



A POR EL ORO DE MOSCÚ

Hablamos con seis atletas españolas que van a participar en los Mundiales de Atletismo que se celebrarán en Moscú en agosto: Ruth Beitía, Isabel Macías, Élian Pérez, Alessandra Aguilar, Julia Takacs y Diana Martín (en la foto).

VACACIONES de VERANO



Disfruta de tus vacaciones más rentables

Contrata tus vacaciones de verano con Viajes El Corte Inglés y aprovecha todas estas ventajas:

AHORRA
HASTA EL
50%

DÍAS GRATIS,
COMIDAS GRATIS,
NIÑOS GRATIS

PAGO EN
10
MESES
SIN INTERESES ⁽¹⁾

MEJOR
PRECIO
GARANTIZADO ⁽²⁾

Reserva ya tus vacaciones. Este año, disfruta del mejor verano.

CON LA GARANTÍA Y CONFIANZA DE

VIAJES

El Corte Inglés

www.viajeselcorteingles.es

902 400 454

PROMOCIÓN APLICABLE A LOS PRODUCTOS INCLUIDOS EN EL CATALOGO "VACACIONES DE VERANO 2013" CON VALIDEZ DEL 1 DE MAYO AL 31 DE OCTUBRE DE 2013. RESERVA POR SOLO 100€ POR PERSONA SIN GASTOS DE ANULACIÓN hasta 28 días antes de la fecha de salida. Consulta condiciones y fechas de aplicación. (1) Reservando un mes antes de la fecha de salida. Intereses subvencionados por Viajes El Corte Inglés S.A. Financiación sujeta a la aprobación de Financiara El Corte Inglés E.F.C. S.A. Por compras superiores a 300€. Recibo mínimo de 30€. Gastos de gestión financiados. 9€. Ejemplos representativos de financiación de compras: Importe 300€, aplazamiento a 10 meses sin intereses 11% (TAE 6.66%), gastos de gestión 9€, importe total aplazado: 309€. Importe 1.000€, aplazamiento a 10 meses sin intereses 11% (TAE 6.66%), gastos de gestión 9€, importe total aplazado: 1.009€. (2) Te garantizamos el mejor precio disponible. C.I.C.M.A. 59, Herrosilla 112 - Madrid.



Reportaje 12

Seis atletas en lo más alto

Del 10 al 18 de agosto se celebra en Moscú el Mundial de Atletismo. Seis de nuestras mejores atletas (Alessandra Aguilar, en la foto) nos confían sus sueños y esperanzas y nos cuentan su lucha para mantenerse en lo más alto de este deporte.

Los monográficos de *el mensual*
BELLEZA Y SALUD 30 a 33



Gana la batalla al sol

ESTAMOS A TIEMPO DE PREPARARNOS para los desafíos del calor y el sol. En estas páginas te presentamos unos cuantos consejos de hidratación y bronceado, y los mejores productos para el verano playero.



Director Arsenio Escolar
Vicedirectora Virginia Pérez Alonso
El mensual es una publicación elaborada por el departamento de Publicaciones no Diarias de 20 minutos. **Dirección** Josán Contreras
Diseño David Velasco
Jefes de sección Pilar Sanz y Ángel Petricca
Maquetación Henar de Pedro

EDITA MULTIPRENSA Y MÁS S.L.
Presidente Sverre Munck
Vicepresidente Eduardo Díez-Hochleitner
CEO Juan Balcázar
Publicidad Antonio Verdura (director general)
Operaciones Héctor María Benito
Producción y Logística: Francisco F. Perea
Marketing: Juan Antonio Roncero
TI: Juanjo Alonso
Administración: Luis Oñate
Recursos humanos: José Alcántara
Imprime Rotocayfo (Impresia Ibérica)
20 minutos. Condesa de Venadito, 1. 28027 Madrid. Teléfono: 902 20 00 20
Depósito Legal: M-14348-2012
Portada: Belén Cerviño

Entrevista 20



«EL CAPITALISMO CREA INFIERNOS»

Teresa Forcades es una monja atípica. Desde el monasterio de Sant Benet, en Montserrat, desgana para *el mensual* sus interesantes ideas sobre religión, Iglesia, política, crisis y las respuestas de la sociedad.



Reportaje 24

Larga vida a la basura

Bienvenidos a la era del *upciclaje* (o cómo se puede convertir un desecho que se merecía ir a la basura en un nuevo producto de más calidad que aquel del que se partía).

Secciones

6 > **EMERGENTES** **Pablo Ruiz** es un joven cocinero mexicano cuyo restaurante en Madrid tiene una lista de espera de cuatro meses.

10 > **CURIOSA HISTORIA** Hoy sabemos que el pensamiento, el arte y la ciencia de Grecia y Roma pudieron ser impulsados por el **kykeón**, una bebida enteógena.



11 > **TECNOLOGÍA** Un puñado de **cámaras** para guardar los testimonios del verano.

30 > **SALUD Y BELLEZA** Consejos (y productos) para estar **bronceados, hidratados y sanos** este verano.

34 > **VIAJES** Empezamos con las cosas que debe saber si quiere viajar con su **mascota**. Y lo completamos con un viaje al mágico desierto de **Wadi Rum**, en Jordania, 'hogar' de Lawrence de Arabia.

38 > **RELACIONES PERSONALES** Y, de cara a septiembre, unos buenos consejos para **aprender a estudiar**.

39 > **DECORACIÓN** Dale vida a tu salón con **motivos marineros**.



40 > **GASTRONOMÍA** Cuatro posibilidades para **reinventar la ensalada** de verano.

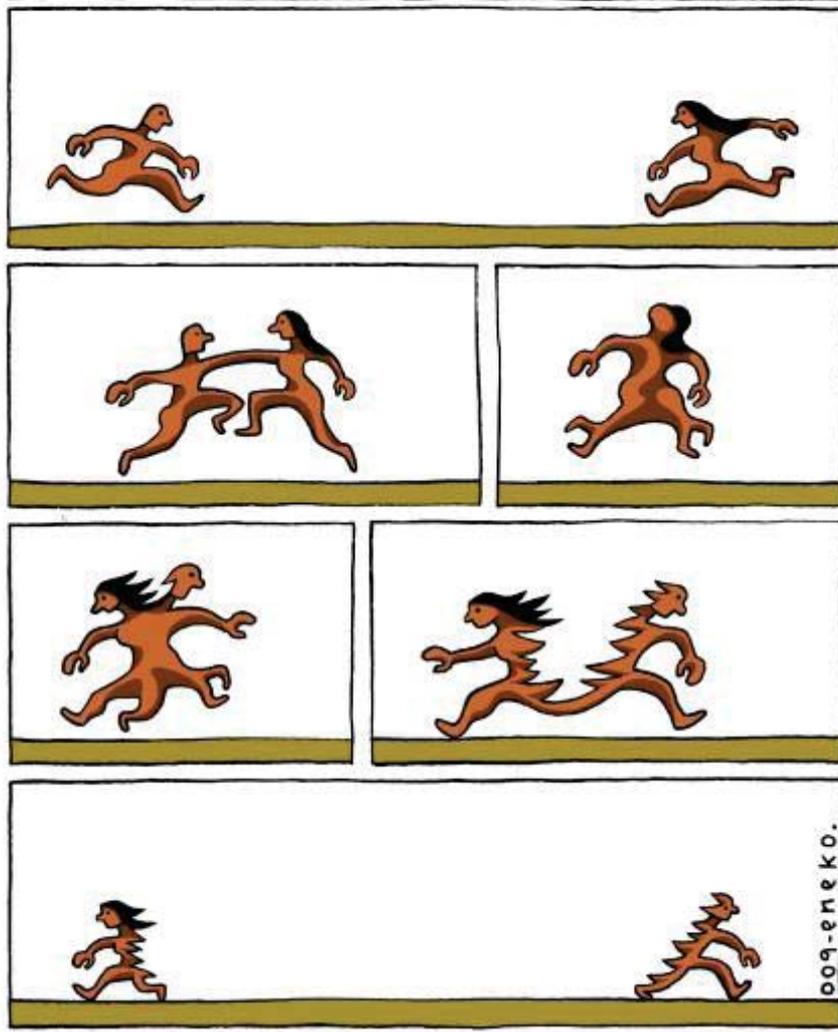
41 > **AGENDA** Los mejores **planes** para julio y agosto.

42 > **LA PREGUNTA DEL MILLÓN** Como si fuese una auténtica selva, nuestros lectores se pronuncian y eligen el **animal en el que se reencarnarían**.



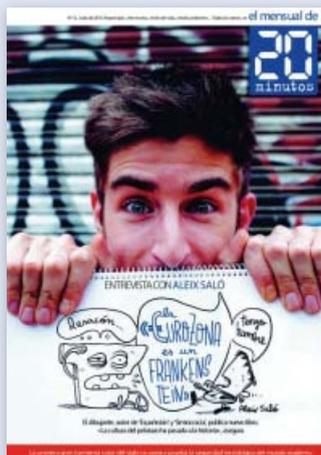


BREVE PERO INTENSA HISTORIA DE AMOR



los lectores de el mensual

Escríbenos. Manda tus opiniones sobre este número y sugerencias sobre lo que te gustaría ver publicado en los próximos a: elmensual@2ominutos.es o déjanoslas en nuestra cuenta de Twitter: [@20melmensual](https://twitter.com/20melmensual)



¿Quién protege al internauta?

Leyendo la noticia me congratulo (y mucho) de que al poner mi nombre en Google no aparezca nada. ENVIADO POR DATAPUNK

NO HAY QUE FIARSE DE NADIE, nunca sabes qué es lo que puede haber detrás, y más cuando hay intereses millonarios de por medio. ENVIADO POR ARANDA.RODRI

NADIE TE PROTEGE DE NADA, no es su trabajo, no cobran por ello. El resto es mera publicidad. ENVIADO POR ANONIMOooo

Curiosa historia: la Unidad 731 del Ejército de Japón

No dejo de sorprenderme de hasta dónde puede llegar el ser humano. En este caso ya no es solo que experimentaran de esa forma, sino que luego los indultan y viven como si nada a cambio de las investigaciones. ENVIADO POR RAMONGJ

TODA GRAN POTENCIA TIENDE A MASACRAR a los que cree inferiores. España no se salva. Lo que hizo hace 500 años con los indios americanos se ha tapado por todos los gobiernos, pero los masacraron por su sed de oro... ENVIADO POR CIUDADANO-ANO

EL SER HUMANO, el animal más dañino y peligroso del mundo. ENVIADO POR UNNU

LO MÁS GRAVE es que la mayoría de los responsables principales suelen salirse con la suya y hasta son premiados. Mientras la impunidad reine para estos crímenes de *lesa majestad*, estas atrocidades continuarán existiendo y generando más violencia como contraparte. Creo que la humanidad debe rectificar este camino con urgencia, de lo contrario va a reinar el terror de cualquier origen. ENVIADO POR PANNA44

La primera gran tormenta solar del siglo XXI

Definitivamente no estamos preparados para nada. Ante un pulso magnético no funcionarían ni ambulancias, ni coches de policía, ni emisoras ni nada de nada. Y últimamente ocurren cosas raras, y ausencia de información o información censurada. ENVIADO POR REVELDECONCAUSA

NO HAY MAL que por bien no venga. Sin la tecnología actual también hay vida, y quizá podamos recuperar un poco de lo humano que todavía nos queda y que toda esta mierda nos está quitando. Volver a vivir sin teléfonos ni televisión sería, para muchos, una liberación. ENVIADO POR LUNO

Aleix Saló: «El euro es fruto de un gran optimista o de un perverso»

Me encantaron sus publicaciones anteriores, tanto *Españistán* como *Simiocracia*. Espero que siga haciendo muchas críticas de la situación actual con tan buen humor como lo ha hecho hasta ahora, porque refleja la indignación ciudadana de un modo divertido y muy crítico. ENVIADO POR ORGULLOMANO

EL EURO HA SIDO sido una de las mayores estafas. Recuperemos la peseta, y con ella nuestra independencia y nuestra identidad. ENVIADO POR HE VUELTO

CUANDO AUMENTA EL DINERO y las cuentas bancarias se llenan, se pierde la rebeldía luchadora del pobre y nada parece ya tan malo; porque la felicidad sí la da el dinero. Solo se rebela y lucha el pobre. ENVIADO POR SALVEMOS LO ESPAÑOL

HACE ALGUNOS AÑOS me dijo un banquero suizo: «El euro es el fruto de una gran ignorancia». ENVIADO POR ANTOSKA

Las mujeres revitalizan el campo

La industria desmantelada, el turismo de chonis y borrachos con pantalón corto que no gastan nada, y la agricultura, inexistente, con los pueblos despoblados. Me parece bien que estas mujeres sean duras, pero es algo anecdótico respecto a la realidad del campo español, que, como todos los sectores económicos, está en la ruina. ENVIADO POR CARLOS241262

CON LA UE dando poder a Francia y Alemania con todos los cultivos que dan más beneficios y poniendo cupos y subvenciones miserables al resto... nada se arregla con mujeres, con hombres ni con nada. ENVIADO POR FELIPITO

La imagen es ficticia y no se corresponde con la identidad del abogado indicado.

**"HE CONSEGUIDO QUE
A MI CLIENTE MARÍA LE
DEVUELVAN 150€ POR UNA
COMPRA EN INTERNET
QUE NUNCA RECIBÍÓ."**

Ángel Fernández
Abogado de Legálitas
Nº de colegiado 62.702



**Contrate Legálitas
hoy mismo**

Deje que nuestros abogados
luchen por su dinero
y hagan que se respeten sus
derechos como consumidor.

902 537 555

Este es sólo un ejemplo de los muchos asuntos que resolvemos en LEGÁLITAS a diario. Nuestros 250 abogados expertos luchan cada día por sus clientes. Por sus intereses, por sus derechos y por su dinero. Por su tranquilidad.

Multas que se deben recurrir, recibos abusivos, embargos que se podían haber evitado, cargos indebidos, indemnizaciones incorrectas... en Legálitas sabemos qué hacer y lo hacemos para recuperar hasta el último euro que le corresponda. No renuncie a su dinero. No deje de reclamar lo que es suyo. Nosotros lo hacemos por usted.



LEGÁLITAS

Roberto Ruiz

Abrió su restaurante Punto MX hace un año, dispuesto a redescubrirnos la auténtica cocina mexicana. Acertó: para probar sus delicias hay que esperar cuatro meses o hacer cola, pero merece la pena.

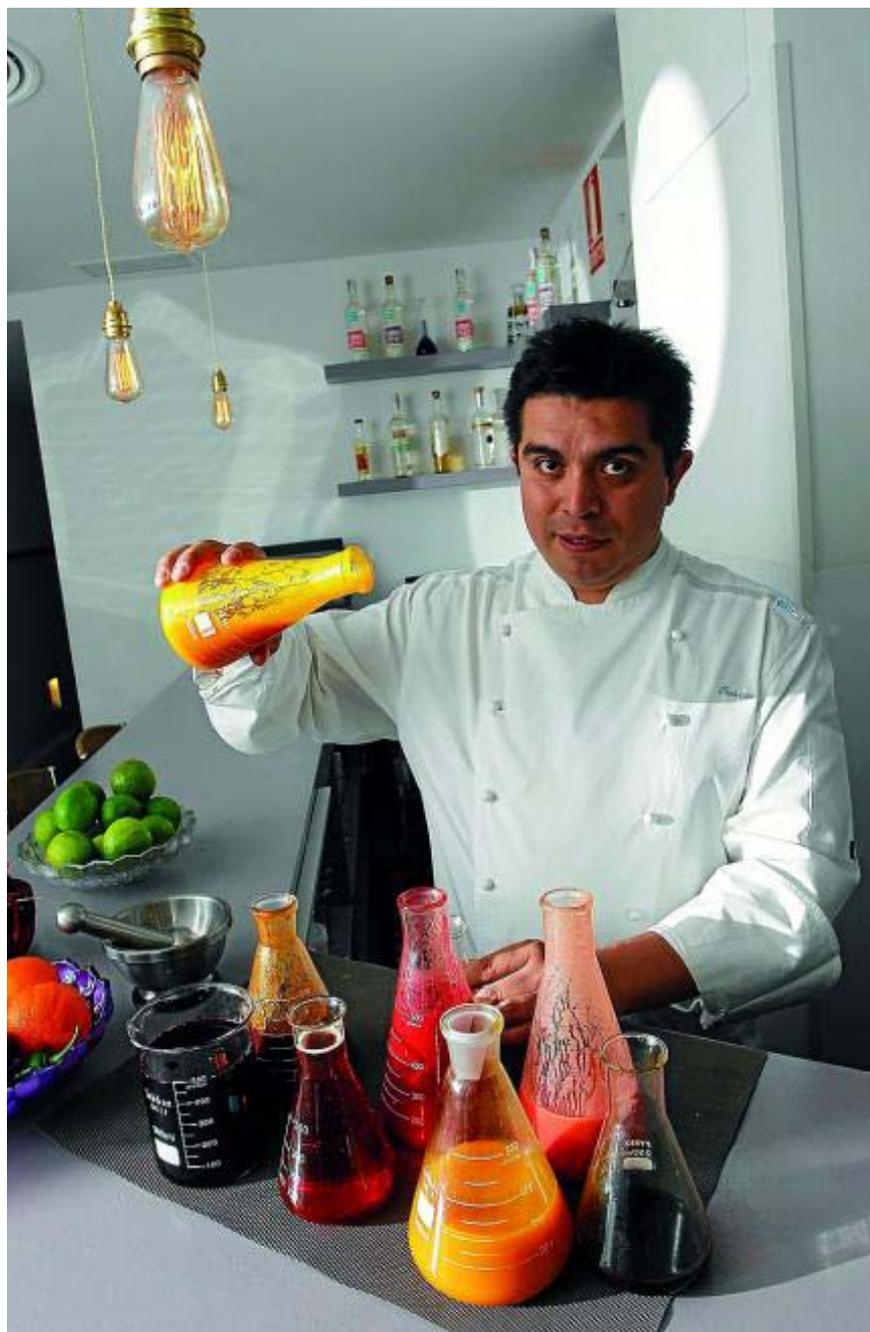
Texto **Pilar Sanz** Foto **Jorge París**

Dice que lo que más le cuesta es no poder sentarse a comer en una mesa de su restaurante, «sobre todo los domingos». En el año que lleva abierto Punto MX (General Pardiñas, 40. Madrid), ni él ni sus socios han comido allí más que una vez: tienen cuatro meses de lista de espera. Aunque si alguien quiere probar suerte, en el bar de la planta de arriba no hace falta reserva y entre semana está menos concurrido. «Nunca pensamos que iba a ser a esta velocidad. Como cualquiera que pone un restaurante, lo haces para que vaya bien... pero nos ha pillado un poco por sorpresa. Aunque es más un reto que un problema. Del primer día a ahora el restaurante ha cambiado: el planteamiento, los uniformes, el menú... ¡seis veces!».

En su caso, el rumor se ha extendido como la pólvora. Cuenta que los dos primeros meses «todo eran críticos y *bloggers*», pero Roberto considera que, en verdad, «cada día es un examen de ochenta personas por la mañana y ochenta por la noche. El objetivo es una buena calificación, pero no siempre se logra». Lo que más le preocupa es cumplir con las expectativas: «Si la gente tiene que esperar tanto para venir, su experiencia deber ser positiva».

La buena mano le viene de su abuelo, quien por cierto no era precisamente chef. «En realidad, se dedicaba al hedonismo en general y por eso lo admiraba muchísimo. Desde que tengo recuerdo, ya jubilado, empleaba su tiempo en comer y beber bien y pasarlo lo mejor posible». Fue una vocación tardía, «operaron a mi abuela del corazón y estubo mucho tiempo convaleciente. Entonces comenzó a ocuparse de la casa y lo que más le gustaba era cocinar, así que se volvió muy aficionado. Seguro que había tenido algún coqueteo antes, pero desde luego no era quien cocinaba en casa. Mi abuela era una gran cocinera también. Él preparaba cosas supercomplicadas: mole, tamales...».

Por el contrario, Roberto descubrió su vocación «superchavito»: «Con 13 o 14 años, pasé de ir al parque con mi abuelo a quedarnos en la cocina. Lo que sucede alrededor de la comida... es una chulada, entre amigos o con la familia es increíble, un momento que se disfruta mucho». Luego tuvo que superar una dura prueba. «Mi padre estaba convencido de que no podría dedicarme a esto, así que me mandó a trabajar en un restaurante para que viera lo que es. Entré y no volví a salir hasta hoy, me gustó muchísimo. Lavaba los platos lo más rápido posible para meterme corriendo en la cocina a aprender. Una noche, limpiando, encontré el recetario del restaurante, que para mí fue como un tesoro».



Laboratorio de sabores en la barra de cócteles, situada en la planta superior del restaurante de Roberto Ruiz.

Nada impersonal

● **Fabes con almejas.** Su plato español preferido, además de las verdinas. En México, lo más parecido sería «frijoles con marisco o chipirones».

● **Ojo de vaca.** Lo más raro que ha probado, en la selva de Chiapas. «Malísimo. No lo recomiendo».

● **Tuétano de buey.** Distintivo de Punto MX, es de lo más solicitado de su carta y está entre sus favoritos.

● **Arroces.** Se le resistían y aprendió a prepararlos bien en España, donde vive desde hace ya 8 años.

● **Mezcaliña.** El cóctel de mezcal que ha inventado.

● **Cochinita pibil.** Típico de Yucatán, es «el único plato tradicional de nuestra carta ahora mismo».

● **Nopales.** En lugar de insectos, propondría comer hojas de higo chumbo asadas. «Buenísimas».

Cuando le preguntan por el secreto del éxito de Punto MX, responde sin dudar: «El sabor tiene mucho que ver, cuando le das el primer bocado entiendes que a lo mejor no habías comido auténtica comida mexicana. Es una cocina muy técnica y sofisticada, hacerla no es nada fácil, sin embargo en el *tex-mex* hay atajos de lata que ayudan a hacerla mucho más sencilla y exportable. Nosotros los evitamos, las tortillas recién hechas es algo que en España muy poca gente había probado...». Como lo oyes: su mujer prepara cada día unas 600 tortillas a la manera tradicional. «es algo que tendrá que hacerse siempre en el restaurante. Cada día se prepara el nixtamal: el maíz se cuece dos horas y se deja toda la noche en su agua, al día siguiente se tritura con un molino y ya tienes la masa. Incluso en México es un lujo». Defiende que aunque «puedes tener referencias de sabores de otros restaurantes» en su carta encontrarás «muchas cosas que no conoces». Se queda con la gastronomía «honesto, no tiene que ver con el país. Si identificas en el sabor todo lo que leíste en la carta, te vas satisfecho».



segundamano.es ^{2!}



**véndelo
y haz un
buen negocio**

app para android



www.segundamano.es

app para iPhone



Deudas capitalistas

NO DEVOLVEMOS. La deuda exterior de los países sigue creciendo. Cada vez es más difícil reducirla, e incluso ralentizar su crecimiento, según informa la Organización Mundial de Acreedores (WOC, en inglés). La deuda conjunta de todos los Estados superaba los 55 billones de dólares en 2012. El 75% es de los siete países más desarrollados (G7), y en



Cameron y Obama, en la reunión del G8 en Belfast a mediados de junio. ARCHIVO

2012 aumentó de un 12% a un 110% del PIB conjunto. Los mayores deudores son EE UU y Japón, con 16 y 14 billones de dólares respectivamente, más de la mitad de la deuda soberana mundial. China, sin embargo, sigue reduciendo su deuda: en 2012 era de un 6% de su PIB. La situación también es estable en Rusia: en 2012, la deuda aumentó solo un 1% y su monto total no excede el 11% de su PIB.

