyo) escriben para ser leídos, y casi siempre tienen que obtener sus ingresos por otros medios.

No te sientas mal al descargar un libro o compartir un artículo de Internet. A los autores les encanta.

(Claro que si tienes la opción de pagarles un donativo por su trabajo serán más felices y eso siempre es posible)

La piratería no existe. Los piratas no roban la producción de otros. Simplemente la copian (y algunos ganan un ingreso extra con la copia). Si realmente fueran piratas cambiarían los créditos, modificarían la obra y eso nadie lo hace. La autoría (casi) siempre se respeta. Si te gusta algo lo compartes. ¡Así que hazlo siempre que puedas!



Cosas de Papel
Acción 4

**Cambia el césped por
biomasa**

Puedes compensar tu uso de papel cultivando biomasa en tu jardín (si lo tienes).

El césped es una planta de biomasa nula, requiere de grandes cantidades de agua y cuidados que fácilmente puedes sustituir por un hermoso jardín lleno de plantas con abundantes hojas y adaptables a todas las condiciones climáticas.

Solo es cuestión de informarte.

Si además puedes empezar a cultivar tu propia comida matas dos pájaros de un tiro.

La jardinería hasta hace poco era el hobby más difundido del mundo. Hoy ha sido sustituido por el de "ir de shopping" (clamentable no?). Redescubre esa posibilidad de recontactarte con la naturaleza. ¡Te va a encantar!

A tu salud

5 Acciones

El tema de la salud es uno de los temas culturales más quisquillosos de la ciencia actual.

Es sistema médico perfecto no existe, porque si existiera fuera el único que se usaría...

El sistema más imperfecto si existe y se llama la pharmacracia. Es un sistema que hizo de la salud humana uno de los negocios más grandes del mundo.

Este sistema se basa en una serie de mitos y, como lo dijera Kennedy alguna vez:

"Siempre resulta mucho más difícil luchar contra los mitos que contra las mentiras".

A close-up photograph of a woman's face as she takes a drink from a clear glass. She has light-colored hair and blue eyes. The glass is filled with a light-colored liquid, likely water. Her hand is visible holding the glass.

A tu Salud

Acción 1

El agua viva

¡El agua que has de beber además de estar purificada debe de estar viva!

El agua en botellas de PET es agua muerta. Está más viva el agua de la llave y si no te atreves a beberla puedes filtrarla con filtros de piedra.

¡Hervir el agua la mata energéticamente! Eso se estilaba para matar gérmenes a los que la mayoría de nosotros de todas formas somos inmunes.

También puedes avivar tu agua con algunos aditamentos tecnológicos como el Sagrav, la oración (Matsuro Emoto), o simplemente poniendo unos kilos de cuarzos rolados en tu tinaco o cisterna en una bolsa de tela resistente para que no se vayan por la tubería. Se recomienda 1/2 kg. por cada 100 litros de agua.



A tu Salud

Acción 2

Es la planta, no la
sustancia

La naturaleza es la mejor farmacia del mundo.

La industria farmaceútica lo sabe y ha sintetizado miles de sustancias de plantas, animales y minerales para hacer sus medicamentos.

Sin embargo, esos medicamentos sintetizados nunca son tan buenos como la sustancia original tal y como existe en la naturaleza.

Entre más regresemos a la naturaleza para mantenernos sanos, mayores beneficios tendremos tanto para nuestra salud como para la ecología planetaria ya que cada vez más gente respetaría los ecosistemas donde crecen sus medicinas...



A tu Salud

Acción 3

Es la energía, no la
tecnología

Para mantener la salud lo primero es los que comemos, lo segundo es como administramos nuestra energía.

La podemos generar nosotros mismos con ejercicio, haciendo el amor o caminando lo más posible.

Si no podemos o no tenemos ganas y tiempo para hacerlo hay que recurrir frecuentemente a tratamientos energéticos de mantenimiento de la salud. Hay miles de técnicas a las que podemos recurrir: Masajes, Reiki, Acupuntura, Cuarzoterapia, Holomúsica, etc.

Ninguna de estas técnicas necesita de aparatos tecnológicos y cada quien debería de aprender por lo menos una para beneficiarse y beneficiar a los que están a su alrededor.



A tu Salud

Acción 4

Respetá tu tiempo

Los médicos dicen que uno de los principales causantes de enfermedades actualmente es el estrés.

El estrés se origina cuando las cosas en el mundo se mueven más rápido de lo que somos capaces de asimilar y procesar.

Nuestros cuerpos, nuestra mente y nuestra psique no están diseñados para un mundo que se mueve tan rápido y eso nos tiene enfermos a todos.

Date un break... Tómate un tiempo para ti mismo. Pero no le des ese tiempo a la industria del entretenimiento. ¡Dátelos a ti mismo!