Demandas contra Monsanto

AHORA, EL TRIGO. Agricultores de EE UU han presentado dos demandas contra la mayor empresa mundial de biotecnología, Monsanto, por el hallazgo en Oregón de campos de trigo modificado genéticamente entre 1998 y 2005, lo que quiere decir que esa variedad de trigo modificado fue desarrollada años atrás, pero no está aprobada para la venta ni el consumo.



Instalaciones del CIM en La Habana, uno de los centros más avanzados del mundo en investigación inmunológica. FOTO: CIMAB

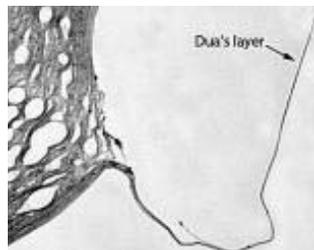


Foto de la capa Dua (Dua's layer) a través del microscopio (U. Nottingham).

Nuevo descubrimiento EL OJO, MÁS CONOCIDO.

Harminder Dua, catedrático de la Universidad de Nottingham (GB), ha descubierto una nueva capa de la córnea humana, la sexta. La capa Dua mide 15 micrones de espesor y se halla en la parte posterior de la córnea. Se descubrió inyectando aire en las córneas de ojos que habían sido donados para la investigación y usando un microscopio electrónico. El hallazgo posiblemente haga más segura y sencilla la cirugía ocular.

Paraísos fiscales

AL ALCANCE DE TODOS. Una base de datos interactiva, con más de 100.000 empresas y fundaciones empadronadas en paraísos fiscales, se estrena en Internet: icij.org. Los materiales publicados son parte de una filtración sin precedentes de dos millones y medio de carpetas clasificadas referentes a distintas zonas *offshore*. El Consorcio Internacional de Periodistas Investigadores (ICIJ, por sus siglas en inglés) se ha comprometido a ampliar la selección de los documentos filtrados en su recurso especial dedicado al tema.

En busca de la inmunidad

Cuba descubre, y se dispone a comercializar, un medicamento que puede convertir el fulminante y letal cáncer de pulmón en una enfermedad crónica

La medicina cubana se apunta otro tanto.

Investigadores del Centro de Inmunología Molecular de Cuba (CIM) acaban de desarrollar, y registrar, un medicamento inmunomodulador contra el cáncer de pulmón de células no pequeñas. El nombre comercial es Vaxira, el principio activo ha sido denominado Racotumomab, y está siendo aplicado con resultados favorables en pacientes de la isla entre los años 2008 y 2011. El efecto del inmunomodulador es transformar el cáncer avanzado en una enfermedad crónica que pueda controlarse por largos periodos de tiempo, como ocurre con la diabetes o la hipertensión arterial. Aunque este nuevo medicamento no supone realmente una solución total contra el cáncer, sí aumenta la esperanza de vida de los pacientes, al estimular el sistema inmune del cuerpo humano. La 'vacuna' contiene un antígeno, denominado NgcGM3, que ayuda a crear anticuerpos en la superficie de las células tumorales. «El Racotumomab se administra por vía intradérmica y, según los estudios, reporta un incremento del tiempo de supervivencia en pacientes a los cuales se les ha administrado», asegura la doctora Tania Crombet, directora de investigaciones clínicas del CIM de La Habana, el centro en el que se ha desarrollado la investigación y cuyos científicos tienen la patente del nuevo medicamento. La producción comercial de esta sustancia se realizará, de momento, en Cuba, aunque Argentina tendrá derecho a fabricarla, mediante licencia, a fin de posibilitar la apertura de nuevos mercados. Argentina es socia de Cuba en la empresa que financia las investigaciones, Re-combio, y su agencia regulatoria ya aprobó el pasado marzo el registro del Racotumomab.

Si fumas, es peor...

El cáncer de pulmón se considera uno de los más letales. Causa alrededor de 1,4 millones de muertes al año en el mundo, según la OMS. En España se diagnostican unos 24.000 casos anuales. Comparado con el resto del mundo, la incidencia aquí se puede considerar alta para los hombres y baja, aunque en aumento, para las mujeres. En este sentido, tanto la incidencia como la mortalidad son claramente descendentes en los países en los que ha disminuido el número de fumadores. La mayoría de los casos se diagnostican entre los 55 y los 75 años.

Las palabras más largas EL SUFIJO MARCA LA DIFERENCIA.

A cuento de la desaparición de la palabra más larga del alemán, *Rindfleischetikettierungsüberwachungsaufgabenübertragungsgesetz* (que designa a una ley local), de 63 letras, algunos medios han recordado que, en español, la palabra más larga, según el diccionario, es *electroencefalografista*, de 23 letras, aunque, si se utilizan sufijos, se puede formar *esternocleidomastoideoísticamente*, de 32. Una proteína tiene 59, la *exaquisquiliopentakisquiliotetracosiohexacontapentagonalis*.

El cambio climático convence

La atención de la sociedad ante el calentamiento global y los problemas medioambientales crece, pero se le da menor relevancia por la preocupación frente a la crisis económica.

Texto **R. M.**

El cambio climático «preocupa» al 35% de los españoles y «alarma» al 30,8%, según un informe que acaba de presentar la Fundación Mapfre. Junto a ellos están los «desconectados» (11,6%) y los «cautos» (22,6%), aunque solo los «alarmados» están dispuestos a cambiar su estilo de vida para atajar los efectos del calentamiento global de la Tierra.

Pablo Meira, profesor de Educación Ambiental de la Universidad de Santiago de Compostela (USC) y coordinador del informe destaca la «complejidad científica del fenómeno» y su carácter «contraintuitivo» a la hora de explicar la percepción del cambio climático de la sociedad. «La española es una sociedad creyente –asegura a la agencia EFEverde–; no hay ‘negacionismo’, pero



El deshielo del Ártico es ya una realidad dramática. Los expertos llevan décadas alertando sobre ello. ARCHIVO

hemos identificado un aumento en la aceptación del cambio climático del planeta (9 de 10) junto a una disminución en la relevancia que se le concede». El 57,2% de los encuestados opinan que el cambio climático recibe «menos importancia de la que se merece». En 2008 eran el 63,6%.

Falta materia gris

SIN COMPASIÓN. Científicos del Hospital Universitario de La Charité y de la Universidad Libre de Berlín han establecido que el narcisismo es consecuencia de la falta de materia gris en la zona del cerebro responsable de la compasión. Tras examinar a 34 pacientes, de los cuales 17 sufrían un trastorno narcisista, han llegado a establecer una correlación entre el narcisismo y una anomalía cerebral.

Migraciones animales

VÍAS LIBRES. El cambio climático y la expansión de las ciudades y la agricultura deberán tenerse en cuenta para la preservación, en las Américas, de «autopistas ambientales» que permitan la migración de los animales hacia regiones más templadas, según un estudio recién publicado por *Ecology Letters*.

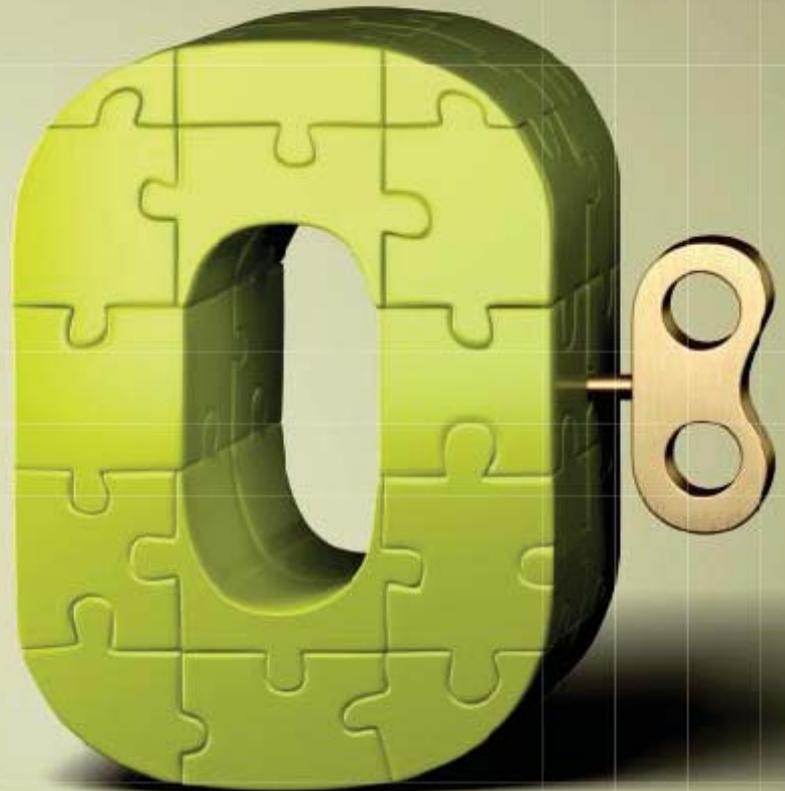
Especies en peligro

SOPA CULPABLE. Korean Air, aerolínea de Corea del Sur, acaba de anunciar que no volverá a transportar aletas de tiburón en sus aviones de carga. Se une así a los esfuerzos mundiales para proteger a las especies de tiburones en peligro de extinción. España, con cerca de un millón de kilos, es el mayor exportador a Hong Kong, principal consumidor mundial de este producto.

HAY MUCHAS FORMAS
DE NO PAGAR COMISIONES

¿CUÁL LE ENCAJA?

Con el Programa SIN Comisiones*, queremos darle cuerda a sus ahorros de la manera más fácil, eliminando las comisiones de todas sus cuentas.



Bankia

* Consulte todas las condiciones de los Programas Bankia SIN Comisiones para Particulares y para Pymes y Autónomos, depositadas ante notario, disponibles en oficinas Bankia y en bankia.es

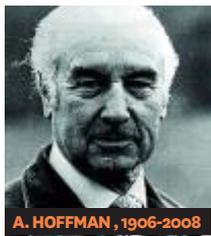
www.darcuerda.com/sin-comisiones

El misterioso 'kykeón'

Una gran parte de los principales científicos, filósofos y políticos griegos y romanos bebieron un brebaje que les abrió la mente y les expandió la conciencia. ¿De qué se trataba? Texto A. P. Schroedel

Durante casi dos mil años (1500 aC a 492 dC), un pequeño templo junto al mar, en la ciudad griega de Eleúsis (hoy, Elefsina) fue el centro espiritual más importante de la civilización occidental. Por él pasaron, al menos una vez en su vida, miles de ciudadanos de toda condición y procedencia decididos a expandir su conciencia por medio de un ritual iniciático conocido como los Misterios de Eleúsis. La naturaleza de estos ritos permaneció oculta para los no iniciados, bajo pena de muerte, durante miles de años, hasta prácticamente finales del siglo xx. Gracias, sobre todo, a la investigación de un científico excepcional, el doctor Albert Hoffman, hoy tenemos una idea muy verosímil de cuál fue la naturaleza de esas prácticas.

El templo estaba dedicado a las diosas Démeter y Perséfone (madre e hija). Celebraba la vuelta de la segunda a la Tierra



A. HOFFMAN, 1906-2008

El sintetizador

Nació en Baden (Suiza) y estudió Química «para llegar a conocer la esencia de la realidad». En los laboratorios Sandoz, investigando los alcaloides del cornezuelo del centeno, descubrió el LSD (1943), lo que lo haría mundialmente famoso. Escribió, con Wasson y Ruck, El camino a Eleúsis: Una solución al enigma de los Misterios (1993).

aspirantes aumentó con el tiempo, hasta llegar a millares cada año.

Los peregrinos pasaban entre uno y tres días en las afueras del templo, ayunando y 'limpiándose' física y espiritualmente, antes de que se abrieran las puertas. Entraban luego, en grupos de alrededor de 300, en una gran sala y, a partir de ahí, comenzaban diez días de ceremonias y revelación de *misterios* sobre los que los ya iniciados tenían prohibido hablar jamás bajo pena de muerte.

El momento decisivo de todo el ritual era la toma del *kykeón*, un bebedizo elaborado con menta y harina de centeno, un centeno que se cultivaba en campos propios, cercanos al templo, de los que se han hallado restos arqueológicos.

tras pasar parte del año en el Hades (el inframundo) y el reencuentro con su madre, diosa del grano. Sus dos máximos sacerdotes (los hierofantes) pertenecieron durante toda su historia a las mismas dos familias, que pasaban de padre a hijo su autoridad.

El acceso a los misterios era bastante democrático. Costaba el equivalente a un mes de trabajo de un artesano medio y cualquier hombre o mujer que no tuviera delitos de sangre y hablara griego podía asistir. El número de



Los restos del templo de Eleúsis (arriba) aún persisten. A la derecha, detalles de dos vasijas que muestran la oferta del *kykeón* a los iniciantes. Abajo, una espiga de centeno infectada por el cornezuelo.

ARCHIVO



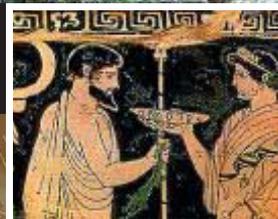
El cornezuelo del centeno es un hongo rojizo que parasita esta y muchas otras gramíneas. Todo lo relacionado con él era misterioso hasta que el doctor Albert Hofmann descubrió su estructura química, que desembocó, casualmente, en el descubrimiento del LSD. Desde entonces se sabe que el cornezuelo contiene una importante mezcla de alcaloides: la ergonovina y la diamida del ácido lisérgico son muy visionarios y de escasa toxicidad; la ergotamina y la ergotoxina son más peligrosos.

En 1993, tras cincuenta años estudiando las características y los efectos del LSD, Hoffman, junto a Robert Wasson y Carl Ruck, desarrolló la hipótesis de que el brebaje que durante veinte siglos habían ingerido los iniciados eleusinos, el *kykeón*, no era otra cosa que un preparado con las propiedades psicodélicas de los alcaloides del cornezuelo del centeno, similar al LSD. Dichas propiedades son consideradas, desde entonces, *enteogénicas*, o sea, que provocan estados alterados de conciencia y ponen al consumidor en contacto con 'el dios interior'.

La tesis de estos tres importantes especialistas (un químico, un helenista y un etnobotánico)

es que el centeno con el que se preparaba la harina que formaba la base del *kykeón* estaba, con casi total seguridad, parasitado por el hongo, que, como se ha visto, contiene varios alcaloides psicotrópicos, como el LSA (amida del ácido lisérgico), un precursor del LSD (dietilamida del ácido lisérgico). No es una hipótesis descabellada ni extraña. La Historia recoge bastantes casos de poblaciones que 'enfermaron' por el consumo de esta harina (de color tostado) en épocas en las que, debido a la hambruna, no era posible desecharla por ser de 'peor' calidad. Es muy posible que los peregrinos-iniciantes, fueran 'elevados' por este bebedizo a estados mentales revelatorios con ramificaciones espirituales e intelectuales.

Grandes pensadores, filósofos, escritores, científicos o políticos de la antigüedad pagana griega o romana pasaron por Eleúsis: Platón, Aristóteles, Pausanias, Píndaro, Esquilo, Sófocles, Plotino, Cicerón, Adriano o Marco Aurelio son algunos de ellos, y seguramente hubo muchos más. Todo acabó en 492, cuando el emperador Teodosio prohibió la celebración de los Misterios para consolidar el cristianismo en Occidente.



La niña bonita

Por su diseño parecen *smartphones*, pero son manejables videocámaras. Con interfaz para editar los vídeos y compartirlos rápidamente en las redes sociales. ● **Toshiba Camileo S40. 299 euros**



Tamaño de bolsillo

Sumergible hasta 10 metros, resiste al polvo, la suciedad, la congelación y las caídas accidentales. ¿Alguien da más?

● **Sony Handycam® HDR-GW66VE. 480 euros**

Más pequeña y ligera

Con las mismas especificaciones de alto rendimiento que HD Hero y Hero2, integra el sistema Wi-Fi y es un 30% menor y un 25% más ligera. ● **GoPro Hero3 White Edition. 249 euros**



Con diadema

La HX-A100 solo pesa 30 gramos y tiene un gancho para la oreja con el que podrás grabar en modo manos libres sin necesidad de casco ni sistemas aparatosos.

● **Panasonic. CPV**



Dos en uno: rueda y proyecta

Con algunos modelos ni siquiera es necesario extraer las grabaciones de la memoria: cuando activamos el modo de proyector de estas videocámaras, las imágenes se pueden ver hasta a 150 cm de tamaño en una pared.

● **Handycam® PJ650VE de Sony. 1.400 euros**



De récord Guinness

Extremadamente cómoda, es la primera videocámara del mundo capaz de ofrecer hasta 80x en *zoom* inteligente con calidad Full HD.

● **Panasonic V520. 379 euros**



Aspecto 'vintage'

Destaca por la ráfaga de 8.6 fotos por segundo y la velocidad de obturación de 1/6000 segundos. En la conectividad no faltan NFC ni Wi-Fi.

● **Samsung NX300. 699 euros**

Imagen estabilizada

Ideal para quien desee dar un paso adelante en sus grabaciones de vídeo con teléfonos móviles o cámaras compactas.

● **Legria HF de Canon. 248 euros**



Recuerdos a buen recaudo

Inmortalizar los días de verano es cada vez más barato y sencillo gracias a las cámaras de última generación. Así, siempre que te estreses podrás darle al *play* para recordar lo feliz que fuiste en las vacaciones. **Texto Ana de Santos**

Un indispensable a la hora de preparar la maleta, vayas donde vayas, debería ser la cámara de vídeo. ¿Recuerdas las películas de Super-8 que atesoraban tus padres de las vacaciones en la playa? Las buenas costumbres no deberían perderse, así que no pongas excusas de precio o dificultad, porque ahora hay muchas videocámaras baratas y muy sencillas de utilizar. Inmortaliza tu *dolce fare niente* para recordarlo las veces que haga falta y poder compartirlo con los amigos.

El universo de las cámaras domésticas tiene ya calidad profesional (Full HD) y existen un montón de accesorios que facilitan su uso, como por ejemplo las diademas con control remoto o el brazalet con el cuadro de mandos de Panasonic. Ya no es problema grabar deportes extremos: la GOPRO, Handycam®

HDR-GW66VE o la HX-A 100 nos han cambiado la vida, y se usa hasta en programas de televisión como el de Calleja, porque aguantan golpes y tienen carcasa sumergible.

Si te vas a comprar una cámara, ten en cuenta la función Wi-Fi, que permite transmitir vídeos en vivo por *ustream* y compartirlos al momento en las redes sociales. Y para no aburrir a los amigos, toma nota de pequeñas claves: intenta que el encuadre diga algo, no hagas planos muy largos, antes de grabar en movimiento aguanta el plano quieto tres segundos, aunque haya monumentos intenta que aparezca siempre gente, y no hagas solo planos generales, los planos detalle ayudan en la edición. En resumen, piensa siempre en que no solo te interese a ti, sino en si crees que a los demás les gustaría verlo.

Atletas españolas buscan el oro en Moscú

Este verano, Moscú será el epicentro del deporte más antiguo: el atletismo. Del 10 al 18 de agosto, el Olímpico Luzhniki será el escenario de un Mundial con Usain Bolt y Yelena Isinbayeva como grandes estrellas. Con objetivos más modestos, pero el mismo esfuerzo e ilusión, parten nuestras seis protagonistas.

TEXTO **GUIOMAR LÓPEZ**





«Estudiar es clave en los tiempos que corren»

ISABEL MACÍAS 1.500 M



Zaragoza, 1984. Subcampeona de Europa en pista cubierta en Goteborg 2013. Oro en los Iberoamericanos de Ponce 2006. Campeona de España de 1.500 m (2011) y en pista cubierta (2011-2012).

No se confía pese a haberse colgado este invierno la plata en el Europeo Bajo Techo. «Quiero mejorar mi actuación de Daegu 2011, donde pagué la novatada de un primer Mundial al aire libre, igual que me pasó en Londres 2012». Diplomada en Magisterio en Educación Física y también en Educación Infantil, actualmente compagina los entrenamientos con la carrera de Periodismo. «Todo es organizarse. La formación se traslada a tu forma de ser, de hecho hasta te permite leer mejor una carrera en competición, estudiar es clave y más en los tiempos que corren».

Maestra por vocación, Isabel sueña con un

mayor fomento del deporte en los colegios. «La gente no valora el deporte en edad infantil y es también formación. Si ganamos los Juegos con Madrid 2020, pueden ser un revulsivo para que los niños vuelvan a pasar la tarde en el parque y no jugando a la videoconsola».

Especialista en 1.500, sabe que ha elegido una distancia con «gran tradición» nacional. «Hay *overbooking* y siempre se rinde más por la competencia». Macías lamenta el escaso apoyo económico y los recortes desde 2006 ya que solo pueden «sobrevivir», pero se lo toma con filosofía: «Disfruto de lo que hago. Nunca he corrido por dinero».

Mucho ha llovido desde que Sandra Myers conquistara la primera medalla para el atletismo femenino español en Tokio 1991, en los terceros Mundiales de la historia, con un bronce en los 400 metros. En poco más de 20 años, el salto que ha dado el deporte femenino ha sido espectacular y el atletismo ha sido protagonista. Aunque las 10 medallas conquistadas en este tiempo puedan parecer pocas, las féminas han ido derribando barreras y en los tres últimos Mundiales han logrado rendir al mismo nivel que el equipo masculino.

El primer oro llegó solo ocho años más tarde, gracias a un prodigioso salto de Niurka Montalvo en Sevilla (1999); y en Berlín 2009, Marta Domínguez volvió a hacer sonar el himno español con su victoria en los 3.000 metros obstáculos.

En las tres últimas citas mundialistas los resultados han permitido a las chicas hacer sombra a sus compañeros. Mayte Martínez y María Vasco se colgaron sendos bronce en Osaka 2007, en 800 metros y 20 kilómetros marcha, respectivamente. Y en Daegu 2011, Natalia Rodríguez, una de las grandes bazas para Moscú, se adjudicó un bronce en 1.500 m, la única preseña para el equipo nacional.

El palmarés femenino mundialista se completa con el bronce de Encarna Granados en Stuttgart (1993) en los 10 kilómetros marcha; el bronce de Niurka Montalvo en Edmonton 2001 en longitud; y sendas platas de Marta Domínguez en 5.000 metros, en Edmonton y dos años más tarde en París.

En los Campeonatos de Europa también se ha brillado en los últimos años, con seis medallas en las tres últimas ediciones, y un total de 11. Más discretos son los éxitos olímpicos, con el solitario bronce de María Vasco en Sydney 2000 como techo. A pesar de que la participación femenina es casi la mitad, hasta el momento 96 mujeres han ido a citas mundialistas por 185 hombres, poco a poco van copando los puestos de finalistas.

De cara a Moscú, y con el equipo aún sin cerrar, hemos seleccionado a seis de las candidatas a pelear por cumplir sus objetivos y rendir al máximo: la medalla en el caso de la veterana Ruth Beitia; las finales para Isabel Macías y Diana Martín; terminar el exigente maratón entre las 15 primeras en el caso de Alessandra Aguilar; debutar con buen pie en una gran cita para Julia Takacs y volver a disfrutar de la competición en el de Élian Pérez, que intentará olvidar las molestias de una lesión por la que ha estado un año parada.

Aún muchas atletas están pendientes de hacer su mínima, por lo que el equipo no se anunciará hasta el próximo 31 de julio, unos días después del Campeonato de España Absoluto al Aire Libre, que este año se disputará en Madrid los próximos 27 y 28 de julio.

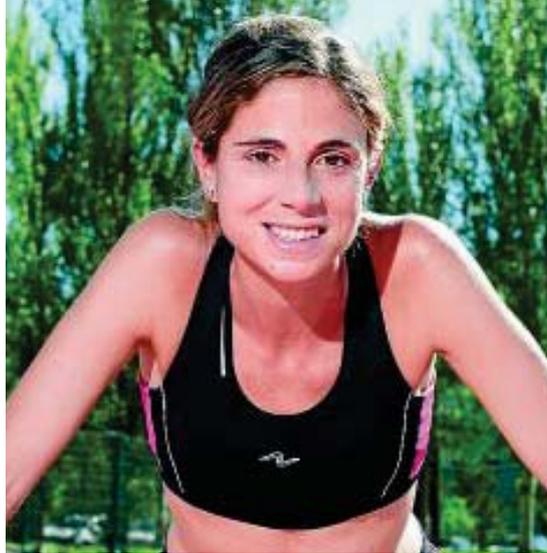


FOTO: BELÉN CERVINO

«Que la ley acabe con los tramposos»

DIANA MARTÍN 3.000 M OBSTÁCULOS

Madrid. 1981. Campeona de España absoluta de campo a través (2012). Campeona de España promesa de 3.000 m obstáculos (2003). Bronce en los Iberoamericanos de San Fernando 2010 en 3.000 m.

Afronta su cuarto Mundial con ilusión después de batir en Londres 2012 su marca personal por lo que sueña con «al menos estar en la final. Este año puede ser el mío». La obstaculista, procedente de los 1.500 m, espera una mejoría «notable» en Moscú respecto a Daegu 2011. «Hay que ser positivos, puede caer alguna medalla, pero sobre todo esperamos más finalistas y subir la moral de cara a Río de Janeiro». Licenciada en Empresariales, ve «crucial» un cambio en la gestión federativa «para adaptarse a los nuevos tiempos»: «Hay que eliminar las trabas burocráticas y permitir que entren patrocinadores privados». Consciente

del difícil momento para su deporte y para el país, la mostoleña pide un mínimo de ayuda económica. «Todos queremos una medalla, pero para luchar por ellas, no podemos tener un trabajo de ocho horas. Necesitamos unas mínimas subvenciones». Sin embargo, cree que la clave puede estar en la elección de Madrid como sede olímpica. «Va a ser vital, el punto de inflexión. Supondría para muchos de nosotros seguir o dejarlo. Generaría inversiones y empleo». Y no duda al tildar de «vergüenza» la *operación Puerto*. «Es una frustración para todos los que nos sacrificamos diariamente. Queremos que la ley acabe con los tramposos».

Ilusión es la palabra que mejor describe el sentir de nuestras seis protagonistas, que no tienen reparos en lamentar la escasez de ayudas económicas que tienen.

Conscientes de la crisis que atraviesa el país, están convencidas de que hay que

«El problema está en la Federación, que no está vendiendo bien el atletismo»

apostar por financiación alternativa para mantener el atletismo en pie. «El futuro está borroso, si ya era complicado antes, más ahora», sentencia Pérez, que no duda al asegurar que ella se mueve por la «pasión hacia el atletismo».

Más optimista se muestra Ruth Beitia. «Ahora más que nunca tenemos que luchar por lo que nos gusta y esperar a que las cosas mejoren. Tanto la Federación, como los clubes, como los *sponsors* han bajado mucho sus presupuestos, pero esperemos salir pronto y reforzados», comenta.

Tampoco se muerden la lengua a la hora de calificar la gestión del presidente de la Real Federación Española de Atletismo (RFEA), José María Odriozola, quien el pasado mes de diciembre ganó sus séptimas elecciones consecutivas, siendo el segundo mandatario más longevo del deporte patrio, solo superado por Ángel María Villar, presidente de la Real Federación Española de Fútbol, que accedió al cargo un año antes, en 1988.

Los discretos resultados en Londres 2012, los peores Juegos Olímpicos desde Barcelona 1992, con tan solo cuatro finalistas no impidieron una nueva reelección de Odriozola, que como gran gesto ha cedido el cargo de seleccionador nacional –que había ocupado 23 años– a Ramón Cid. Pero para las atletas, su intento de modernizar la RFEA se queda corto. Si bien Beitia se muestra prudente: «La dirección es correcta y la hemos elegido democráticamente, los cambios que se han realizado por parte de la presidencia, como la figura de la dirección técnica y los nuevos responsables, están trabajando muy bien y darán pronto los frutos que están sembrando», explica. Aunque sus compañeras ansían una modernización de la Federación, muy anclada en el pasado.

«Es crucial que la Federación cambie. El atletismo debe adaptarse a los nuevos tiempos. Hay que apostar por gente joven o que al menos tenga estos principios, si no el atletismo se muere», asegura Diana Martín. En la misma línea clama Pérez. «Nos faltan muchas técnicas comerciales, pero el problema está en la Federación, que no está vendiendo bien el atletismo. Nos interesa la financiación privada».

Más unidas se encuentran en torno a dos temas diametralmente opuestos: la candidatura olímpica de Madrid 2020 y la lucha contra el dopaje. Todas coinciden en la importancia que tendría para el atletismo que en el próximo 7 de septiembre en Buenos Aires sea Madrid el nombre que pronuncie el presidente del Comité Olímpico Internacional. «Madrid 2020 será el punto de inflexión», coinciden. «Si consiguiéramos los Juegos sería maravilloso para trabajar la base y tener cantera», asegura la gallega afincada en Madrid Alessandra Aguilar. Mientras que para Isabel Macías, la capital ya se merecía los Juegos en 2012: «Madrid no se ha rendido, y España se lo merece».

En cuanto al dopaje, abogan por un deporte limpio y por el castigo a los infractores. «Me alegro siempre que pillan a un tramposo. Se están recogiendo firmas para que los nombres implicados en la *operación Puerto* salgan a la luz», explica Julia Takacs. ■

«Cada día que sigo al 100% es un regalo»

RUTH BEITIA
SALTO DE ALTURA



Santander, 1979. Oro europeo en Helsinki 2012. Plata mundial en Doha 2010 y bronce en Moscú 2006. Oro europeo Goteborg 2013. Tres platas (Madrid 2005, Turín 2009 y París 2011) y un bronce (Birmingham 2007) bajo techo. Oro en los JJ del Mediterráneo en 2005 y oro en los Iberoamericanos 2010.

La capitana de la Roja afronta con la intención de «mejorar» el que puede ser su último Mundial, decisión que aplazó pese a anunciarlo tras Londres 2012. Allí, la santanderina rozó el podio olímpico con su cuarta plaza en la final. «Voy a Moscú con la misma ilusión de siempre, pero con la sensación de disfrutar más que nunca. Cada día que sigo al 100% es un regalo. La retirada

vendrá el día que no tenga ganas de competir o entrenar», sentencia. Beitia acumula honores: plusmarquista nacional (2,02 m), ocho veces campeona de España al aire libre y doce en pista cubierta. Ha vivido un invierno extraordinario con el oro en Goteborg, por lo que solo teme «una lesión seria» a unas semanas para viajar a la capital rusa. «Yo me veo como una más.

Es un privilegio estar entre las mejores y, evidentemente, todas luchamos por la misma meta». Diputada en el Parlamento de Cantabria, lleva una agenda «con los tiempos bien marcados», en la que solo alteran su día a día y sus entrenos vespertinos «los plenos de los lunes». «Entré en política para seguir representando a los cántabros en otra faceta», asegura.



«Sé que el récord lo tengo ahí»

ALESSANDRA AGUILAR

MARATÓN



Lugo, 1978. Campeona de España de medio maratón en 2013. Quinta en el Europeo de Barcelona en 2010. Campeona del Maratón de Hamburgo en 2009.

Fue la primera mujer en lograr la mínima para Moscú y eso le ha permitido «templar los nervios»: «Ahora solo tengo que pensar en el 10 de agosto». Sin embargo, de cara al maratón toda precaución es poca y más si la presión de las televisiones programa la carrera a las 14.00 h (hora local). «El verano allí es como en Madrid. Si las cosas son como dicen, será una carrera dura y con calor, y no habrá grandes registros», aventura. Aunque no ha brillado en el cross este invierno, está satisfecha, ya que con su cuarta plaza en el Maratón de Rotterdam rozó el récord de España. «Sé que tengo el récord ahí, a las puertas», indica después de parar el crono en 2h27:03, a menos de un segundo de la plusmarca desde 1995 de Ana Isabel Alonso. A unas semanas de la gran cita, solo sueña con terminar entre las 15 mejores y no sufrir contratiempos como en Daegu 2011. «Me retiré por problemas estomacales y eso es duro», apunta una Alessandra que tuvo «miedo» al pasarse a la distancia más larga. «Da respeto, y la clave para llevar años con marcas regulares está en que te guste lo que haces. Yo disfruto más que con el cross o con la pista». No duda en calificar de «impactante» la *operación Puerto*. «Salen nombres de gente que tienes como referente, pero cuando te dedicas a esto, sabes que, por desgracia, hay quien busca atajos».





«Las mujeres estamos haciendo historia»

ÉLIAN PÉRIZ 800 M

 **Huesca. 1984. Campeona de España Absoluta de 800 metros en pista cubierta (2009-2010-2011-2012).**

Convaleciente de una osteopatía de pubis por la que no podía ni dormir, Élian Pérez inició los entrenamientos este año sin saber si podría correr, pero poco a poco ha ido recuperando sensaciones y ahora está «con ganas y motivada»: «Tengo que mirar hacia delante y más después de ocho meses totalmente parada. Ahora el logro es llegar a mis marcas». Pérez sufrió mucho los meses alejada del atletismo. «Piensas en dejarlo y así dejar de sufrir física y emocionalmente. No poder entrenar ni correr es muy duro y encima con los recortes, la crisis... Los apoyos se reducen mucho más y vives esta situación con

miedo. He llegado a plantearme dejar el atletismo, dejar lo que me gusta es duro y dejarlo por una lesión y pocas ayudas, da miedo», apunta. La oscense llegó a sentirse «abandonada» y se aisló en su pueblo, Binéfar, para recuperarse. «No estaba en el día a día y me aparté del mundillo. He tenido la ayuda de la gente a la que he dejado estar cerca de mí. Me alejé, me fui a casa y no era yo, no tenía mi esencia, mi alegría», recuerda. Si algo lamenta es el «efecto medallitis». «Solo ir a un Mundial es todo un éxito, dedicarse al atletismo nos cuesta dinero. Las mujeres estamos haciendo historia en el atletismo español. Así que espero que si hay medallas en Moscú sirvan para reactivar el deporte».



«Veó turbio el futuro de este deporte»

JULIA TAKACS

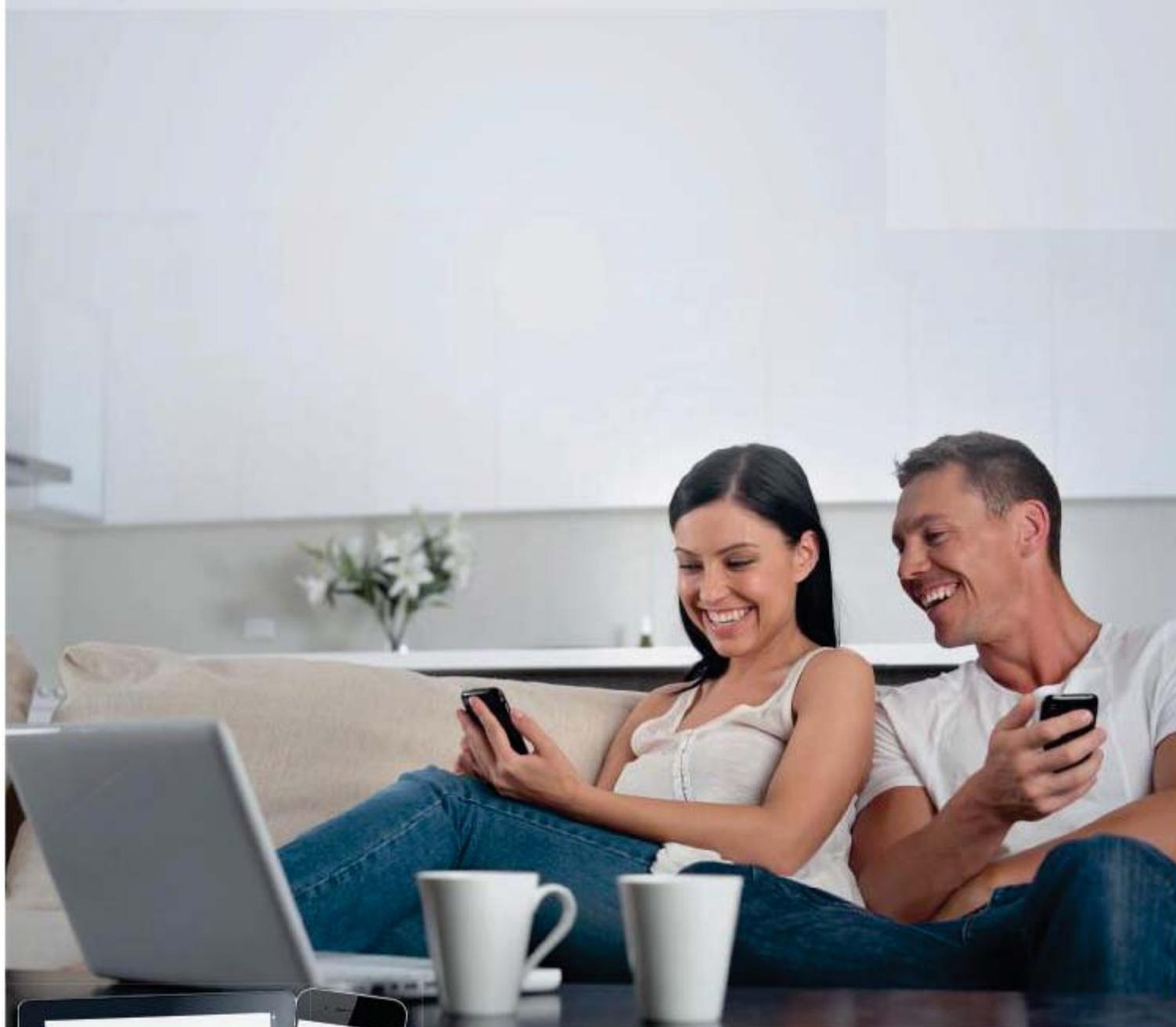
20 KM MARCHA

 **Budapest, 1989. Oro en la Universiada de 2011. Bronce en el Europeo sub-23 en 2011. Campeona de España en 2013. Plusmarquista nacional júnior y promesa.**

Llegó a España con 14 años y debutará en Moscú en un gran campeonato en categoría absoluta con ganas de sacarse la espina de Londres 2012, donde se llevó «un chasco» al quedarse fuera de la selección. «Tanta competencia a nivel nacional te pone las pilas», reconoce. Pese a estar sin club, July, como la conocen en su círculo más cercano, y de sufrir como todos los españoles la fatídica crisis, mantiene intactas sus ilusiones y sonríe cuando es comparada con la veterana María Vasco. «Si me dicen que soy su sucesora, me halaga, no me pesa para nada», comenta sobre sus similitudes con la catalana, que en los JJOO de Sydney 2000 dio al atletismo español la primera medalla femenina. Takacs, que llegó a la marcha «por casualidad», asegura que del atletismo se vive «muy malamente». «Incluso los mejores de España, con la beca más alta, viven lo justo, tienen para pagar gastos. Hay pruebas en las que no hay mucho relevo. Veo turbio el futuro del atletismo. Con la situación que hay y cómo se porta la Federación con las becas nada motiva para seguir», lamenta. Estudiante de Nutrición, es contundente con el dopaje. «La *operación Puerto* es un escándalo, se está tapando todo y queremos que se saquen los nombres a la luz».

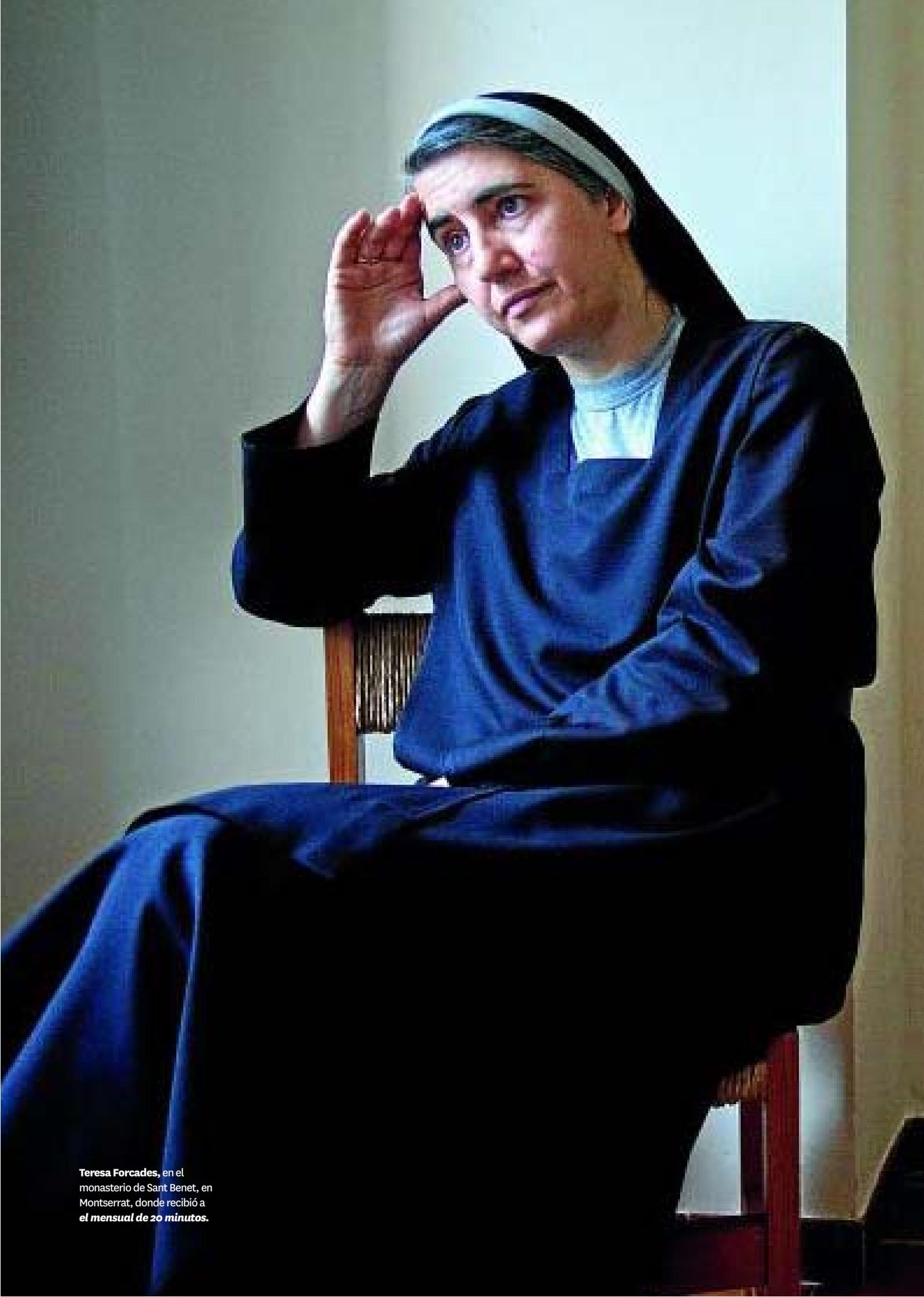
20minutos

siempre contigo



Con las apps de **20minutos** podrás acceder a toda la información actualizada desde tu smartphone o tableta **estés donde estés.**





Teresa Forcades, en el monasterio de Sant Benet, en Montserrat, donde recibió a *el mensual de 20 minutos*.

TERESA FORCADES



«La dinámica del capitalismo es crear infiernos, lugares de explotación extrema»

TEXTO JAVIER RADA FOTOGRAFÍAS HUGO FERNÁNDEZ

Montserrat es una montaña hechicera. Una escultura imposible que gravita escarpada en la originalidad y que crea estructuras inauditas, chocantes, modernas (a pesar de los milenios geológicos) cual arriesgado escultor modernista. Situada en las tripas de Cataluña, la montaña pudo esculpir el espíritu de Teresa Forcades.

La hermana Teresa es una monja benedictina que vive en el monasterio de Sant Benet, a las faldas de Montserrat. Su mensaje crea también un paisaje de estructuras inauditas, chocantes, arriesgadas, que parecen imposibles o contradictorias, pero que cobran un ascético sentido ante su mirada franca y curiosa.

La han bautizado como la monja revolucionaria, anticapitalista, roja, independentista, revoltosa... son solo palabras, descripciones o hasta simplezas, como llamar mágica a la gran roca. Se define próxima al ideal anarquista, bebe del socrático cristiano, «aquel que no extirpa la razón». Reivindica la esencia del Evangelio, el de Cristo expulsando a los poderosos mercaderes del templo.

Es médica, teóloga y doctora en Salud Pública. Se dio a conocer por sus vídeos en Internet denunciando el *bluf* de la gripe A. Desde entonces ha alterado a su pequeña comunidad monástica con una actividad política, sin miedo a la confrontación o a la presión del turbio interés. Una monja lanzando un mensaje de revolución y ruptura, impulsando asambleas y un «proceso constituyente». Una mujer de casi clausura que habla por los codos, que bromea, y no esquiva preguntas, aún cuando penetren en la llaga de su Iglesia.