Hay muchos regalos de tiempo que nos podemos dar:

- comiendo lento y disfrutando la comida**
- conviviendo con nuestra familia (pero no viendo la tele o yendo al cine)**
- meditando, orando o realizando cualquier otra práctica espiritual**
- aisladonos del mundo escuchando una buena música relajante (new age, clásica, sacra, etc.)**
- dando rienda suelta a la creatividad (arte, artesanía, manualidades, etc.)**

¡Descubre tu propia forma de regalarte tiempo!

A tu Salud

Acción 5



Di no al amarillo,
apaga la tele

¿Has escuchado alguna vez ese anuncio sobre el agua donde dicen: ¡Ciérrala!?

Aplica lo mismo a la tele: ¡Apágala!

Di no al amarillismo periodístico que te pone negativo, pesimista y solo te conecta con la neurosis colectiva de la inseguridad.

Di no a los cientos de anuncios publicitarios que no solo te piden, sino que te exigen y programan para comprar cosas inútiles.

Di no al humor malo, a los arquetipos sociales convencionales, a los chismes que no son información sino saturación...

¡Di NO a la TELE!

Consumo conciente

6 Acciones

**Con dinero baila el perro...
El tiempo es dinero...
Money makes the world go round...**

**Te has puesto a pensar porque el 5 % de la
población mundial posee el 95% del dinero
que existe en el mundo.**

Algo anda terriblemente mal.

**No quiero teorizar sobre el dinero en esta
ocasión, pero si podemos hacer grandes
cambios si lo gastamos de forma más
conciente.**

**Conciente para nosotros mismos y consciente
para el entorno.**

La humanidad siempre ha vivido del intercambio, desde los material hasta lo mental y emocional.

Para lo primero inventamos el dinero. Pero nos lo están quitando en grandes cantidades. El truco es obligarte a realizar intercambios que en realidad no quieres y ese es el principio que sustenta nuestra actual sociedad de consumo.

Si consumes más concientemente el dinero te rinde más.

Pero consumir concientemente no significa ahorrar. Tiene otros matices más profundos.

Consumir concientemente es la actividad política más importante que puedes realizar.

A photograph showing a massive pile of discarded electronic waste (e-waste) in front of a brick building. The pile includes numerous old computer monitors, keyboards, and other electronic components. A yellow arrow points towards the pile from the bottom left.

Consumo consciente

Acción 1

**No compres para la
basura**

Muchas industrias, con tal de vender mucho, diseñan sus productos para que terminen en la basura lo antes posible y que de todas formas tengamos la impresión de que son útiles.

El ejemplo más sofisticado de esta forma de vender lo encontramos en la industria de la computación.

Efectivamente es cierto que los avances en esta tecnología son gigantescos. Pero un análisis detallado del asunto nos hace ver que no todo avanza al mismo ritmo.

Si desmantelamos una computadora nos damos cuenta que los cambios suceden básicamente en los procesadores y en la memoria. El motherboard, aquella placa en la que se enlazan todos los componentes no ha evolucionado gran cosa en los últimos 10 años.

Para que reemplacemos toda la computadora, los fabricantes cambian el diseño de los conectores para el procesador y la memoria cada que sale un modelo nuevo al mercado. La actualización después de dos o tres años se vuelve imposible y tengo que tirar todo a la basura.

¿Un sacrificio al avance tecnológico o un truco para que consumamos más?

Una vez que entendemos la movida podemos encontrar la solución.

En el caso de las computadoras es adquirir las llamadas pc armadas, que son mucho más flexibles para cambiar piezas y además mucho más baratas porque no pagamos los "derechos sobre la marca".

La clave es informarnos antes de comprar.

La información te da el poder de hacer una compra consciente.

Consumo consciente

Acción 2

**La moda... nunca
acomoda**

Otro truco que usan varias industrias para que consumamos para la basura es la generación de modas.

La primera industria que inventó esta mercadotecnia fue la del vestido. El objetivo obvio es que vayas comprando ropa nueva cada cambio de temporada. Los gastos publicitarios para generar la imagen de "lo que está de moda" son gigantescos (y evidentemente tu los terminas pagando).

Hoy en día vemos este concepto en cientos de industrias más: música, electrónicos, cosméticos, juguetes, etc.

La contrareceta es simple: rígete por tus criterios de funcionalidad, la durabilidad, tus propias preferencias estéticas y, sobre todo, no te dejes enganchar por los consejos y comentarios de aquellos que siguen las modas como borregos bien entrenados.

También resulta útil aislarde de los difusores profesionales de modas: las revistas para mujeres (y ya también las de hombres), los programas de "chismes" de la farándula y esos canales de "Sky" y "Telecable" que invariablemente están incluidos en los paquetes básicos.



Consumo conciente

Acción 3

**Evita pagar los costos
externalizados del
"Primer Mundo"**

Alguna vez te has preguntado por qué un disco de Luis Miguel -un artista mexicano- cuesta menos en los Estados Unidos que en México.

La respuesta es el costo externalizado.

Para mantener los costos bajos muchas empresas se las han ingeniado para cobrar varios de sus costos a otros, sus blancos preferenciales son sus propios gobiernos (es decir toda la sociedad) y los que menos tienen, es decir nosotros y todos aquellos que viven en las partes menos desarrolladas del planeta.

Con la diferencia de precio del disco de Luis Miguel pagamos parte de la factura.

¿Quieres un ejemplo más claro?

El automóvil. Para funcionar necesita de calles, gasolineras, semáforos, etc. ¿Quién paga todo eso? Los gobiernos bajo el pretexto de que "hay que generar infraestructura" destinan buena parte de sus impuestos para cubrir esos costos. Lo mismo sucede del otro lado, cuando se trata de deshacerse, desmantelar, los coches viejos... Los que todavía medio funcionan nos los mandan a nosotros. Los demás se tiran en gigantescos basureros donde se quedan hasta que el gobierno paga por removerlos, comprimirlos, etc.

En el momento en el que el automóvil es vendido los fabricantes se lavan las manos y dejan de ser responsables con su producto. Por eso, en parte no les interesa producir motores que no contaminen. Ellos no pagan los platos rotos.

¿Como combatir ese problema?

Es difícil porque es uno de los secretos mejor guardados del sistema.

Un punto vulnerable son las garantías. Aprovéchalas al máximo. Paga las extensiones de garantía siempre que se pueda. Aunque sea más latoso manda tus productos a sus servicios de fábrica. Quéjate en sus líneas de atención a clientes. Insiste en que te solucionen los problemas que te origina su producto aún cuando la garantía ya haya expirado.

Quejarse ha obrado milagros.

Consumo consciente

Acción 4

**No compres usos
restringidos ni
ignorancia tecnológica**

¿Te imaginas que alguien tuviera el derecho de patente para la tortilla y que por cada kilo que compres tengas que pagar unos centavos de dólar a ese alguien?

No te rías... Ya hubo 4 solicitudes de este tipo y solo es cuestión de tiempo que ese alguien argumente correctamente su patente para salirse con la suya.

Siempre nos han vendido la idea de que los patentes protegen a los inventores, a los científicos y genios.

No es cierto. Lo que hacen es restringir el acceso a tecnologías para todos aquellos que no puedan pagar los derechos.

Por esa simple razón hay un mundo desarrollado con tecnología y un mundo en subdesarrollo sin tecnología.

Por esta simple razón no han salido al mercado las tecnologías que pueden ayudarnos a combatir el calentamiento global.

En el pasado las grandes compañías automotrices y petroleras sistemáticamente han comprado las patentes de todas las formas alternativas de motores y las congelan por ser contrarias a sus intereses.

En estos momentos compañías como Monsanto tienen miles de patentes de semillas. ¡Quieren terminar controlando lo que crece en este planeta!

En todas las áreas del conocimiento y de la tecnología existen suficientes opciones de dominio público para que se puedan usar.

Infórmate, reemplaza y boicotea a aquellos que te imponen restricciones de uso...



Windows Vista™

**Consumo
conciente**

Acción 5

Tequito
**El dinero
alternativo**



Suelo preguntar a mis alumnos con cierta frecuencia como se imaginan un mundo mejor. A lo largo de mi experiencia docente la respuesta ha esta pregunta ha cambiado significativamente...

La última vez que hice la pregunta la respuesta más frecuente fue que un mundo sin dinero sería un mundo mucho mejor.

Damos el dinero por sentado. Casi nadie se puede imaginar un mundo sin dinero.

Pero las alternativas existen, están funcionando y cada vez más gente se está uniendo a ellas.

Meternos en esta discusión llevaría mucho tiempo. Por lo tanto me limito a comentarles algunos de estos esfuerzos:

Algunos autores imprescindibles:

Silvio Gesell, Tom Greco, Michael Linton y David Suzuki

un premio Nobel: Mohamad Yunus

videos:

**The History of the Federal Reserve
The Corporation**

Infórmate, participa, organiza sistemas de dinero alternativo.

Consumo consciente Acción 6



Si te gusta donar...

La caridad y las instituciones caritativas son una causa noble.

Por desgracia, la gran mayoría de los donativos que recaban se atoran en sus burocracias, y terminan ayudando muy poco a la gente.

Hay que ver el largo plazo.

Si queremos actuar por el futuro hay que dar a aquellos que están haciendo algo por el Medio Ambiente. Esa es la prioridad del momento. Si ayudamos al Medio Ambiente ayudamos a la gente de forma mucho más eficiente.

**creado por Ernesto Sartorius
"El Anarquista Místico"**

<http://anarquistamistico.co.cc>

Música:

Lacrimosa

**Kyrie y Die Schreie sind
verstummt
Album: Echos**