Acaba de crear un nuevo revuelo mediático al plantear un proceso constituyente en Cataluña, junto al economista y activista Arcadi Oliveres. Reclaman la adhesión de gran parte de la ciudadanía para «subvertir el sistema», el capitalis-

mo y el incremento antropófago de la sacrilega miseria. Piden expropiar la banca, a las eléctricas, rescatar la democracia usurpada por la alianza financiera. Lo dice en una austera habitación monástica en la que dos sillas y una mesilla hacen de benedictinos testigos de la originalidad de esta mujer que se muestra firme cual montaña sagrada.

¿En qué consiste este proceso constituyente que está impulsando?

Es una propuesta de cambio de las reglas del juego. Hablar del proceso constituyente es darse cuenta de que esta precariedad creciente que vivimos en nuestra sociedad, y estos recortes de derechos y libertades, no tienen solución en el marco actual. Por tanto, nos distanciamos de las personas que creen que el problema es solo de unos políticos corruptos, o de la mala gestión. El problema no es este, aun si los políticos no fueran corruptos y no hubiera mala gestión, el marco que determina las reglas del juego es un marco que permite que exista una alianza entre poder político y poder económico. Y, o separamos esto o seguiremos dentro de esta ruta, y lo único que provocará es el aumento del índice de Gini, que los economistas utilizan para medir las distancias entre ricos y pobres.

Su mensaje es rupturista...

Claramente.

¿No cree que el capitalismo se pueda reformar?

No, de ninguna de las maneras, porque el capitalismo no es el defensor de la libertad y por tanto no es defensor de la iniciativa privada. Si el capitalismo defendiera la libertad no tendría problemas con él. A mí me gusta la iniciativa privada. Yo no me imagino una sociedad ideal controlada por un comité central. Mi sociedad ideal tendería personalmente hacia al anarquismo, pero no a un anarquismo violento, ni un anarquismo incapaz de estructurar la sociedad, sino una sociedad en la que se creen espacios de libertad reales, cada vez más amplios, para to- >>>



>>> do el mundo. Y esto tiene que ver con la antropología cristiana. Yo creo que nos ha hecho Dios y que nos ha hecho a su imagen, que quiere decir en libertad y con capacidad de amar, y nos ha hecho con unos talentos que para todos son diferentes. Vivir quiere decir que tú tomes conciencia de cuáles son tus potencialidades y que las pongas en práctica, y la sociedad ha de crear las condiciones para que esto sea posible.

¿No son contradictorios Dios y anarquía?

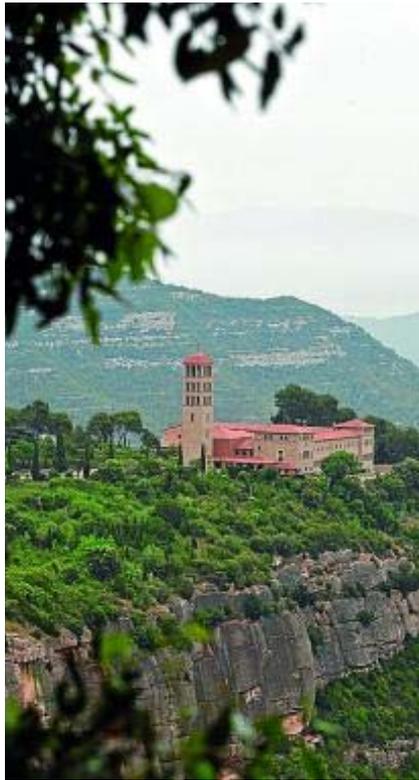
Hay un pasaje en el *Libro de los Profetas*, en el *Libro de Samuel*, en el que el pueblo de Israel le dice al profeta: «Díganle a Dios que queremos un rey». A lo que Dios responde: «No, díles que no. Si ponen un rey, lo primero que hará es tomar a las hijas por concubinas y a los hijos los mandará a hacer la guerra, les tomará un tanto de las cosechas, lo mejor que tengan, y se lo quedará. Díles que no necesitan un rey, que ya me tienen a mí, que yo soy Dios y no necesitan a nadie que esté por encima de ellos». Por lo tanto, hay una corriente, que yo la siento como propia, que es favorable a esta libertad individual y contraria a toda parafernalia.

Su Iglesia no parece haberle hecho demasiado caso...

En la Iglesia Apostólica y Romana tenemos ahora mismo unas estructuras con las que es difícil ver y transparentar esta sencillez del Evangelio. Esperemos quitárnoslas de encima cuanto antes mejor, porque el arzobispo de Milán, Carlo María Martini, poco antes de morir ya dijo que en la Iglesia teníamos un retraso de 200 años.

La jerarquía eclesiástica perdió en el camino ese mensaje primitivo de Cristo...

Yo creo que hay muchas personas, tanto en la jerarquía como en la base, que lo han perdido, pero que también hay otras personas, incluso en la jerarquía, que lo conservan como el obispo Pedro Casaldáliga, que está luchando hasta al final, o Samuel Ruiz, el obispo de Chiapas, que escribió su experiencia y es impresionante. Por lo tanto no creo que sea una cues-



El monasterio de Sant Benet, a los pies del macizo de Montserrat, en Cataluña.

rían: el Señor nos lleva a todos a la felicidad. Pues bien, la madre de Dios no dijo esto. Creo que este es el modo de alcanzar la felicidad; para llegar a Ella, los de arriba han de bajar y los de abajo subir, no todos hemos de bajar, o todos han de subir.

Entiendo que existe una lucha de ideas en la Iglesia del mismo modo que en la sociedad actual...

Siempre ha estado. Todo movimiento de reforma desde dentro de la Iglesia ha tenido oposición, incluso Jesús la tuvo con sus discípulos. Uno no lo tenía claro, creía que esto tenía que funcionar de arriba a abajo, y no al revés, porque si no, sería un

Incluso en España mismo...

En Cataluña y en España, sí, y no se debe hacer una análisis simplista o falsamente positivo. La situación es dura, pero la respuesta no es la parálisis, sino que precisamente, y sin precipitación, la urgencia de que entre todos podemos construir la alternativa. Y lo que es seguro, lo que ha ocurrido a lo largo de la historia, es que el factor más importante que ha frenado una revolución o un cambio social ha sido el ideológico. Los tanques y la fuerza represora no son suficientes.

La religión también ha jugado un papel en este proceso de ideologías...

Sí, creo que ha jugado a las dos cosas. Ha tenido ese papel de opio del pueblo, y lo sigue teniendo cuando defiende que la realidad es compleja y que lo que tenemos que hacer es favorecer a todo el mundo, como si no existiera esta confrontación. Debemos ser conscientes de esto. Pero también ha influido al movimiento feminista, y a los movimientos de liberación. Mira a Martin Luther King, o a Gandhi, con su propia religión, pero también inspirado por el Evangelio como él mismo dijo en sus tiempos de prisión. Incluso Marx se inspiró en personas que tenían una base religiosa. Yo creo que la religión es la fuerza más subversiva. Lo que pasa que también soy consciente de que se puede manipular.

¿Te consideras una monja de este nuevo siglo?

Yo me considero del siglo XXI porque cuando hablo no pretendo adaptar mi mensaje hacia lo que les interese a los otros, sino que expreso mis propias preocupaciones. He intentado darles respuesta, y cuando lo hago encuentro gente que me dice que a ellos también les preocupa. Y por eso me siento del mundo actual.

Debe ser un equilibrio muy complicado vivir en un monasterio de clausura y a la vez levantar el revuelo mediático montañas abajo...

Se le tiene que dar el mérito a mi comunidad y a mi abadesa, porque si ellas no me dieran su apoyo yo esto no lo podría hacer siendo monja, tendría que salirme y sería otro planteamiento. Cuando digo que me dan apoyo no quiere decir que todas piensen igual. Por ejemplo, hubo una reunión comunitaria cuando escribí sobre el aborto, y hubo una carta de Roma pidiendo una explicación sobre el escrito que yo hice expresando mi opinión, y lo pasé a la comunidad. Cuando lo leyó la comunidad me llamó la abadesa y me dijo que ya lo habían discutido y me dijeron que la mitad de la comunidad no estaba de acuerdo, y que la otra mitad no lo entendía. Pero, y ahora viene el punto, todas estaban de acuerdo en que querían un mundo, una Iglesia y una comunidad en el que la gente pueda decir lo que piensa. Y eso es perfecto.

Choca que digas que es un espacio de liberación feminista...

Para mí lo ha sido. El monasterio ha sido un espacio de libertad. Y, sobre todo, si lo comparas con los otros dos luga- >>>

«Tenemos en el sur de Europa una relación neocolonial con el norte»

ción de obispos o no obispos, sino de esta toma de conciencia, de plantar cara, de adentrarse en el Evangelio con toda la sencillez y seriedad, y naturalmente esto te lleva al lado de la gente más pobre, faltaría más.

Los últimos serán los primeros...

El Evangelio no huye de la confrontación, la misma madre de Dios, en la oración de la Magnífica, dice que está feliz porque a los de abajo Dios los ha puesto arriba. Si no lo hubiera dicho la madre de Dios dirían que es un canto comunista, y cada tarde, en todos las iglesias del mundo, en todos los monasterios, nos habrían llamado comunistas. Nosotras rezamos, el Señor derroca a los poderosos y eleva a los humildes. Si no fuera el mensaje de la madre de Dios, di-

fracaso. Y este, Judas, lo traiciona. Desde el inicio existe esta tensión. Tanto en la sociedad como en la Iglesia, como incluso dentro de mí, está esta lectura dialéctica que no es exclusiva del marxismo. Tú miras la realidad y ves que hay una dialéctica, y tomas conciencia de la confrontación, y en la que tú te tienes que determinar de forma libre.

La tendencia actual parece basarse en el shock, la constante anunciación del apocalipsis...

Yo creo que esto se ha de contrarrestar con una gran calma, y mirar a la Historia, y ver lo que ocurría en la era medieval, o en las monarquías absolutas. Así que por tanto, ¡fuera el apocalipsis! Es cierto que en el mundo en general hay un aumento del porcentaje de hambre, y es dramático...

>>> res en los que me he movido antes de entrar aquí, que son el hospital y la universidad. Todo el mundo sabe que en estos sitios hay vacas sagradas, personas que su criterio vale más que el de los otros, y aprendes a no enfrentarte. En un monasterio como en el que estoy esto se da mucho menos que en una universidad, y eso en el día a día es muy importante. Y hay que destacar la pluralidad real. Puede haber monjas de derechas o antifeministas, que las hay, y cabe todo, y esto es una riqueza.

¿Qué papel han jugado los 'indignados' en este paso que habéis dado?

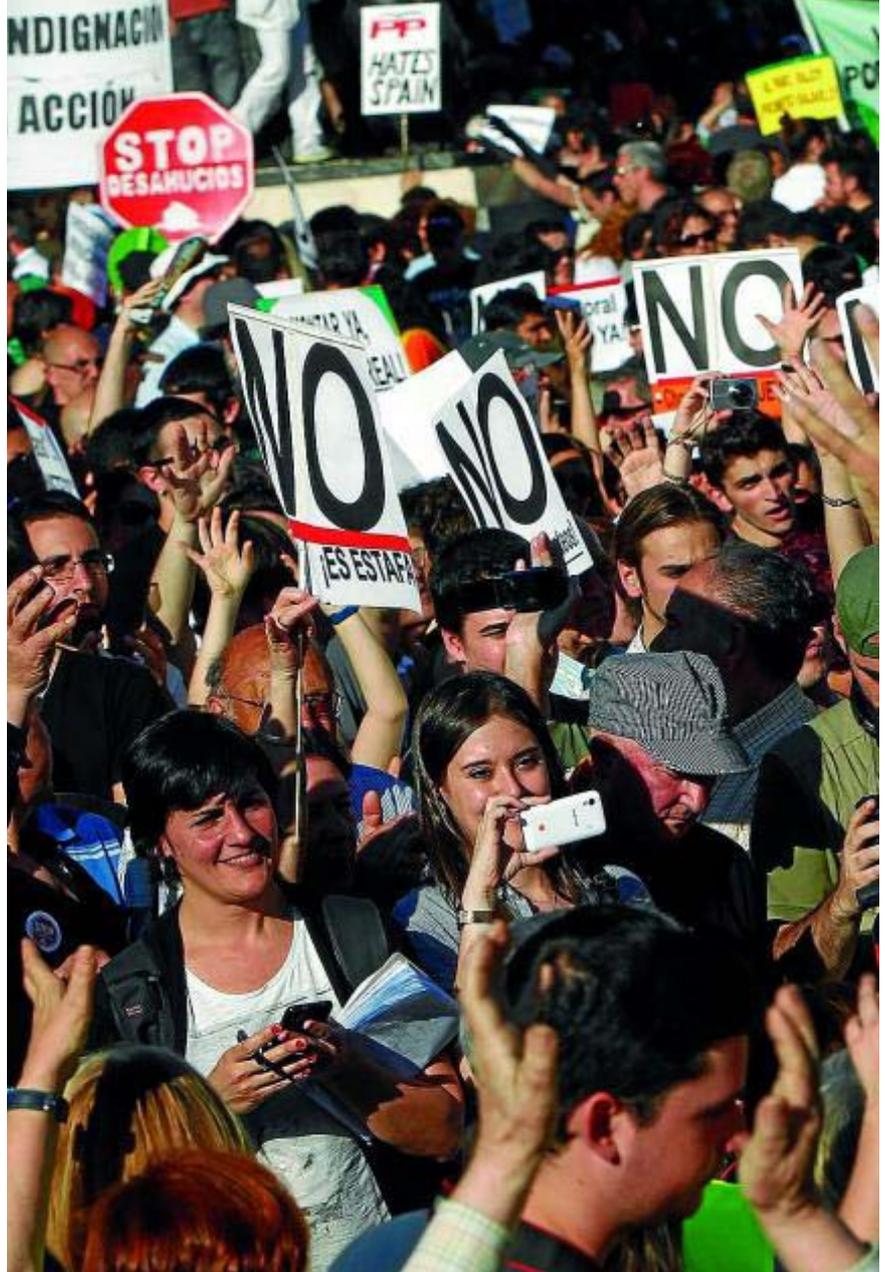
Su influencia es indiscutible. Porque, como he dicho, con la fuerza represora no es suficiente. Es necesario que caiga la venda de los ojos, y en eso los 'indignados' son pioneros indiscutibles, y la mayoría de la gente ha dicho que tienen razón. Y no es solo quitarse la venda, sino también por la metodología, ¿quién es el líder de los 'indignados?', ¿por qué tiene que haber un líder? Y les dicen, esto no es serio. ¿Y lo otro sí que lo es? Esta insistencia, esta tozudez, y las metodologías alternativas, y las rotaciones, creo que serán muy importantes. Y ahora en el proceso constituyente, uno de los grandes retos es pensar no solo el contenido, que en el manifiesto queda claro. Una cosa es decir «expropiación de la banca», y otra ¿cómo? No solo tenemos un reto a nivel de profundizar contenidos, sino que también lo tenemos a nivel de organización, como pensar entre todos mediante asambleas en las que se incluya el máximo de la ciudadanía, nuevas instituciones. Lo que es seguro es que las que tenemos no funcionan.

¿Crees que es un proceso global? Estamos viendo revueltas en Brasil, Turquía, España, Grecia...

Yo creo que sí.

Parece que los ciudadanos del mundo se han cansado de ser súbditos y exigen ser eso, ciudadanos...

Yo creo que está relacionado con el 89, con la caída del muro Berlín, ya que estas falacias del totalitarismo no se mantienen, pues siempre ha de haber un enemigo para permitir que se mantenga esta cultura del *shock*, que impide que mires la realidad con objetividad y en paz. Al caer el muro surge la globalización neoliberal, y se intentó crear este enemigo también, y funcionó durante un tiempo, con el *shock* de culturas, del que habla Huntington. Pero estamos en un momento en el que este enemigo no es creíble. Los países latinoamericanos han sido pioneros con la revolución bolivariana, y es muy interesante analizar que mientras estos países se sacan de encima gran parte de esta deuda externa, resulta que esta ha cruzado hacia aquí. Tenemos en el sur de Europa una relación neocolonial con el norte. En esto aplico las tesis de Rosa de Luxemburgo, que ya dijo en su momento que el capitalismo, por su propia dinámica, ha de crear infiernos, ha de crear lugares de explotación extrema. ■



En pocas palabras

Teresa Forcades tiene unas ideas muy claras que es capaz de sintetizar en pocas y contundentes palabras.

ANTICAPITALISTA. «Es esencial olvidarnos de esta falacia de que el capitalismo no se regula. En realidad regula muchísimo, pero regula en función de unos intereses privados. Tú no puedes permitir que yo te haga un contrato laboral y que con tu trabajo gane mil euros y a ti te pague uno. Eso es indigno».

MAL GOBIERNO. «Un ejemplo es la tasa del impuesto del IVA. En teoría regula toda la actividad económica. Pero hay una parte de la actividad económica, que es la que genera más beneficios,

que está dentro de la especulación financiera, y no tiene IVA».

ESTADO DE DERECHO.

«Hoy hablamos de libertad y no la tenemos. Hablamos de democracia y no la tenemos. Ni separación de poderes. Y el Estado de derecho, es flagrante que tampoco lo tenemos».

'INDIGNADOS' «Los 'indignados' han ido creando un caldo de cultivo, porque ni existe la separación de poderes ni han funcionado las instituciones para garantizar la democracia real».

FEMINISTA. «Aunque el nombre aparezca en un momento histórico muy concreto, el feminismo existe desde que existe humanidad, y es lo que le da fuerza. Dios no quiere que no exista paridad entre hombres y mujeres».

SIN MIEDO. «Existe la posibilidad de que regresen los totalitarismos, no hay nada claro. Pero animo a todo el mundo a que luche por una sociedad mejor. Como dijo Espriu: «Tal vez moriremos por genocidio, pero nos negamos a morir por suicidio».

INDEPENDENTISTA. «Me parece que esta asunción total de soberanía por parte de Cataluña es una oportunidad real para poder hacer el cambio social que deseo. Si esto en Cataluña se consigue, no será en detrimento de los otros, si no al revés, se producirá el efecto dominó».

PRAGMATISMO. «Apuesto por unas unidades políticas que sean viables y si me apuras, pues vamos a parar a las *polis* y dejamos que el municipio sea el que tenga un máximo de toma de decisiones. Yo no sacralizo ninguna unidad política».

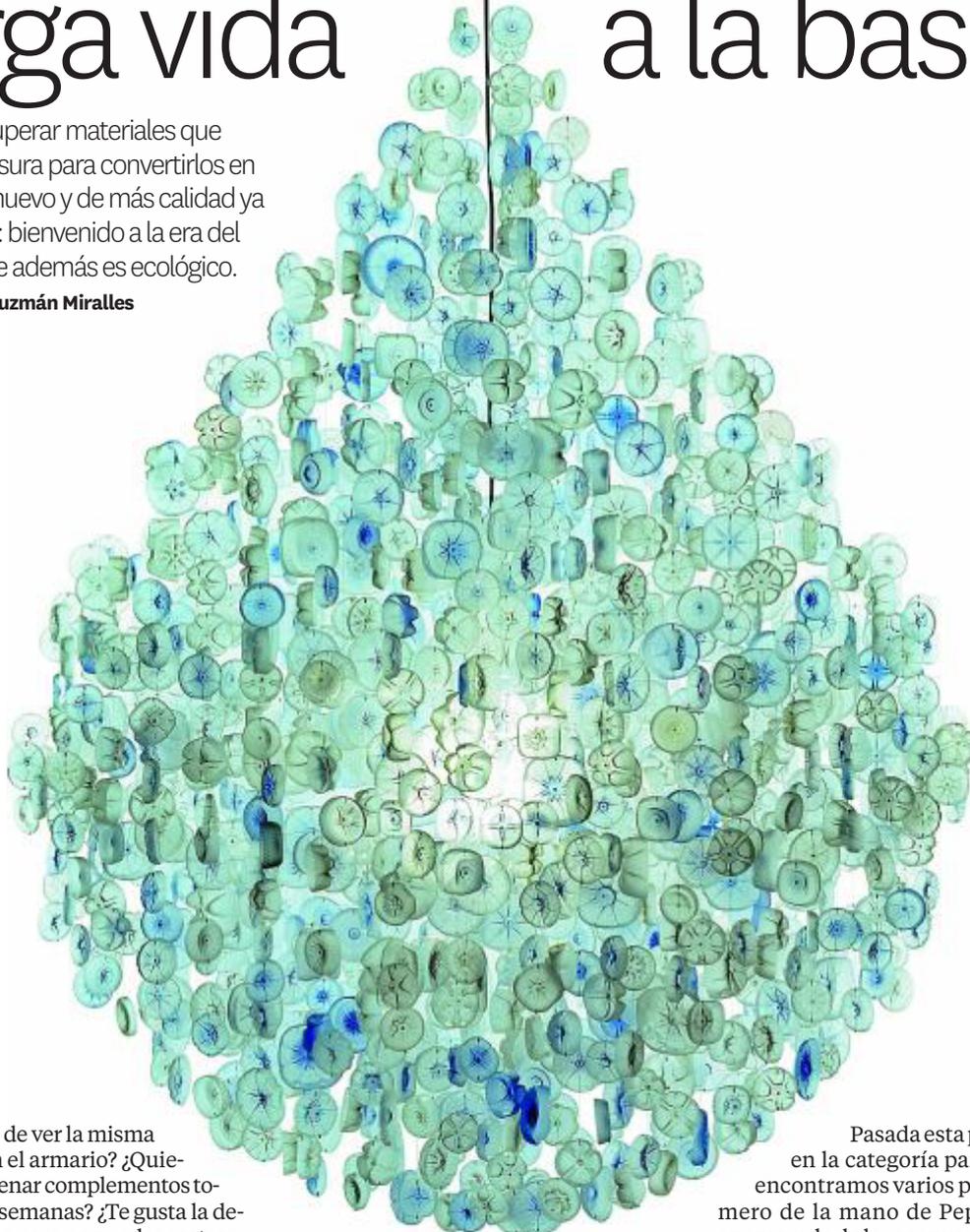


Carolina Fontoura (mitad mexicana, mitad brasileña) y sus lámparas de cadenas de bici. A la derecha, lámpara de desechos plásticos del británico Stuart Haygarth.

Larga vida a la basura

El arte de recuperar materiales que tirarías a la basura para convertirlos en un producto nuevo y de más calidad ya tiene nombre: bienvenido a la era del 'upciclaje', que además es ecológico.

Texto **Angélica Guzmán Miralles**



Cansado de ver la misma ropa en el armario? ¿Quieres estrenar complementos todas las semanas? ¿Te gusta la decoración pero no puedes costear-te un objeto de arte único y original? ¿Muchos cumpleaños y poco dinero? ¿Un montón de tiempo libre y poco que hacer? ¿Te importa el medio ambiente y no sabes cómo ayudar a mejorarlo? Demasiadas preguntas y solo una respuesta: reutilización.

Los términos para referirse a esta práctica son variados: sobreciclaje, suprarreciclaje, reciclaje artístico o creativo, *upcycling* o *upciclaje*. Pero la idea es la misma: crear objetos nuevos y atractivos a partir de otros de desecho. Esa camiseta de rayas que ya no te pones es un bolso en potencia; los tacones arrinconados al fondo del armario y el CD de tu ex se pueden convertir en los zapatos más llamativos de la fiesta; y la televisión vieja y barriguda de la abuela es una pecera a la última o incluso un minibar. Todo es posible con un poco de imaginación y unas nociones básicas. Si quieres, puedes.

Jersés que se convierten en vivos calcetines, camisetas que mutan a bolsas de la compra, botellas de plástico que devienen

en magníficas lámparas. ¿Magia? No, suprarreciclaje. Internet hierve con esta tendencia; cientos de blogs y de vídeos nos muestran detallados tutoriales sobre cómo convertir desechos en objetos plenamente nuevos y deslumbrantes sin necesidad de preocuparnos por el idioma, ya que son lo suficientemente gráficos como para poder seguirlos aunque no hables japonés. Todo es susceptible de suprarreciclarse y, por supuesto, existen diferentes niveles de dificultad.

¿Preparados para la reconversión? Si quieres ponerte a prueba, en la categoría de patoso te proponemos un primer ejercicio. Para ello solo necesitas una camiseta vieja, unas buenas tijeras, un poco de hilo, una aguja y un dedal. Si eres capaz de cortar las mangas y coser los bajos juntos (¡acuérdate de hacer esto último con la camiseta del revés!), además de tu primera medalla de *upcyclador* tendrás una bolsa de la compra única y personal.

Pasada esta prueba de fuego, en la categoría para principiantes encontramos varios proyectos. El primero de la mano de Pepa Castillo, una enamorada de la reconversión y la decoración imaginativa, que escribe la bitácora *decorareciclaimagina.blogspot.com.es*, en la que muestra ideas básicas para *upciclar* que van desde pizarras hechas con bolsas negras de papel hasta unas bonitas flores realizadas a partir de culos de botellas de plástico pintadas al gusto del consumidor. Un punto de partida fácil y accesible para todos los públicos.

Aquellos que vayan enganchándose a este útil y ecológico pasatiempo y quieran ir más allá, pueden aprobar el examen para cinturón verde en el blog *Con P de Papel*, donde Beatriz nos explica a través de diversos tutoriales (con fotos paso a paso y textos, como en este ejemplo www.conpdepapel.es/blog/?p=563) cómo hacer un flamante panel decorativo para notas, o para ordenar los pendientes, con un poco de malla y un marco viejo. O con vídeos didácticos y con plantillas descargables, en www.conpdepapel.es/blog/taller-navidad-calendario/ aprenderemos a confeccionar nuestro propio calendario perpetuo con algo tan coti- >>>

>>> diano como chapas de refrescos, pegamento, tijeras, papeles y varios imanes de propaganda. El reciclaje artístico no es solo una manera de pasar el tiempo, también es una forma de crear regalos a la carta que nos harán quedar bien por muy poco dinero (o incluso gratis).

El siguiente peldaño para quienes hayan venido para quedarse y decidan seguir creciendo es para cinturón negro. Las arquitectas griegas Anna Mitousi y Meni Kourmpeti, bajo el seudónimo Trashformers, en su *ficha on line* www.el-recetario.net/#category=-1&page=10&receta=153 nos dan las pautas para transformar una vieja ventana de madera, algunos corchos y un poco de pintura en un fantástico biombo absolutamente personalizado. Si te interesa saber más de sus proyectos, encontrarás información y muchas ideas en cargocollective.com/haritomeni/filter/ARCHITECTURE-%2526-DESIGN/Recycle-Design.

Esta iniciativa, que se está convirtiendo en una fiebre, ha llegado a contagiar incluso algunas revistas de moda: *Seventeen* no ha podido resistirse y se ha subido al carro del *tuneo*. En el enlace www.seventeen.com/fashion/blog/diy-prom-heels, por ejemplo, nos explica cómo convertir esos tacones que llevan años arrinconados en el armario en unos arrebatadores zapatos de fiesta. Pero puedes seguir buscando en su página y encontrar otras muchas ideas interesantes (y de paso mejorarás tu inglés).

Solo los países de la Unión Europea generan más de dos mil millones de toneladas de residuos. Sin duda esta es una cifra que produce escalofríos, pero ¿todo lo que tiramos ha agotado realmente todas sus vidas útiles? Fíjate en los objetos de esta página. Bonitos ¿verdad? Pues todos están en su segunda vida. Como ya enunciara Antoine Lavoisier allá por el siglo XIX, «la materia ni se crea ni se destruye, solo se transforma». ¡Y cómo! La basura florece, renace, se le concede una segunda oportunidad y en ocasiones se eleva incluso a la categoría de arte.

Sí, sí, como lo oyes. Si no lo crees, echa un ojo a este artículo www.mamawax.com/article-les-etageres-en-bidon-85122502.html de la diseñadora Amandine Ceccaldi, donde se nos muestra una curiosa y originalísima manera de reutilizar bidones de plástico como estanterías con un aire muy moderno.

En una época como la actual, donde una brutal crisis financiera afecta a la mayoría de los hogares, el sobreciclaje no se presenta única y exclusivamente como una forma de ahorro en la economía familiar, sino que para muchos artistas, creadores y profesionales ha llegado a convertirse en una forma de vida, transformándolos en auténticos artesanos de la basura.

Échale un ojo ahora a las carteras y al cinturón de Katcha Bilek [en esta página]. No solo son complementos totalmente a la última con un diseño innovador, urbano y súper ponible, sino que además son todos productos realizados de manera sostenible y en

Mil y una ideas para tus vaqueros

Cortar las perneras de los vaqueros no es darles una nueva vida, es hacerlos agonizar. La prenda estrella de la temporada te muestra todas sus posibilidades. Reencarna tus viejos pantalones en unas coquetas zapatillas con este tutorial: www.canadianliving.com/crafts/sewing/sew_your_own_mary_jane_slippers.php. Si lo tuyo es la cocina, www.agirlandaglugun.com/2010/05/levi-apron.html te explica con detalle cómo convertirlos en un delantal o en unas útiles agarraderas para las cacerolas. También puedes crear un cómodo cojín 1hungryhippie.blogspot.com.es/2011/01/recycled-patchwork-pillow-with-rainbow.html. Si por el contrario eres carne de oficina, no dudes en intentar esta bolsa para portátil www.youtube.com/watch?v=J6nPoztrVI. ¡Hay ideas para todo!



Complementos originales y ecológicos hechos con mucho gusto, de la británica Katcha Bilek. Tienen una vida útil asegurada muy larga porque son de neumático.

consonancia con el medio ambiente. Pero ¿sabrías decir de qué están hechos? Pues de algo tan elemental y tan común como neumáticos de coche o bicicleta y cadenas de estas últimas, por lo que la larga duración y la resistencia del producto quedan aseguradas. Además de esto, en su página <http://katchabilek.com/> podemos encontrar monederos, bolsos o fundas para ordenador, entre otras cosas. No me digas que no los comprarías todos...

Cada día más creadores van cobrando conciencia de la importancia de la reutilización de los objetos, por eso poco a poco le van concediendo cada vez más categoría a los desechos que generamos, a los que se les empieza a otorgar una dimensión artística que va más allá del reciclaje tal y como lo conocíamos hasta ahora. Algunos artistas y artesanos ya se ganan las lentejas prolongando la vida de los objetos, incluso dotándolos de otra completamente nueva para la que no habían sido pensados en el momento de su concepción.

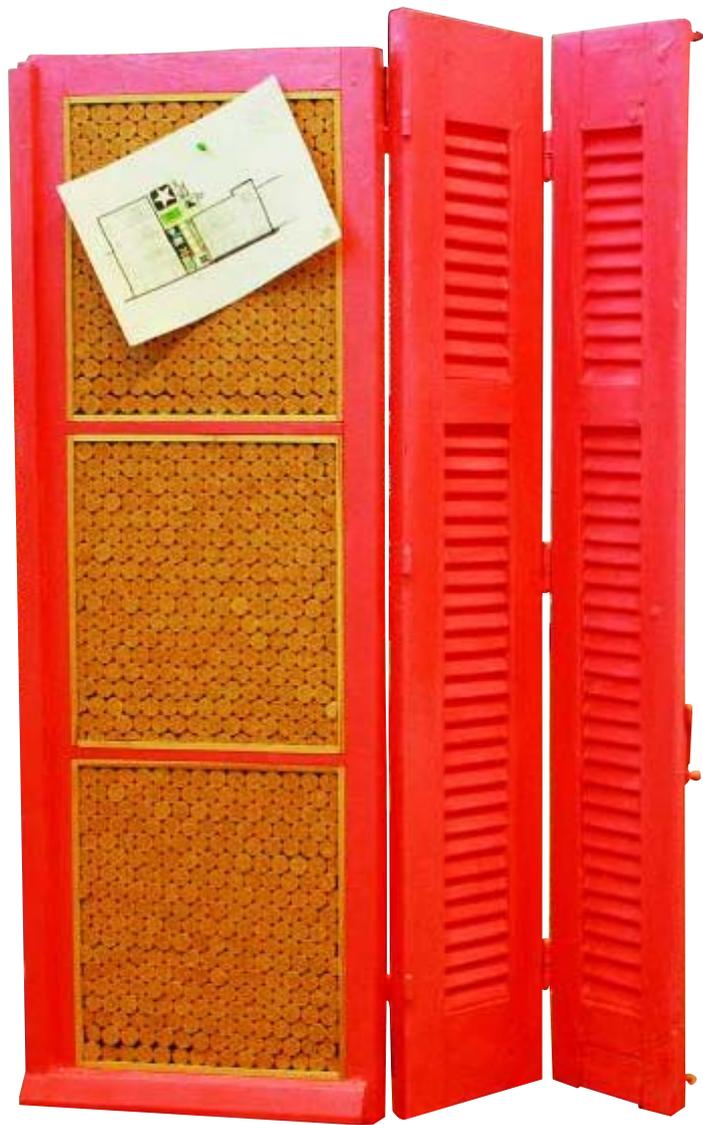
El sobreciclaje da mucho juego en decoración.

Así, vemos cómo con distintos materiales podemos crear productos únicos de verdadero diseño, íntegramente adaptables a cualquier tipo de habitación, desde alegres dormitorios infantiles a bucólicas cocinas típicas de grandes casas de campo. Es el caso de las lámparas de la marca Pani Jurek [página siguiente], hechas con una sencilla estructura que sostiene tubos de ensayo; se pueden rellenar con líquidos de los mismos colores de la habitación o, si queremos darle un aire más campestre a la estancia, con flores o hierbas. Encontrarás mucha más información sobre ella en www.panijurek.pl/pl/maria-sc.html.

También en el ámbito de los ornamentos, otro maestro en esto de la iluminación es Stuart Haygarth, un absoluto virtuoso del *upciclaje*. Donde los demás vemos cosas inútiles u objetos rotos e inservibles tales como lentes o patillas de gafas, botellas de plástico (de color o transparentes) y demás desperdicios, él ve una fastuosa e insólita lámpara de enormes proporciones y diseño único que captará toda la atención de quienes entren en la sala donde se halle colgada, dejando sin aliento a más de uno. Si quieres conocer otros productos de este genio del *upcycling*, no dudes en darte una vuelta por su web: www.stuarthaygarth.com.

Otra gran resucitadora de objetos y experta en otorgarles una segunda y rutilante alma es Carolina Fontoura [en la primera página del reportaje]. Esta artesana cuenta con un taller propio donde es capaz de crear, a partir de algo tan mundanal y tosco como una cadena de bici y la llanta de una rueda, lámparas que son indiscutibles obras maestras. Sus modelos se adecuan tanto a los salones más opulentos como a una entrada minimalista.

Reutilizar es ahorrar. *Upcliclar*, una cultura. Suprarreciclar, vida. ■



El biombo es una idea de Trashformers. Las repisas son de Amandine Ceccaldi (Francia) y el calendario de Con P de Papel. A la dcha., la polaca Magda Jurek de Pani Jurek y sus lámparas (FOTO: BARBARA KAJA KANIEWSKA).



‘Pingus’, un vikingo en la Ribera del Duero

El mejor vino español, el más buscado y también el más caro, lo produce un danés, Peter Sisseck, que ha revolucionado la manera de hacer los caldos en la Ribera del Duero. TEXTO CHARO RUEDA FOTOGRAFÍAS CARLOS ESPESO

Cuando se le pregunta a Peter Sisseck qué hace un danés como él en un sitio como Quintanilla de Onésimo (Valladolid), responde que eso mismo se cuestiona él todos los días. Pero a renglón seguido, este ingeniero agrónomo que llegó del norte, elocuente y muy didáctico, confiesa que está muy a gusto en la Ribera del Duero, en Quintanilla, donde está Dominio de Pingus, su bodega.

«Yo ya me siento de aquí, soy un castellano y cuando me sale el lado vikingo y empiezo a echar de menos el mar, me subo al páramo para ver ese otro mar de viñedos que me tranquiliza tanto como el de agua».

Peter Sisseck (Copenhague, 1962), bautizó con su apodo de juventud, *Pingus*, al que es considerado no solo el vino español más caro –una botella puede costar entre 800 y 1.200 euros en tienda–, sino el mejor, según el gurú de la crítica estadounidense Robert Parker, que ha otorgado a alguna de sus añadas hasta 100 puntos; el Instituto Masters of Wine, que le ha dado el galardón Enólogo de Enólogos (Winemakers’ Winemaker), o la revista *The Drinks Business*.

Desde 1990, cuando aterrizó en la Ribera del Duero para hacerse cargo de la bodega Hacienda Monasterio, Sisseck ha ido cambiando las costumbres de la zona para conseguir mejores vinos de cepas viejas. Aunque su forma de hacer, distinta a la que se acostumbraba en la zona, le complicara a veces la existencia. Porque ahí está su contribución, elaborar vino con métodos artesanales: el cuidado de la tierra –nunca muy extensa–, vendimia de la uva madura tradicional de la zona (tempranillo/tinta del país), cepa antigua (las suyas son de 1929) y bodega francesa de culto.

Y así empezó poco tiempo después su propio proyecto. Compró cuatro hectáreas de terreno en la zona de La Hora, situada entre las localidades de Pesquera de Duero y Roa, y aplicó los conocimientos que había aprendido trabajando en Burdeos con su tío, Peter Vinding-Diers, afamado enólogo y propietario de dos *châteaux* en la región bordelesa de Graves: *Domaine La Grave* y *Château de Landiras*. Porque a los 13 años Peter se marchó a Francia para aprender con su tío y luego volvió a Dinamarca, a la universidad, para hacerse ingeniero agrónomo, formación que él prefiere a la de enólogo, porque la considera más completa: «No es crear un vino, es crear una propiedad».

Además, rompió con la costumbre española de separar el trabajo con la uva en el campo y el trabajo en la bodega. «El mismo equipo se ocupa de todo el proceso, desde que nace la uva, que se vendimia muy madura, hasta que el vino se embotella».

Sus campos son abonados con el compost que ellos mismos elaboran y acogen además otros cultivos, porque enriquecen el suelo y las vides. «Los vinos que elaboramos son muy cuidados. La clave está en la rigurosa selección en el campo de las uvas, que hace que se descarten muchas y que, por tanto, la producción sea más escasa».

¿Y el precio tan alto? «Lo da el mercado. Es el que fija los precios –afirma–. Hay una fuerte especulación con los vinos singulares y de escasa producción y a veces se nos acusa de limitar a producción para crear más morbo, pero es consecuencia de accidentes naturales».

Sin ningún demérito del trabajo de su autor, la leyenda también ha contribuido a aupar a los altares de la enología al Dominio Pingus. La mayor parte de las botellas del 95



Algunos secretos del mejor vino de España

► **Pingus es el resultado** de dos viñedos (4,5 Ha) de más de 80 años en el corazón de la Ribera del Duero, a 700-850 metros de altitud.

► **El viñedo Barroso** es una antigua terraza del Duero, gravelo-arenosa, sobre arcilla y cal.

► **El viñedo San Cristóbal** es una ladera arcillosa con exposición solar suroeste.

► **Se vinifica con uvas enteras** tintas del país (tempranillo) en foudres de 2.000 litros y fermentación maloláctica en bodega nueva.

► **Crianza de 20-22 meses** en roble francés. Cada hectárea rinde 11 hl. Producción anual: 6.000 botellas.

Peter Sisseck, en su bodega de Quintanilla de Onésimo, cata los aromas del vino que aún se cría en barrica y que lo ha hecho famoso en el mundo entero.





(su añada de estreno, que obtuvo 98 puntos Parker), destinadas al mercado estadounidense, y la totalidad de las de Flor de Pingus se hundieron en el barco que las transportaba cerca de las Azores. Esto contribuyó a su fama y también a su exclusividad y su precio.

Además de la joya de la corona, Pingus, del que se hacen solo 6.000 botellas al año (vendidas todas previamente, cuando el vino aún está en la bodega), Sisseck elabora también Flor de Pingus, del que se fabrican unas 60.000 botellas al año, y su vino más nuevo PSI (que responde a sus iniciales), para el que utiliza también cepas viejas de otras bodegas de la Ribera del Duero. Un proyecto que puso en marcha precisamente para salvar los viñedos más antiguos, que los bodegueros de la Ribera del Duero solían destruir.

«Nosotros creemos que no se deben desechar los viñedos más antiguos y por eso compramos la uva de esas vides a un precio más elevado del habitual. Con esas uvas se hacen vinos excelentes».

◀◀ Cuando me sale el lado vikingo y echo de menos el mar, subo al páramo a ver ese otro mar de viñedos ▶▶

Sisseck dirige también el Celler Mas Gil, bajo la denominación de origen Catalunya, una propiedad situada en Calonge (Girona), adquirida en 1998 por seis suizos amantes del vino, entre ellos Franz J. Weremuth, comerciante y subastador de vino; Frank Ebinger, de la Casa del Vino, en Zürich; y Silvio Denz, de Château Faugères, St. Emilion, a los que se ha unido él y que produce, con la marca Clos d'Agon, blancos y tintos en unas treinta hectáreas de viñedos y solo unas 4.500 cepas por hectárea.

Padre de dos hijas de 21 y 20 años que viven en Dinamarca, que van a estudiar Literatura, la mayor, y Teología, la pequeña, y que algún día heredarán el negocio, se confiesa amante del flamenco y los toros, amén del buen vino, claro. De una de las paredes de su despacho pende un cartel con «la terna del siglo», que no son otros que él, *el Rubio de Peñafiel*, y dos amigos. Un guiño a la llamada fiesta nacional, de la que es un gran aficionado.

Todavía vive en un apartamento de Hacienda Monasterio, la bodega a la que vino a trabajar. Pero se está construyendo, al lado de Quintanilla, su casa: «Una granja que tendrá caballos y vacas, otros cultivos y que será quizás un centro de turismo». Mientras controla la producción de sus vinos, viaja con mucha frecuencia fuera de España, porque es el mejor 'vendedor' de su marca, y continúa dándole vueltas a cómo complicarse aún más la vida desde esta tierra tan lejana a la suya en la que se siente como en casa.

SUN-SET: GANA LA BATALLA AL SOL

¿Quieres triunfar luciendo palmito? Estás a tiempo. Prepara la piel para decir adiós al blanco nuclear que nos acompaña desde el invierno, fortalece tu cabello y mejora tu figura. **TEXTO CLAUDIA RIZZO FOTO GTRES**

No nos engañemos: tener un cuerpo como el que lucía Bo Derek en la indeleble película *10, la mujer perfecta* se consigue con una genética envidiable o bien machacándonos en un gimnasio. Si descartamos la primera opción, está claro que, en el mejor de los casos, aspirar a un físico que se ajuste a nuestras terribles exigencias solo se logra con esfuerzo y combinando diferentes técnicas. O lo que es lo mismo: sudor y muchas lágrimas.

Un gran aliado son las cremas reductoras y reafirmantes. Aunque de nada sirve tener el baño atestado de infinidad de botecitos –el horror vacui se palpa hasta en los azulejos– con lo último que ha salido al mercado si luego no somos constantes en su aplicación. Solo de esta forma (y armadas de mucha paciencia) conseguiremos resultados visibles... eso sí, que nadie espere un milagro.

No pain no gain, viene a decir que sin esfuerzo no se obtiene ningún resultado. Un mantra del mundo del deporte que muchos asumen como una filosofía de vida. Y es que para estar buenorra y que el bikini quede niquelado es indispensable alternar los beneficios de la cosmética con el ejercicio físico constante (hacer deporte tres veces a la semana y durante 30 minutos) y una dieta equilibrada.

Si quieres eliminar calorías en poco tiempo, lo mejor es hacer algún ejercicio aeró-

¿Qué tipos de piel corren más riesgo al tomar el sol?

Protegerse de los rayos UVA para evitar un envejecimiento prematuro de la piel y prevenir el cáncer es el mantra del verano. El daño que causan a largo plazo es una «bomba de relojería con capacidad para modificar la expresión de determinados genes en las células cutáneas», explican desde los laboratorios de protección solar del grupo L'Oréal. Además, nadie es igual frente a los rayos solares. La pigmentación de la piel, el color de los ojos y del pelo determinan qué capacidad tiene nuestro cuerpo de absorber la radiación solar. Las pieles claras, sensibles o que se enrojecen con facilidad son las que más riesgos corren. Los dermatólogos recomiendan aplicar cremas con un fotoprotector elevado (entre 40 y 50) para quienes se queman con facilidad.

bico o darle al cardio. Ahora, lo que vuelve a estar de moda es practicar *running*, que viene a ser salir a correr, pero dicho en plan *cool*. Un deporte barato que, a diferencia de otros, no requiere de una habilidad especial para practicarlo.

Antes de nada, hay que tener en cuenta que es fundamental correr a un ritmo constante. De poco sirve comenzar a correr como si nos creyésemos Usain Bolt. No lo so-

mos, nos vamos a cansar muchísimo y el organismo no empieza a quemar grasas hasta pasados los primeros 15 minutos. El *running* hay que disfrutarlo: es un deporte que engancha, libera el estrés y no hay que esperar mucho para ver los resultados.

Otro aspecto fundamental para modelar nuestra figura es la alimentación. Hacer una 'huelga de hambre' para desechar, a toda velocidad, de nuestro cuerpo el excedente que nos acompaña desde hace tiempo es una estupidez. Precisamente, los nutricionistas desaconsejan totalmente los regímenes estrictos basados en la ingesta masiva de un único alimento durante semanas, porque son fatales para el organismo. Al borde de la inanición por tanto ayuno es lógico que se pierda peso, pero este se recupera fácilmente cuando volvemos a comer con normalidad. De hecho, restringir el consumo de alimentos solo hace que comamos con más ansiedad y, por tanto, el doble.

Perder peso de forma saludable es posible, basta con cambiar una serie de hábitos alimenticios. Un estudio de la Universidad del East Anglia británica, publicado en la *British Medical Journal*, demostraba que las personas que comían alimentos que no tuvieran mucha grasa también adelgazaban sin necesidad de seguir ninguna dieta especial. Al final, el objetivo no es solo perder peso por razones estéticas, sino también para prevenir las enfermedades cardiovasculares.

BELLEZA Y **SALUD**

Un suplemento con propuestas para **activar el cuerpo y la mente**



Un líquido universal

BUENA PARA EL ORGANISMO

● **No esperes a tener sed.** Se recomienda beber de 8 a 10 vasos de agua a lo largo del día, sin que haya necesidad de sentir sed para tomar agua. Tener la boca seca ya es un claro síntoma de deshidratación y el instinto de beber se pierde con la deshidratación progresiva.

● **Mantener el equilibrio hídrico.** La deshidratación suele producirse por el calor, la humedad o realizar ejercicio. Una pérdida del 2% de agua en nuestro organismo implica perder un 20% de energía física. Esto da pie a sentir fatiga,

dolores musculares u otras complicaciones más graves.

● **Piel más joven.** Una buena hidratación beneficia a la piel porque contribuye a su elasticidad, retrasando el proceso de envejecimiento de las células.

● **Elimina las toxinas.** Gracias al agua, el cuerpo elimina las toxinas y todo aquello que no necesita. Además, favorece la actividad de los riñones.

● **Gran diurético.** Aunque resulte paradójico, para eliminar la retención de líquidos es fundamental beber mucha agua. Pues cuando el cuerpo detecta que no se



ingere suficiente agua lo que hace es almacenarla para tener reservas.

● **Evita el estreñimiento.** Ayuda a digerir los alimentos de forma correcta y a mantener un adecuado tránsito intestinal, evitando así los problemas de estreñimiento.

NO TE OLVIDES

● **Embarazo y lactancia.** Se recomienda que las mujeres embarazadas o en época de lactancia beban 3 litros de agua cada día.

● **Cuando se hace deporte.** Hay que beber agua antes, durante y después de

realizar cualquier actividad física. Tonifica el organismo y permite que el cuerpo utilice su reserva de grasa convirtiéndola en energía.

● **Regula la temperatura.** El agua regula la temperatura del cuerpo, sobre todo cuando se suda. Si se elimina mucha agua como parte de la sudoración puede aumentar el riesgo de agotamiento por calor.

● **Cuidado con niños y ancianos.** Si tenemos niños o ancianos a nuestro cargo, es bueno ofrecerles agua a menudo, ya que no siempre saben alertarnos cuándo sienten sed. Son los principales grupos de riesgo expuestos a la deshidratación.

● **Lleva siempre una botella.** Al salir a la calle, es bueno llevar con nosotros una botella de agua. Así

podremos hidratarnos en cualquier lugar.

SABÍAS QUÉ...

● **Mueren en el mundo.** Cada día mueren en el mundo unos 1.800 niños por enfermedades diarreicas relacionadas con la falta de agua, saneamiento e higiene, según Unicef.

● **Más de cien variedades.** Hay muchos tipos de agua en nuestro país: con mineralización débil o fuerte, ricas en calcio, bicarbonatadas alcalinas, fluoradas...

● **Abundante en el cuerpo.** Es el principal componente del organismo: el cuerpo está formado por un 60-70% de agua.

● **El hielo, pesa menos.** Cuando el agua está congelada pesa un 9% menos. Es decir: es menos densa en estado sólido que líquido.

De pies a cabeza Prepárate para estar bronceada

Cuando el calor aprieta... no pueden faltar en tu neceser estos productos, imprescindibles para la rutina solar. **Texto C. R.**



El poder calmante del aloe vera

De fácil absorción, crea una barrera de protección que permite restaurar el sistema natural de defensa de la piel. Penetra fácilmente y deja la piel suave y apaciguada. ● **Manteca corporal de Aloe de Body Shop. 15 €**

Quita la sed

Agua en *spray*, enriquecida con hydrosenn y con pigmentos reflectantes que refresca la piel. ¿El resultado? Una dermis suave y calmada ●

● **Moisturizing Beautifying water de Sephora. 11.90 €**



Lucha contra el paso del tiempo

Reduce las líneas de expresión y las arrugas. Ideal para tratar la pérdida de firmeza, ya que hidrata la piel y brinda elasticidad.

● **Crema + Serum Anti-Edad de Olay. 24.60 €**

Para dorar el cuerpo...

Bronceado natural y sin manchas con esta gama de maquillaje.

● **Bronzing Mousse (17.90 €), Maxi Delight (17.70 €) y Bronzing Primer (12.90 €), de Bourjois**



Sonrisas brillantes

Nuevas barras en formato lápiz. Llevan protección SPF 15 ● **Barra de labios Color Boost de Bourjois. 12.90 €**

¿Rostro pálido?

Pensado para las pieles muy claras. Actúa como regenerador de las células de la piel, al tiempo que previene las manchas ocasionadas por los rayos solares.

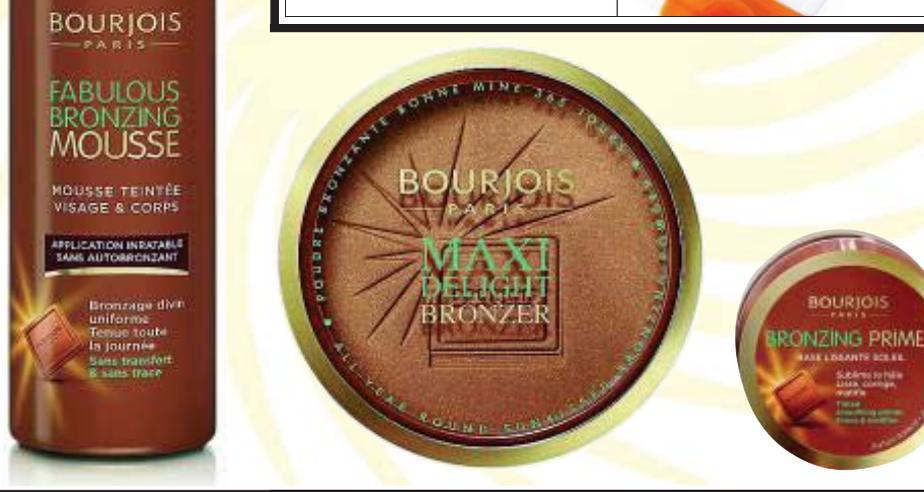
● **Crema para el rostro. L'Oréal. 16.50 €**



Potencia el bronceado

Bronceador que estimula la producción de melanina, la responsable del bronceado. Disponible en tres niveles de protección. ● **Ideal**

● **Bronze de Garnier. 12.90 €**



Presume de moreno sin sol

Un *must* para las *celebs* como Sienna Miller, porque broncea gradualmente y se adapta a cada tono de piel. ● **Mousse autobronzante de Vita Liberata (Sephora). 39.90 €**



Suero ligero

Impulsa la producción de melanina y acelera el bronceado para que sea uniforme. Sus pigmentos aportan un efecto alisante. ● **Suero para la cara de Lancaster. 30.75 €**



Mima tus labios

Repara e hidrata los labios con este bálsamo irisado que está enriquecido a base de miel. Aporta un brillo dorado. ● **Bálsamo labial de Body Shop. 8 €**



Evita la sequedad

Body Butter con aroma a coco que hidrata las zonas más difíciles (codos secos, talones y rodillas) y afectadas por el sol. ● **After sun de Sol de Janeiro (Sephora). 16.90 €**



¡Desenreda al instante!

Redefine tu cabello gracias a este acondicionador sin aclarado. Al ser en spray puedes usarlo en la playa o después de la piscina.

● **Acondicionador de Body Shop.** 9 €



Más fuerte y brillante

Los antioxidantes, la vitamina B6 y la taurina actúan desde el interior, frenando la caída del pelo y fortaleciéndolo. ● **Masa Capilar Cabellos Teñidos de Innéov.** 30,90 €

Radiante también bajo los rayos del sol

Tiene una fórmula que trabaja en tres niveles para aportar un alto nivel de protección solar. Úsalo antes y durante la exposición. ● **Spray Protector de Wella Professionals Sun.** 17,85 €



Repara cabello a cabello

Su fórmula ultrafundente se fusiona con la fibra para una reparación en profundidad. ● **Mascarilla Elvive Total Repair 5.** 4,75 €



Purifica con miel de abeja

La fusión de la miel con el extracto de albaricoque restaura la capa protectora del pelo, ayudando a prevenir las agresiones externas. ● **Mascarilla de Herbal Essences.** 2,99 €

Combate los rayos UVA

Regula el grado de intensidad de la protección solar. Su mezcla de tres filtros UVA y UVB protegen durante más de 10 horas. ● **Sun Concentrate de Sebastian.** 15,60 €



¡Stop puntas abiertas!

Los extractos de frambuesa facilitan el peinado, frenan la rotura del cabello y las puntas abiertas. ● **Champú y acondicionador liso seductor de Herbal Essences.** 3,30 €

Cuidado capilar Melenas a prueba de balas

Mascarillas, aceites, acondicionadores... No hay excusa para no protegerse de las agresiones y tener un cabello 10. Texto **C. R.**



Un baño de hidratación

Acondicionador de uso diario sin aclarado y con una textura de mousse. Su fórmula penetra profundamente en el interior de la fibra capilar para mantener la hidratación. ● **Hidra Mousse de Pantene.** 5,49 €

Extrasuavidad

Ayuda a retener la hidratación natural que se pierde en el verano. No apelmaza. Ideal para pelo seco, castigado o teñido. ● **Tratamiento hidratante de Body Shop.** 4 €



¿Pelo dañado?

Tratamiento que fortalece el cabello teñido en solo un minuto, reduciendo la rotura y devolviendo el brillo. ● **Ampollas Rescate 1 Minuto de Pantene.** 5,49 €

Sol, playa, piscina...

Protege tu pelo del cloro y de la sequedad aplicándolo una vez por semana en largos y puntas. Déjalo reposar con una toalla húmeda.

● **Aceite de Elvive.** 9,95 €



Para cuando te vayas de viaje

Kit de viaje que repara e hidrata en tres minutos, gracias a las propiedades de la menta balsámica australiana. Suaviza las puntas abiertas.

● **Champú y mascarilla Miracle de Aussie.** 3,99 €





Seguridad en el coche

Cinturón de seguridad especial para perros que viajan en automóvil. Puede emplearse también como arnés para pasear. Disponible en tallas S, M y L. ● 14 euros. www.venvir.net

Alforja para perros

Liviana y con amplios bolsillos. Dos correas ajustan bajo el pecho y abdomen, y otra, por delante del pecho. Incluye un bebedero plegable (sin botella). Bandas reflectantes. ● Desde 17,70 euros. www.tiendanimal.es



Cesta para bicicletas

Para los amos con espíritu deportivo y ciclista, esta agradable cesta está fabricada en mimbre y lleva soporte de metal. Solo para pequeñas mascotas. ● 30,81 euros. www.hiperanimal.es



Para cobayas o conejos

De nylon, pequeña (22 x 23 x 35 cm), con bolsillo de malla, rejilla de ventilación y tira ajustable para llevar al hombro. ● 29,95 euros. www.petuluku.es

Entre rejjas

Divisorio de metal lacado de tres elementos. Completamente ajustable a lo ancho y lo largo. ● Desde 31,88 euros. www.hiperanimal.es



Premios a mano

Bolsa de chuches de acceso rápido. Cierra con cuerda y lleva clip de sujeción al cinturón. ● Baggyluxe. 4 unidades: 15,81 euros. www.hiperanimal.es

Bebedero portátil

Para viajes o largos paseos. En nylon resistente con interior impermeable. Se limpia con facilidad. Capacidad, un litro. ● 4,95 euros. www.tiendanimal.es



Viajar con la mascota cómodos y seguros

Ir de vacaciones con nuestros animales puede ser un problema o un placer. Si queremos que viajen con nosotros, debemos conocer las normas que existen según el tipo de transporte que vayamos a utilizar. **Texto A. B.**

Antes de comenzar un viaje en coche es conveniente dar poca agua a nuestra mascota, especialmente si es perro, y no alimentarlo. Hay que prever varias paradas, para que haga sus necesidades, tome líquido y realice algo de ejercicio. Y mantener buena ventilación, abriendo un poco las ventanillas.

Está prohibido que el animal vaya suelto, por lo que es necesario un buen sistema de sujeción. Según su talla o peso, se pueden establecer diferentes sistemas: arneses (recomendados para perros); rejilla divisoria (del techo al suelo del vehículo); o transportín (uno de los métodos más seguros). Este puede llevarse en el maletero (para perros de gran tamaño) o tras los asientos delanteros, dentro del habitáculo (para perros pequeños y gatos).

Hay que llevar la cartilla de vacunación y un certificado sanitario de viaje, expedido por su veterinario de confianza. También, sedantes, antivómitos y un kit de primeros auxilios. Es muy importante protegerlos de los golpes de calor y no dejarlos nunca dentro del vehículo, incluso a la sombra, en días calurosos.

Nuevas normas del PE

La nueva normativa del Parlamento Europeo facilita el transporte de animales de compañía al extranjero e introduce requisitos sanitarios más estrictos. Los dueños deberán comprobar que sus vacunas antirrábicas son válidas. Para evitar el tráfico de animales, se fija en cinco el número máximo de mascotas que pueden viajar al mismo tiempo. Los documentos identificativos de nuestras mascotas ('pasaportes') deben ser emitidos por una autoridad veterinaria y deben especificar, entre otras cosas, el código del identificador electrónico del animal, los detalles de las vacunas antirrábicas, y cualquier otro tipo de información sobre su estado de salud. (Texto completo: www.europarl.europa.eu/ple-nary/es/texts-adopted.html)

Conviene también llevar una foto actualizada de la mascota, por posibles extravíos.

Para viajar en avión, la edad mínima de un animal es de 8 semanas. Gatos, perros, aves serpientes, etc. pueden viajar en bodega o en cabina, dependiendo de su peso (menos de 6 kg) y su peligrosidad. Para que viaje en cabina deberá comunicarlo al hacer la reserva, ya que solo se permite un número determinado por avión. Se tarifa como equipaje de mano y se factura como exceso de equipaje. El vuelo no deberá superar las 4 horas continuadas de viaje entre el origen y el destino. Los perros tienen que ir con bozal y es recomendable no alimentar a su mascota durante las 8 horas previas al embarque, para evitar vómitos.

En barco no existe una normativa específica nacional, por lo que cada compañía pone sus condiciones.

En tren solo admiten a pequeños animales de compañía, entendiendo como tales, perros, gatos, hurones y aves (no de corral), cuyo peso máximo no exceda de 10 Kg.

En el AVE existe la posibilidad de que la jaula ocupe una plaza. En este caso, se aplicará la tarifa general, o de ida/vuelta, en la clase que corresponda. Se admitirá como máximo un animal por viajero, siempre dentro de una jaula con dispositivo que permita contener y retirar los residuos. Las dimensiones de la jaula no deben superar 60x35x35 centímetros.

Hoteles con mascotas. Para los viajeros que deseen encontrar establecimientos hoteleros que admitan mascotas, lo mejor es visitar algunas webs que los han seleccionado previamente, como turismoconperros.com o hotdogholidays.com.



Trayler para ciclistas

De nylon, con dos puertas, bandas reflectantes y reflectores. Base acolchada extraíble. Plegable. ● 127,46 euros. www.hiperanimal.es

Dos en uno

Set con dos platos (agua y comida) y contenedor transparente (para 1,5 kg). Muy práctico si se viaja con mascota. ● 11,60 euros. www.tiendanimal.es



Chaleco reflectante

Ideal para dar un paseo nocturno con el perro con total seguridad. Se fija con velcro alrededor del pecho. Disponible en 4 tallas diferentes. ● Desde 2,45 a 6,10 euros, según tamaño. www.tiendanimal.es

Elegante compañía

Pajaritas hechas a mano en loneta, con velcro para ajustarlas. Lavables. En tres colores (rojo, fucsia y azul). ● 7,50 euros. www.srperro.bigcartel.com



Mascota al hombro

Una mochila perfecta para llevar gatos o perros pequeños muy cerca de ti. Dispone de una pequeña correa en el interior para atarlos. Mide 40x15x21 cm ● 25,95 euros. www.petuluku.es



Lo más natural

Cesta de mimbre con malla de metal en la puerta, asa y una amplia ventana para saciar la curiosidad del animal. ● 30,56 euros. www.hiperanimal.es

Para que no te tire

Arnés (de varias tallas) provisto con elástico retráctil y rematado con costura reflectante que mejora la visibilidad. ● 23,75 euros. www.tiendanimal.es



El Mediterráneo
que siempre soñaste
pero jamás imaginaste

ISLAS GRIEGAS
COSTA MAGICA
SALIDAS
DESDE BARI
DEL 18 DE JUNIO
AL 16 DE SEPTIEMBRE

699€ desde

VUELO INCLUIDO
Y NIÑOS GRATIS

MEDITERRÁNEO
OCCIDENTAL
COSTA FAVOLOSA
SALIDAS
DESDE BARCELONA
DEL 25 DE JUNIO
AL 12 DE NOVIEMBRE

299€ desde

NIÑOS GRATIS

Para información y reservas:

902 231 231

www.costacruceros.es

En tu agencia de viajes



Gigantes de arena y piedra

El espectacular desierto de Wadi Rum, al sur de Jordania, permite emular al mítico Lawrence de Arabia y vivir, por unas horas, en un campamento como un auténtico beduino. **Texto Sergio Fontán**

Ningún hombre ama el desierto, porque en el desierto no hay nada, y no hay hombre que no necesite nada», le decía el príncipe Faisal a D. H. Lawrence –Lawrence de Arabia en la gran película de David Lean de 1962–. El líder de los guerrilleros árabes no se creía la fascinación que el hostil desierto despertaba en aquel inglés de aspecto impoluto que encarnaba el actor Peter O'Toole. Pero Faisal se olvidaba de que el hombre occidental, inmerso en su vorágine del día a día, es en la inmensidad de la nada donde a veces se despoja de lo superfluo y se siente más libre. Y la particular nada de Lawrence de Arabia fue el desierto de Wadi Rum. El lugar –desde donde este militar del Ejército británico orquestó las fuerzas árabes durante su levantamiento contra los otomanos en 1918– marcó mucho a Lawrence, quien en su libro de memorias *Los siete pilares de la sabiduría* lo describía así: «Inmenso, solitario... Como tocado por la mano de Dios».

Este misticismo a la hora de hablar de Wadi Rum es perfectamente comprensible, porque cuando se llega por primera vez uno cree estar en un paisaje sacado de una de las novelas de Julio Verne, un lugar que poco tiene que ver con este planeta. Este inmenso paraje del sur de Jordania –para algunos, el desierto más hermoso del mundo– tiene un aspecto mágico: un inmenso mar de arena habitado por gigantes de piedra arenisca que cambian del amarillo al rojo conforme avanza el día. Entre dunas y paredes verticales de roca, uno todavía puede sentirse como el intrépido Lawrence gracias a que el lugar apenas ha cambiado en los últimos cien años. Con matices: adentrarse en la inmensidad del desierto es mucho más fácil actualmente gracias al Centro de Visitantes (www.wadirum.jo), situado al norte. Desde aquí

El desierto de Wadi Rum ofrece un paisaje que poco tiene que ver con este mundo

es desde donde el viajero puede organizar su visita. La actividad más típica es la excursión en jeep por las dunas, en la que se visitan algunos de los rincones más espectaculares del Wadi Rum: el Puente de Piedra de Burdah (un arco de roca tallado por el viento), los Siete Pilares de la

Sabiduría (una inmensa mole de arenisca que domina el desierto), los petroglifos del cañón de Khaz'ali (tallados en la piedra por las caravanas de nabateos hace más de dos mil años)... Para los que quieran dar a su excursión un toque más parecido a las aventuras de Lawrence, pueden cambiar el todoterreno por los lomos de un camello. Y los más aventureros disfrutarán de las vistas desde el aire que ofrecen los viajes en globo o en ultraligero.

Ciudades talladas en roca y arrecifes de coral

La visita a Wadi Rum es perfectamente compatible con otros de los grandes atractivos turísticos de Jordania, un país pequeño pero con un paisaje muy variado. La famosa ciudad de Petra, una de las siete maravillas del mundo moderno, se visita desde la ciudad de Wadi Musa, a unos 100 km al norte de Wadi Rum. Aquí uno se puede extasiar con las increíbles construcciones talladas en la roca de una ciudad próspera que en el siglo XIV cayó en el olvido y que en 1812 fue redescubierta por el cazatesoros suizo Johann Ludwig Burckhardt. Aunque se debe visitar de día, es muy recomendable hacerlo también de noche (los lunes, miércoles y jueves), ya que la luz de las 1.800 velas que alumbran el recinto hace la experiencia imborrable. Por otro lado, a 60 km al oeste de Wadi Rum se levanta Áqaba, la única ciudad de Jordania con salida al mar, donde, además de playa, se puede bucear entre corales.



Pero Wadi Rum puede resultar muy grande si se visita en una sola jornada. Por eso es muy recomendable decidirse a pasar una noche en el desierto. No solo se ganará tiempo, sino que, además, la experiencia permitirá vivir durante unas horas como un auténtico beduino y emular a las míticas caravanas de comerciantes que atravesaban esta zona siglos atrás.

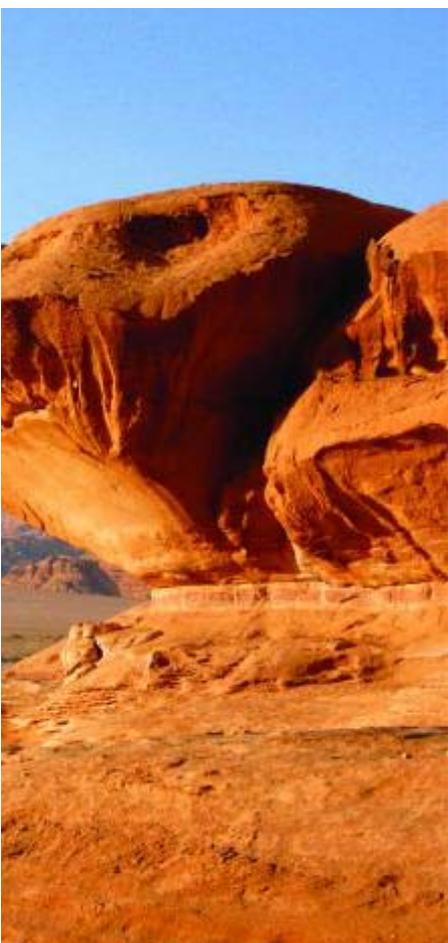
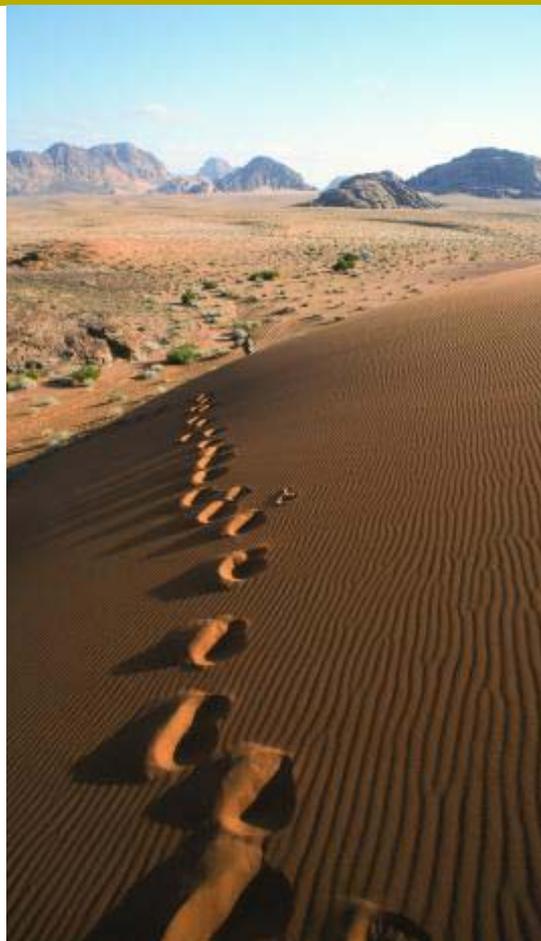
El desierto de Wadi Rum fue un lugar de paso habitual de las caravanas de los nabateos, los mismos que excavaron en las

rocas de una garganta del cercano valle de Wadi Araba (unos 100 km al norte de Wadi Rum) la hermosa ciudad de Petra. Los nabateos eran una tribu árabe que controlaba esta zona de Oriente Próximo hace más de dos mil años; conocían a la perfección los secretos del desierto del Wadi Rum, que guardaban con mucho celo: todas las caravanas con destino u origen en la India o China (repletas de especias, seda, perlas, incienso o marfil) debían atravesar este desierto, por lo que los

Datos
prácticos



CÓMO LLEGAR Royal Jordanian ofrece vuelos directos a Amman desde Madrid y Barcelona. El Wadi Rum está a cuatro horas en coche desde la capital jordana. También se puede visitar desde Petra (unas dos horas) o desde Áqaba (una hora), situada a solo 60 km al oeste del desierto. Muchos alojamientos de Petra y Áqaba organizan excursiones de un día a Wadi Rum. **ALOJAMIENTO** Captain's Tourist Services (www.captains.jo) ofrece alojamiento en un campamento de estilo beduino desde 37 euros la noche.



La erosión de las rocas areniscas que salpican el Wadi Rum ha creado formas increíbles, como varios puentes de piedra (imagen grande). Sobre estas líneas, rocas y dunas de arena, los dos grandes protagonistas de Wadi Rum. Abajo, el campamento beduino Captain's Desert Camp, situado al norte (cerca de la carretera de Disi), ofrece alojamiento con cena y diversas actividades en el desierto. FOTOS: VISTJORDAN.COM



nabateos se convirtieron en una pieza clave en el comercio entre Occidente y Oriente.

En Wadi Rum se puede pasar la noche en dos tipos de alojamientos. Desde el Centro de Visitantes se ofrece la posibilidad de pernoctar en acampada libre. Estos campamentos no tienen ningún tipo de instalación, por lo que es necesario que los visitantes lleven su propio equipamiento. La otra opción es elegir uno de los campamentos beduinos, equipados con instalaciones muy completas que, además,

ofrecen actividades de ocio. Pasar la noche en Wadi Rum permite marcharse de este desierto con una de sus imágenes más espectaculares: el amanecer. Cuando las primeras luces bañan las arenas rosáceas del mar de arena, uno no puede evitar oír en su cabeza las notas de la célebre banda sonora que Maurice Jarre compuso para *Lawrence de Arabia*. La sensación no puede explicarse con palabras, pero si se pudiera, el príncipe Faisal entendería entonces por qué se puede llegar a amar el desierto.

COMIDA El único restaurante de Wadi Rum está en el Centro de Visitantes. **MONEDA** La moneda oficial en Jordania es el dinar, que actualmente está ligeramente por encima del euro (1 euro = 0,95 dinares). **CONSEJOS** Cuando visite Wadi Rum, si desea pernoctar no olvide llevar algo de abrigo: las temperaturas bajan de los 32 °C del día hasta los 4 °C de la noche.

Noticias

Pinceladas turísticas

En casi toda España

BAJAN LOS HOTELES. El precio medio por habitación de hotel, respecto a junio de 2012, ha descendido en toda España un 3% a excepción de Baleares (donde subió un 8%) y Cataluña (donde se mantiene). El precio medio por habitación doble es de 102 € la noche. La mayor bajada de precios se da en el norte, con un 20% en Asturias, un 18% en Cantabria y un 17% en Galicia. Las siguen Valencia (-13%), Andalucía (-11%), Euskadi (-10%) y Canarias (-7%). La costa catalana es la única que presenta a junio de 2013 igual precio medio que el mismo mes de 2012: 132 €.

Reservas de última hora

LAS MÁS BARATAS. De acuerdo con los datos de *Hot.es*, aplicación española que permite reservar hoteles en el mismo día, Almería y Castellón son las provincias más baratas para reservar un hotel en el último minuto este verano. El precio medio por una noche de hotel en Almería se sitúa en 43,5 €, y en Castellón, en 44 €, cifras por debajo de los 65,7 € de la media española para reservas en el mismo día y más lejos aún de los 88,2 € que cuesta, de media, la habitación de hotel en España si se reserva de un modo tradicional.

Viajar 'por libre'

INVERSIÓN EN TIEMPO. Los españoles que deciden viajar al extranjero 'por libre' en sus vacaciones emplean una media de 13 horas y 7 minutos en organizarlas, según un estudio elaborado por *BuscoUnViaje.com*. El tiempo aumenta si se trata de viajes de larga distancia (más de 18 horas en buscar, comparar y reservar alojamiento, transporte, actividades y vuelos). La fase a la que más tiempo se destina es la reserva de actividades en destino: 4 horas y 33 minutos. En cuanto al alojamiento, el estudio mantiene que los españoles emplean una media de 2 horas y 37 minutos en buscar, comparar y reservar los mejores alojamientos.

Tendencias campistas

MENOS NACIONALES. Reservas de última hora y acortamientos del periodo de estancia son dos de las tendencias detectadas por la Asociación de Campings de Tarragona para la temporada de verano 2013. También destacan que baja la demanda del campista nacional frente a un ligero incremento del internacional: en 2012, el 59% de los usuarios de *campings* de la provincia tarraconense fueron españoles y el 41%, extranjeros.

Los especialistas parecen coincidir en que el potencial de aprendizaje que existe en el interior de los jóvenes estudiantes es enorme. Lo que suele ocurrir es que no se accede a él por falta de motivación, de confianza, de autoestima... aunque todo se puede aprender. Por **María Jesús Álava**, psicóloga



Consejos para aprender a estudiar

A la mayoría de las personas nunca nos han enseñado cómo tenemos que estudiar; por ello, resulta imprescindible desarrollar un buen método de estudio que nos permita alcanzar los resultados que necesitamos.

¿Podemos aprender a estudiar?

Sí, podemos aprender a estudiar. Y lo haremos a través de diferentes técnicas de estudio, recursos y habilidades que nos permitirán motivarnos y desarrollar estrategias de tipo cognitivo.

¿Cómo se realiza este aprendizaje?

Con entrenamiento y ejercicios prácticos optimizaremos nuestro rendimiento y nuestros resultados académicos. Entre los objetivos también estará mejorar el tiempo de estudios y sacar el máximo rendimiento de las horas que dedicamos al mismo.

¿Qué contenidos hay que trabajar?

Básicamente, las principales áreas a trabajar serán: motivación y actitud ante el estudio; organización y control de los estímulos; método y

técnicas de estudio y control y manejo de la ansiedad ante los exámenes.

Hasta que pasan 30 minutos no alcanzamos el nivel máximo de rendimiento intelectual

de nuestras expectativas, de la utilidad o interés que despierta en nosotros el aprendizaje y de la manera en que nos hablamos a nosotros mismos antes, durante y después de las sesiones de estudio. La motivación determinará cómo será nuestra actitud ante el trabajo y el esfuerzo escolar.

¿Cómo podemos motivarnos para estudiar?

La motivación es el motor que inicia y mantiene la conducta de estudio. Depende, básicamente, de los resultados y las recompensas obtenidas,

¿Cómo mejora la organización y el control de los estímulos?

Aquí necesitamos saber nuestras prioridades, conocer y planificar todas las actividades implicadas en el estudio y distribuir el tiempo que dedicamos al mismo.

Es importante que sepamos que cuando nos ponemos a estudiar hasta que pasan 30 minutos no alcanzamos el nivel máximo de rendimiento intelectual. Ese rendimiento tan alto se mantiene casi durante la hora siguiente, y a partir de ahí empieza a descender, de tal forma que a las dos



Fotograma de *Entre maestros*, filme de Pablo Usón, de 2012, sobre adolescentes desmotivados por la educación.

El caso de Gloria

Gloria tiene 19 años y estaba repitiendo primero de una ingeniería técnica. Tenía una serie de ideas irracionales que no conseguía quitarse de la cabeza.

Constantemente pensaba que era un desastre en los exámenes y que no conseguiría aprobar nunca.

La angustia impedía que durmiese bien por las noches, dedicaba muchas horas improductivas al estudio y realizaba exámenes por debajo de sus posibilidades. Últimamente, sus respuestas eran de llanto continuo y de evitación (no iba a los exámenes).

Trabajamos con Gloria la relajación, estrategias de autocontrol y autoinstrucciones positivas (del tipo 'puedo lograrlo' y 'voy a conseguirlo'), para que pudiera controlar los pensamientos que le generaban ansiedad. Una vez recuperada la calma, diseñamos un plan de estudios ajustado a sus biorritmos y sus rendimientos intelectuales. Los resultados no se han hecho esperar. En estos momentos, Gloria ha vuelto a ser una persona alegre y segura de sí misma.

horas estamos de nuevo en un nivel cercano al 50%, y pasado ese tiempo rendimos poco. En consecuencia, lo primero que tenemos que hacer es ver la dificultad de las materias y los trabajos que tenemos que realizar al día siguiente y distribuirlos adecuadamente en función de nuestro rendimiento intelectual; de tal forma que la primera media hora de estudio la dedicaremos a la asignatura o tarea que para nosotros sea la tercera en dificultad; a partir de la media hora y hasta que haya pasado una hora y media, dedicaremos ese tiempo a las materias que nos resulten más difíciles, pues es cuando nuestra productividad es más alta. La siguiente

media hora será para la asignatura que ocupe el 4º lugar en dificultad, y en ese momento deberíamos hacer siempre una pausa, cercana a los 15 minutos, si queremos volver a mejorar nuestra productividad, aunque lo más aconsejable es que nos dediquemos a temas que no exijan demasiada concentración intelectual: ordenar y pasar apuntes, actividades plásticas... También trabajaremos las condiciones ambientales y personales que facilitan nuestra concentración y nos ayudan a aumentar el rendimiento: por ejemplo, la mesa de estudio con buena luz y sin objetos encima o enfrente que nos distraigan.

¿Cómo desarrollamos un buen método y técnicas de estudio apropiadas?

Las técnicas de estudio son una serie de estrategias que nos ayudarán a mejorar nuestro rendimiento académico y facilitarán el proceso de memorización, reflexión, análisis y aprendizaje. Entre estas técnicas destacan: la lectura comprensiva, el análisis reflexivo, el subrayado, los resúmenes, esquemas, memorización, autocomprobación...

¿Cómo conseguimos el control de la ansiedad ante los exámenes?

Los exámenes suelen ser situaciones estresantes que podemos vivirlas con cierta angustia; de tal forma que bajará nuestro rendimiento escolar y nuestro bienestar emocional.

Conviene que aprendamos cómo funciona el cerebro bajo situaciones de estrés y cómo la ansiedad afecta al proceso de aprendizaje. Del mismo modo, profundizaremos en algunas de las estrategias que podemos trabajar para afrontar y controlar la ansiedad ante situaciones de evaluación: hábitos de vida saludables, autoinstrucciones y pensamientos positivos, técnicas de relajación...

20m.es/relaciones

CONSULTORIO DE M. JESÚS ÁLAVA EN NUESTRA WEB



ADORNAR EL DESPACHO

Los cuadros son la opción asequible. Su contenido debe estar acorde con la estética de la estancia. Este es perfecto para un despacho masculino.

● Maisons du Monde. 39 euros. www.maisonsdumonde.com



EL TESORO DE LOS PIRATAS

En las habitaciones de los niños también puedes colocar detalles divertidos, como esta hucha con forma de pirata para que guarden sus tesoros.

● Muy mucho. 6,99 euros. www.muymucho.es



DORMIR ENTRE CORALES

Crema un ambiente luminoso y sereno con el blanco como protagonista y el rojo coral para contrastar. Puedes elegir ropa de cama con motivos marinos.

● Zara Home. 15,99 y 89,99 euros. www.zarahome.com



PARA NAVEGANTES

No es necesario llenar el sofá de cojines. Con dos grandes y una mantita quedará muy bonito y alegre. En ambientes blancos dan mucha vida.

● Textura. 13 euros. www.textura-interiors.com

ENSALADA DE MAR

El toque marinero también se puede buscar en la vajilla. A veces funciona mejor en los accesorios que en las piezas principales, para no recargar. ● Zara Home. 19,99 euros



OJO AL DETALLE

Los complementos son las armas para que tu casa tenga sabor a mar y tu sello personal. Esta escultura de delfín está hecha de palitos de playa.

● El Corte Inglés. 44 euros



A MESA PUESTA

Las vajillas dicen mucho de sus dueños. Recibe a tus invitados con una combinación de copas y platos con corales. Encontrarás gran variedad en menaje de hogar. ● Zara Home. www.zarahome.com



DE COLECCIONISTA

¿Quién no ha llenado nunca un bote con arena, caracolas y conchas? Es un recurso decorativo muy usado. En cuadros también son buena idea.

● Maisons du Monde. 59 euros. www.maisonsdumonde.com

Brisa marina y sabor a sal en el salón

Faros y animales marinos arrasan en las tiendas de decoración. Deja que el estilo marinero vista los rincones de tu hogar. Apto para casas playeras y urbanas que añoran el salitre y las olas.

Texto **Ana de Santos**

Corales, rayas marineras, conchas, peces, estrellas y caballitos de mar... Utilizar estos elementos en casa sin que parezca una tienda de *souvenirs* playeros solo requiere un plan estético y algunos consejos. El truco es pensar en el todo y luego ir por partes. ¿De qué color queremos las paredes? ¿Cómo van a ser los muebles grandes: el sofá, la mesa de comedor, la cama? A partir de ahí, ya podemos colocar muebles más pequeños y después los adornos decorativos que queramos: cojines, colchas, toallas, vajilla... Cuanto más accesorio sea el elemento, más original lo elegiremos, ya que si nos cansa con el paso del tiempo sustituirlo es fácil y económico. Es decir, una cama con forma de caballito de mar sería demasiado *kitsch*, sin embargo una lámpara de mesilla le daría a la estancia una pincelada original.

En el estilo marinero, la clave está en elegir el blanco como color principal para paredes y mobiliario grande: aporta mucha luminosidad y recuerda a las casas de los pueblos costeros o los cascos de los barcos. Combina el blanco con el azul en toda su gama, desde el marino al índigo o turquesa. Las rayas marineras en azul y blanco son el estampado ideal para papeles pintados y accesorios. Juega a los contrastes sin recargar, por ejemplo, rayas en una sola pared del salón y unos cojines. Con esta sencilla composición la estancia ya adquiere sabor a mar.

Fuera del reino natural, en una casa marinera no pueden faltar los nudos, las anclas ni los faros. Los nudos funcionan en cuadros y marcos, en una puerta o de adorno en el interior de un jarrón. Como detalles, apuesta por iniciales marineras en las toallas y motivos como corales y pececitos en los cojines o la vajilla.

Reinventa la ensalada

La ensalada es un plato muy versátil, pero no ha de estar compuesta necesariamente de lechuga. Toma nota de la fórmula para no pasar calor en la cocina este verano. Texto **Marta Ortiz Ginestal** Fotografía **GTRES**

Lechuga, pasta, legumbres o arroz; no importa cuál sea el ingrediente de base de una ensalada, porque el atún, el tomate, el huevo cocido y el aceite y vinagre son los ingredientes típicos de la dieta mediterránea que siempre podrían condimentarlos y que invariablemente darían como resultado un plato rico y ligero. La receta clásica es perfecta, pero demasiado común para abusar de ella en verano, cuando apetece tomar algo ligero y no muy caliente. Así que apunta este pequeño bosquejo y redescubre los sabores que puede ofrecer un plato de ensalada.

De pasta. Los *farfalle* y los *fusilli* de colores (los clásicos lacitos y espirales) son las pastas que más se emplean para servir en frío, porque pueden combinarse y condimentarse de tantas formas como uno pueda imaginar. Una de las más sabrosas es aderezada con pesto, aceitunas negras y queso feta en taquitos; también, acompañada de maíz, atún, zanahoria, salsa rosa y unas tiras de lechuga. Pero sin duda, vale la pena probarla en su receta marroquí, acompañada de piñones, endibias, naranja en pedacitos y regada con una mezcla de zumo de naranja, limón y miel.

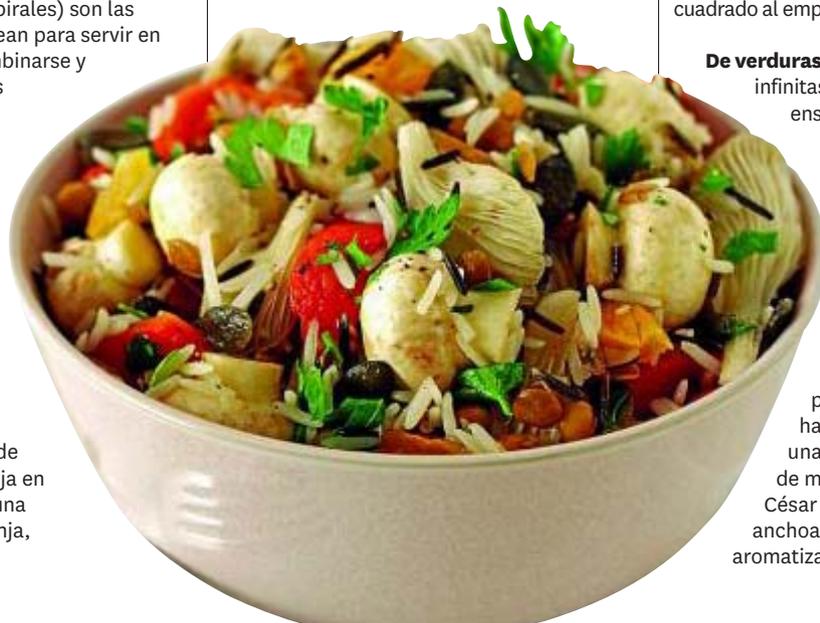
De arroz. Un plato similar al arroz tres delicias, pero servido en frío. Básicamente, arroz hervido acompañado de atún, guisantes, tacos pequeños de jamón de York cocido y tortilla francesa cortada en tiras, con aceite y vinagre. Otra opción es el arroz templado con palitos de cangrejo, piña y aguacate en cubitos.

De legumbres. Las leguminosas son altamente nutritivas, poseen mucha fibra y, además, su consumo en dietas normales está recomendado al menos dos veces por semana. Acostumbramos a tomarlas guisadas y en caliente, pero en verano el plato se aligera si se sirven en seco, cocidas (de las que se

Prueba a sustituir el aceite y el vinagre por salsa de yogur o de miel y mostaza

venden en tarro de cristal) y aderezadas al gusto. Con las alubias blancas condimentadas con atún, tomate y huevo compiten variantes que las acompaña de salmón ahumado, bacalao, perdiz escabechada o incluso chipirones. Los garbanzos cocidos sorprenden al combinarlos, por ejemplo, con gulas y jamón en tacos, y las verduras salteadas –o incluso crudas, muy finitas– dan un buen soporte a las lentejas frías. A todas ellas se les da un toque más sofisticado y uniforme sirviéndose de un molde circular o cuadrado al emplatarlas.

De verduras. Aquí las posibilidades son infinitas. Son originales las ensaladas de brócoli con nueces, pasas y queso fresco; la de pimientos asados con berenjena; la de corazones de alcachofas y anchoa, o la de judías verdes, queso de cabra y champiñones. Pero si lo que prefieres, irremediablemente, es la clásica ensalada de lechuga, prueba a sustituir los habituales aceite y vinagre por una salsa de yogur; un aderezo de mostaza y miel; una salsa César (con base de mayonesa, anchoas y parmesano) o un aceite aromatizado con especias.



SOMOS LO QUE COMEMOS

Por **Juan Revenga**, dietista-nutricionista

Leyendas de verano



Parece que fue ayer cuando dábamos la bienvenida al verano pasado y ya tenemos por delante este otro que, en materia de nutrición, se presenta con las mismas o similares leyendas urbanas que el anterior. Así pues, veamos si se puede poner un poco de cordura entre tanto mito que, teniendo el verano como marco, suelen intrigar, atormentar y, por qué no, condicionar algunos de nuestros estivales comportamientos.

Antes de comenzar con verdades y mentiras, uno de los datos más importantes a retener en tu memoria es el hecho de saber que, estadísticamente, es en esta época, y no otra, cuando normalmente se experimenta un mayor aumento de peso. Me refiero, claro está, a todas aquellas personas que no suelen mantener un peso estable durante todo el año que es, precisamente, lo que te recomiendo.

► **Comer mucha zanahoria ayuda** a obtener un bronceado más rápido: error. El oscurecimiento de la piel, fruto de la exposición solar, depende de la producción de melanina, una sustancia que, para su síntesis, depende (entre otras) de la presencia de vitamina D. La zanahoria no es, ni de lejos, una fuente apreciable de esta vitamina, si acaso de la A, una vitamina de marcado carácter antioxidante. De todas formas, siempre es una buena recomendación, por diversos motivos, el incluir en nuestra alimentación una fuente importante de hortalizas y frutas (incluida la zanahoria)

► **El melón, por la mañana, oro;** por la tarde, plata, y por la noche, mata: error. Ejem, habría muchos muertos si así fuera. A pesar del mensaje de este conocido refrán, no hay ninguna base científica que lo sostenga; y tampoco que fermente en el estómago (ninguna fruta lo hace), como mantienen algunos. Por su riqueza en agua, si se toma mucho podría llegar a enlentecer la digestión, al diluir los jugos gástricos al igual que si se toma mucha agua, con independencia del momento del día que se trate.

► **Bañarse en las dos horas siguientes** a haber comido ocasiona cortes de digestión. Este es un

mito a medias. Los cortes de digestión al bañarse se conocen como síncope por hidrocroción y son debidos al contraste de temperatura entre nuestro cuerpo y el agua. Este síncope se puede presentar también sin estar haciendo la digestión o incluso sin bañarse, al consumir alimentos muy fríos tras hacer ejercicio intenso y en ambientes muy calurosos. El mejor consejo, con independencia de si se está haciendo la digestión o no, es no zambullirse de golpe y meterse en el agua poco a poco tras habernos aclimatado mojando primero la nuca, la cabeza, las axilas, etcétera.

► **Lo mejor para hidratarse y quitar** la sed es una buena cervecita: error, y de los gordos. Que nos apetezca esa cervecita y que inicialmente nos refresque no quiere decir que nos hidrate ni que nos quite la sed a largo plazo. Cualquier bebida alcohólica es, por definición, un elemento que favorece la diuresis y, con ella, la pérdida de líquidos. Así, si es cuestión de hidratarse, lo mejor es el agua y, todo lo más, la cerveza sin alcohol.

20m.es/nutricion

SIGUE EL BLOG DE **JUAN REVENGA** EN NUESTRA WEB

julio/agosto 2013

Exposiciones

'GIACOMETTI. TERRENOS DE JUEGO'. Su conocida pieza para la explanada del Chase Manhattan Plaza de Nueva York es la culminación de una trayectoria que ahora podemos descubrir en esta muestra, de sus primeras esculturas a los bocetos para su gran obra. Hasta el 4 de agosto, en Madrid (Fundación Mapfre). Entrada gratuita (posibilidad de reserva en web).

'PABLO PICASSO. ÁLBUM DE FAMILIA'. Segunda de las exposiciones que conmemoran los diez años del museo, se trata de un personal álbum familiar que se ha reunido gracias a las aportaciones de los herederos del pintor. Con obras realizadas entre 1906 y 1971, es un recorrido por el lado más íntimo de Picasso, que retrató en numerosas ocasiones a sus compañeras e hijos y a otros familiares y amigos. Hasta el 6 de octubre, en Málaga (Museo Picasso). Entrada: 4,50 (solo exposición) y 9 euros.

Cine

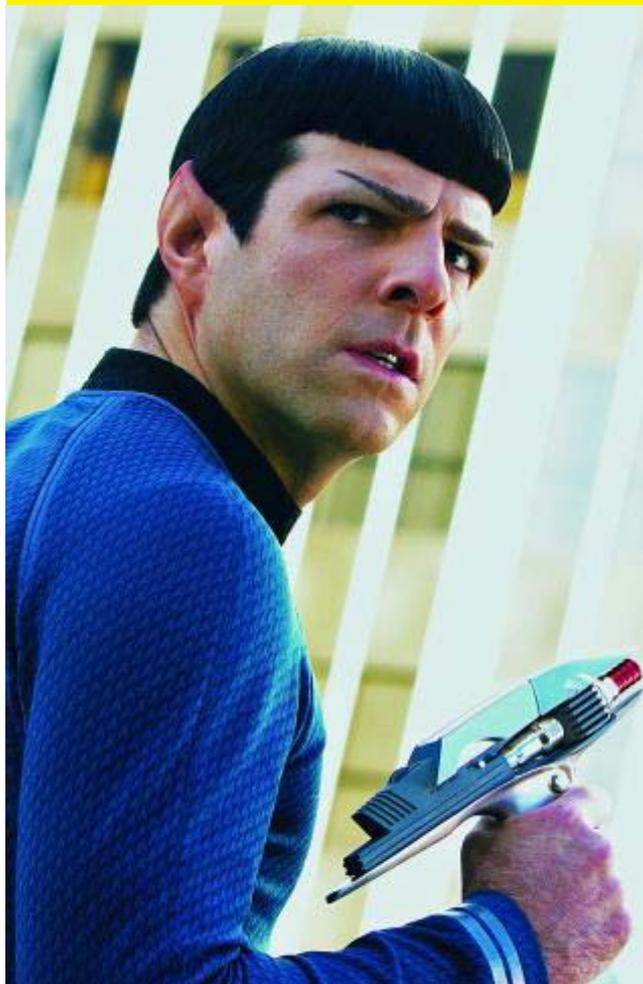
'GUERRA MUNDIAL Z'. Brad Pitt se apunta a la moda zombi en esta superproducción, basada en la novela de Max Brooks. Encarna a un investigador que recorre el mundo intentando dar con la fórmula que frene el avance de los muertos vivientes para salvar a su familia y a la humanidad de la extinción. Estreno previsto: 2 de agosto. EE UU, 2013. Dir.: Marc Forster. Int.: Brad Pitt, Mireille Enos, Matthew Fox.

'AVIONES'. Disney cambia carreteras por aviones y pistas de aterrizaje en su apuesta familiar para este verano. Una historia de superación en la que Dusty, un avión poco amigo de las alturas, intenta olvidar sus miedos para cumplir un sueño: participar en una carrera. Para ello contará con la ayuda de un veterano. Estreno previsto: 14 de agosto. EE UU, 2013. Dir.: Klay Hall. Animación.

Música

FESTIVAL JARDINS DEL PALAU REIAL DE PEDRALBES. Se estrena en una ubicación envidiable y con una programación ecléctica de pesos pesados: lo mismo podemos

El zoom



PARAMOUNT PICTURES / ZADE ROSENTHAL

Una nueva misión para Kirk y Spock

'Star Trek: En la oscuridad'. La expectación es máxima ante la nueva entrega de la saga *Star Trek*, que ha dividido a la crítica. Con el mismo reparto y director (J. J. Abrams) que la película de 2009, una difícil misión pone a prueba la fidelidad y fortaleza de la tripulación de la nave *Enterprise*. Pondrán rumbo a un planeta en guerra para atrapar al villano que ha destruido su flota. Estreno previsto: 5 de julio. EE UU, 2013. Director: J. J. Abrams. Intérpretes: Chris Pine, Zachary Quinto y Zoe Saldana.

ver a Lana del Rey (día 5) que a Roger Hodgson de Supertramp (día 3), como bailar con Earth, Wind & Fire (día 7) o asistir a la resurrección de Crosby, Stills & Nash (día 8). Hasta el 8 de julio, en Barcelona (Jardines del Palacio de Pedralbes). Entradas: desde 47 euros, según concierto.

FIB. El Festival de Benicàssim es nuestra cita más internacional, como demuestra su cartel: The Killers, Primal Scream, Arctic Monkeys, Beady Eye, Queens of the Stone Age, Kaiser Chiefs, Miles Kane, Dizzee Rascal... Del 18 al 21 de julio, en Benicàssim. Abono: 163 euros (con *camping*).

LA MAR DE MÚSICAS. Perú es el país invitado de este año y Sinéad O'Connor la encargada de abrir los conciertos. En esta XIX edición predominan las voces femeninas: Susana Baca, Julieta Venegas, Buika, Javiera Mena, La Bien Querida, Alondra Bentley, Silvia Pérez Cruz, Eva Ayllón, La Mala Rodríguez... Del 19 al 27 de julio, en Cartagena (varios espacios). Entradas: desde 12 euros, según concierto.

STARLITE FESTIVAL. Marbella se llena de música de todos los géneros con este festival que dura un mes entero y por el que pasarán: Bryan Adams (24 de julio), Jamie

Cullum (27 de julio), Alejandro Sanz (11 de agosto), Paco de Lucía (15 de agosto)... Del 23 de julio al 24 de agosto, en Marbella (Cantera). Entradas: desde 20 euros, según concierto.

HEINEKEN JAZZALDIA. Los límites entre géneros cada vez son más difusos, como demuestra el Festival de Jazz de San Sebastián: de una de las voces actuales más reconocidas (Diana Krall) a bandas más cercanas al pop-rock (Elvis Costello) o incluso a la música de baile (!!!), hasta artistas que abrazan la fusión como Buika y Silvia Pérez Cruz. Del 24 al 28 de julio, en San Sebastián (varios espacios). Entradas: desde 10 euros, según concierto (muchos son gratuitos).

FESTIVAL LOW COST. En su quinta edición se consolida con los cabezas de cartel Two Door Cinema Club, Portishead y Glasvegas. Junto a ellos, artistas internacionales como Belle and Sebastian o Crystal Castles, además de los españoles Lori Meyers, Fangoria, Dorian, Love of Lesbian, Standstill, Enemigos... Del 26 al 28 de julio, en Benidorm (Ciudad Deportiva Guillermo Amor). Abono: 62,50 euros.

VERANOS DE LA VILLA. No habrá escenario en Puerta del Ángel, pero sí mucho flamenquito: Tomatito, Estrella Morente, Raimundo Amador, Eva Yerbabuena, José Mercé, Diego El Cigala, Soleá Morente y Los Evangelistas... Julio y agosto, en Madrid (Price y Sabatini). Entradas: según concierto.

Teatro

FESTIVAL DE ALMAGRO. Cuando los teatros descansan, Almagro se anima con sus clásicos. Participan compañías nacionales e internacionales con piezas inolvidables como *El caballero de Olmedo*, *El mercader de Venecia*, *El lindo Don Diego*, *Fuenteovejuna*, *Lear*, *Macbeth*, *Otelo*... Del 4 al 28 de julio, en Almagro (varios espacios). Entradas: de 8 a 27 euros, según espectáculo.

FESTIVAL DE MÉRIDA. Su impresionante teatro romano recibe a *El asno de oro*, con El Brujo; *Fuegos*, con monólogos de las actrices Carmen Machi, Nathalie Poza, Cayetana Guillén Cuervo y Ana Torrent; Concha Velasco en *Hécuba*; o la versión de *Julio César* que protagoniza Mario Gas, con Sergio Peris-Mencheta y Tristán Ulloa en el reparto. Julio y agosto, en Mérida (Teatro Romano). Entradas: de 12 a 39 euros.

RESPUESTAS DE LOS LECTORES A...

13 ¿En qué animal elegirías reencarnarte?

Aunque muchos prefieren seguir como humanos, si los lectores se pudieran reencarnar en un animal, una auténtica selva es la que emerge. Triunfan los animales pequeños y molestos. El veneno y la mala leche

Texto **Javier Rada** Ilustración **Carlos Pan**

Desde que Buda se partiera la camisa bajo un sicomoro, las leyes del karma susurran la misma máxima: si en vida no eres compasivo, al reencarnarte serás rebajado a sucio animal. Motivo por el que en Asia se explican la superpoblación de ratas y algunos insectos, como el abyecto escarabajo pelotero.

Sin embargo, visto el espectro de humanos que nos rodean y que ascendieron, si creemos a Buda, de quién sabe si el gusano, el colibrí, u, oh, horror, la bacteria fecal... intuimos que esta ley de los ascensos cósmicos podría ser más beneficiosa en sentido inverso. Mejor descender. ¿Quién no cambiaría su vida de terror hipotecario por la libertad de un chimpancé bonobo en un paraíso tropical? Fruta, ejercicio y mucho sexo. ¿No venden así los yogures? ¿Y quién no dejaría las miserias cotidianas por surcar los cielos como majestuosa ave migratoria?

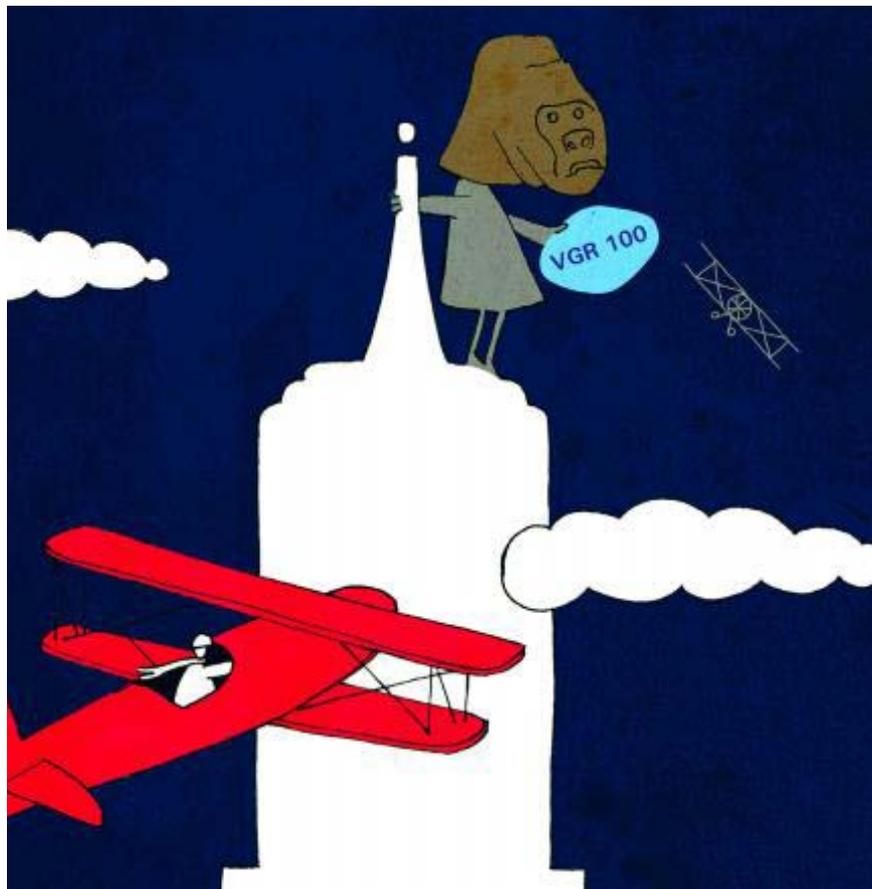
ASPIRANTES A BUDISTAS SENSIBLES

«Me reencarnaría en el que fuese, descartando borrego y humano», nos escribe **Torrente**. Los humanos aún recordamos al animal que llevamos dentro, ese que amaba a los suyos en la cueva y que olía las posaderas en señal de respeto (última cosa esta que el progreso no modificó sustancialmente). ¿Seguro que ser humano es la mejor opción que podía depararnos el cosmos? ¿En qué animal te reencarnarías?

Los lectores de *el mensual de 20 minutos* han comprendido a la perfección esta ley cósmica. «Me reencarnaría en una bomba de 800.000 megatonnes», suelta **CachoGato**. Bueno, no exactamente... «Me reencarnaría en un águila. Es el ave más longeva, pudiendo vivir hasta 70 años, y además no tiene depredador. Siendo un águila llegaría a cualquier lugar, viéndolo todo desde la única perspectiva que nunca llegaré ver!», explica **Pedro Pleguezuelo**. Ahora sí. Le concedemos el premio al turista budista. Compasivo y poético. El águila, bichito que come conejos.

El siguiente premio al budista sensible es para **Irene Granados**! Por la chica a la que susurraban los humanos. «Sí me volviera a reencarnar sería de todo: un caballo (son inteligentes y tienen mucho brío) o un ave (vuela y va al aire libre)». Se nos pone la piel de gallina y sin querer reencarnarnos en ella, ¿eh?. «Me reencarnaría en otro ser humano, que no deja de ser otro animal», dice **Adhominem**. Respuesta sabia y muy zen. Pero hasta aquí llegó el budismo y la recta virtud.

El animal interno empieza a desbocarse. Buda llora en las esquinas. Los bonobos son devorados en el lecho del río por una marabunta



Y la pregunta del mes que viene...

14 Si tuvieras un perfecto clon de ti y a tus órdenes, ¿qué harías con él?



Dicen que a los humanos nos podrían clasificar como alondras y búhos (madrugadores y noctámbulos). **A ÁLVARO BENITO, VOCALISTA DE PIGNOISE, evidentemente no le gusta madrugar, porque a su clon le pediría... «que los días que tuviera que madrugar lo hiciera por mí, porque yo me quedaba en la cama».** **El hijo del rockero Rosendo, RODRIGO MERCADO, se mostraría mucho más tierno: «No le daría ninguna orden, ¡le daría un abrazo! Ordenarle hacer algo, así, de primeras, me parece un poco agresivo, ¿no?».** **La cantante y compositora VIRGINIA LABUAT confiesa que le da «mal rollo» pensar en su clon. «Si veo un clon de mí misma no le pido nada, saldría corriendo. Le diría ‘desaparece de mi vida’».**

Y tú, ¿qué harías?

¿Qué le pedirías que hiciera a un perfecto clon de ti mismo? Haznos llegar tus ideas (con tu nombre y edad). Podrás leerle en la siguiente entrega. Escribe nos a...

Twitter: **#preguntamillon20m**
email: **preguntadelmillon@20minutos.es**

de lectores enfurecidos. Llega el momento de la naturaleza brutal! «En una paloma, para cagarme en todos los políticos que nos han jodido de lo lindo», gruñe **Agnosia**. «En una abubilla, para hurgar en la mierda del personal», grazna **John Luther**. «En un elefante, para aplastar y triturar los mil y un coches que hay en Madrid», ruge **Naranja**.

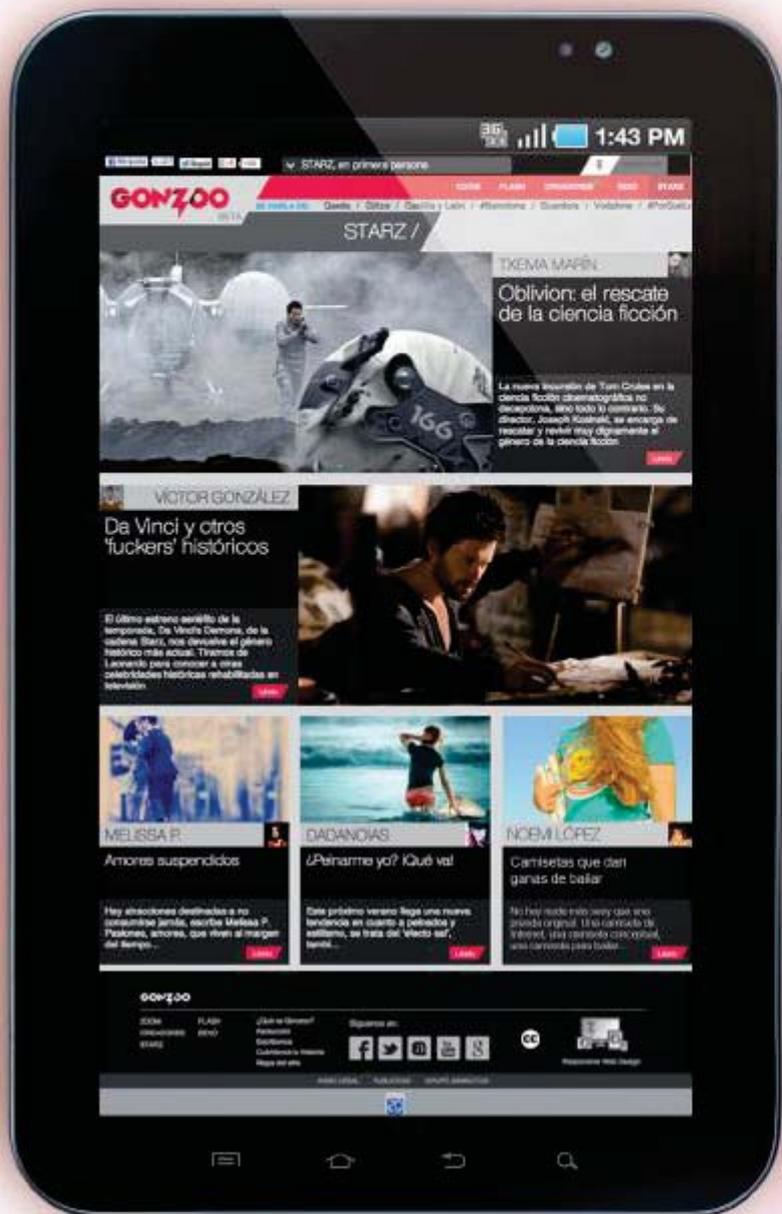
Los lectores reencarnándose en escarabajos toca peloteros. Bichejos que le escupen a uno sin previo aviso. Molestos alaridos nocturnos. Muerte por mordisco de castor. E incluso... «En el mejor del mundo, en un político cualquiera», se reencarnaría **Amalio33**. Mala leche.

Sin duda, entre los vengativos reencarnados la especie que más asusta es como siempre la más pequeña. Tóxicos como Napoleón, Franco, Hitler, Stalin o la varicela. «En un virus mortal para el humano y que no se salve ninguno... No merecemos el suelo que pisamos, somos como el rey Midas, pero con la diferencia que todo lo que tocamos lo trasformamos en mierda», nos petrifica **Unomasdelmonton**. Si todos los del montón son así, nos encomendamos al dios de las polillas (cuyo panteón, por cierto, debe estar en el armario de los abuelos).

Suerte que **Charon** nos rescata de la oscura noche, aunque advertimos, con humor malo y simiesco. La barbaridad de a continuación no es apta para pingüinos beatos: «¿Tú en que te reencarnarías? Yo en un águila. ¿Y tú? Yo en un perro. Pero, ¿por qué en un perro? ¿El águila se la chupa a sí mismo?». STOP.

Cruzamos la línea roja. Animalizados. El Karma se ha girado en contra. «Prefiero no reencarnarme, ya que con la crueldad que se trata a la mayoría, preferiría no tener que pasar por ello... ¡Llámame egoísta!», alega **Picara**, con la cordura de un rumiante en la antesala del matarife. Nos quita un peso de encima y hasta la promesa del jugoso *entrecote*. Racionales. Pues éramos animales racionales, ¿no?

EN MI MUNDO
RESPETAN
MI OPINIÓN



Tendencias, política, cultura, tecnología, deportes, moda...
NOS INTERESA TODO LO QUE TE INTERESA

GONZOO

tu mundo, nuestro mundo

gonzoo.com

@gonzoonews





REPSOL

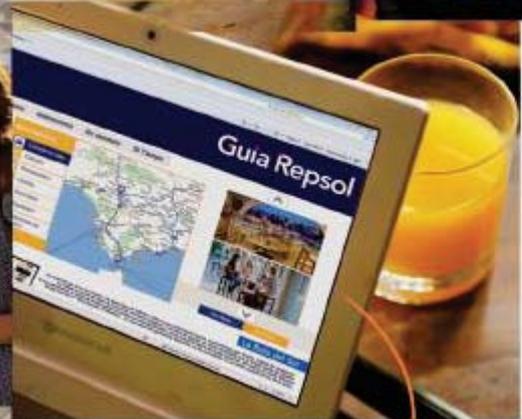
De viaje con Lola: la Ruta del Sur



11:00 La Guía nos descubre una playa perfecta.



14:00 Alto en el camino, ¿qué restaurante nos recomienda la Guía?



21:30 ¿Qué plan buscamos esta noche para nuestra amiga Lola?



Guía Repsol 2013

Todavía te queda mucho por conocer del lugar que ya conoces.