

OXIGÉNATE



IES Orotava

RESPIRAR ES VIVIR

La oxidación es la esencia de los procesos vitales, por eso, respirar es vivir y saber respirar es saber vivir.

Los niños respiran correctamente. Si observas a un niño en su cuna, tendrás la oportunidad de ver cómo respira por la nariz y cómo levanta y reduce su barriguita. Su respiración es rítmica, relajada y abdominal y su comportamiento alegre, espontáneo y creativo. Pero a medida que se va integrando en la sociedad, siente la represión, la crítica y la competencia y su espíritu se llena de temor y de angustia. Ahora su respiración es rápida y superficial y su comportamiento nervioso e inseguro.

Ejercicio:

Cuenta las veces que respiras en un minuto. Se considera una respiración cada vez que inhalas el aire y lo exhalas. Después, evalúa tu respiración

Total de respiraciones por minuto

Si has realizado hasta 5 respiraciones - Excelente.

Tienes una respiración profunda y completa. Tus pulmones funcionan al cien por ciento. Tu cuerpo está bien oxigenado, hay buen metabolismo de los alimentos y relax físico y mental, lo cual no impide que tengas problemas como todo el mundo, pero sabes controlar las situaciones.

De 6 a 8 respiraciones - Bien

Utilizas aproximadamente el 70% de tus pulmones.

De 9 a 12 Deficiente.

Utilizas aproximadamente el 50 % de tus pulmones.

13 ó más respiraciones - Muy deficiente. Utilizas menos del 40 % de tus pulmones. Esta forma de respirar suele estar asociada a la angustia y al cansancio. Tal vez no percibas la angustia porque te acostumbraste a ella y forma parte natural de tu vida. Al mejorar la forma de respirar también cambiarán muchas cosas a nivel intelectual, emocional y social.



Mientras lees esto te estás oxidando

A tu organismo le pasa lo mismo que una manzana: minutos después de partirla comienza a cambiar de color. Se está oxidando. Los efectos de la oxidación en el cuerpo pueden manifestarse con ciertas enfermedades. La oxidación del cuerpo sucede de manera natural porque necesita oxígeno para vivir y producir energía y es esencial para realizar las actividades vitales. Podemos contribuir a aminorar los efectos de la oxidación evitando los malos hábitos alimenticios, el sedentarismo, tabaquismo y alcohol, el estrés, la depresión y ansiedad, la contaminación y los rayos ultravioleta sin protección solar.



Una botella vacía. El atraco del agua en los aeropuertos

ALMUDENA GRANDES / EL PAÍS 05/09/14

Era una chica muy guapa.

El se fijó en ella sobre todo por esa razón. A su esposa, más allá de la belleza de su rostro, la admiró su gracilidad, la gracia con la que se movía, una elegancia innata en sus movimientos. Aparte de eso, ambos se fijaron a la vez en la botella de agua mineral vacía que llevaba en la mano mientras se aproximaba lentamente al control de seguridad.

—Cinturones fuera, vacíen sus bolsillos, ordenadores y tabletas fuera de sus fundas, cremas o líquidos en una bolsa de plástico transparente... —la encargada de su fila interrumpió su cantinela para dirigirse al objeto de su mutua admiración—. Señorita, la botella de agua no la puede pasar.

— ¡Ah!, ¿no? —entonces la chica guapa sonrió para que la pareja de mediana edad que avanzaba en paralelo a ella, descubriera que era mucho más guapa aun cuando sonreía—. Pues yo creo que sí la puedo pasar porque está vacía, ¿ve?

La levantó en el aire, le quitó el tapón, la puso boca abajo y volvió a meterla en su bolso con expresión de triunfo.

— ¿Y para qué querrá una botella vacía? —se animó a preguntar en voz alta un espectador cada vez más entregado a su belleza.

—Y yo qué sé... —murmuró su mujer, mientras comprobaba que los mochileros que la precedían estaban sonriendo como si ellos sí conocieran la clave del misterio.

Después, mientras ejecutaban una rutina largamente ensayada, la perdieron de vista. No estaba cerca del quiosco al que él arrastró a su mujer para comprar el periódico, ni merodeaba por el duty-free donde ella dedicó un buen rato a estudiar y comparar precios de perfumes y cremas para comprar al final la misma hidratante que usaba desde hacía años. ¿Un café?, propuso él al verla aparecer. Su mujer asintió y le dijo que fuera pidiendo, porque tenía que ir al baño.

Y allí, haciendo turno entre otras viajeras, se reencontró con la chica guapa. Pensó que no volvería a verla, porque le llevaba ventaja, pero al lavarse las manos la encontró a su lado, con su botella de plástico siempre vacía. Estaba intentando llenarla de agua pero no lo consiguió, porque lo que salía del grifo no era un chorro, sino una nube vaporizada y modernísima que rociaba las paredes del recipiente sin penetrar apenas en su interior.

—Ya lo he descubierto —anunció con gesto triunfal al sentarse junto a su marido, que le devolvió una mirada de extrañeza—. Lo de la botella vacía... —aclaró, pero no fue más allá, porque en ese momento, la chica guapa avanzaba en su dirección con su botella en la mano.

—Perdone... —le dijo al camarero que limpiaba la mesa contigua—. Estoy buscando la fuente que había antes en esa esquina, pero no la encuentro. ¿Usted sabe dónde la han puesto?

El camarero la miró e invirtió un segundo en habituarse a su belleza antes de responder.

—Las han quitado todas —contestó al fin—. Por lo menos aquí, en la T1.

—¡Las han quitado! —la chica hizo una mueca ambigua, indecisa entre la contrariedad y la indignación, antes de decantarse abiertamente por la segunda—. ¡Qué sinvergüenzas! O sea, que ya no hay fuente, ya no se puede llenar una botella en el lavabo... Hay que comprarla por narices, ¿no?

—Pues... —el camarero la miró con ojos mansos, como si le doliera darle un disgusto—. Me temo que sí.

—Muy bien, estupendo... Muchas gracias.

Giró sobre sus talones para macharse y en ese momento, el hombre que tomaba café con su mujer en la mesa de al lado, se levantó y la llamó.

—Oye, mira, que si no tienes dinero, yo te lo doy, si no es nada, dos euros, total...

La chica guapa agradeció mucho una oferta que declinó con energía. No era eso. Ella tenía dinero, pero no le daba la gana de gastárselo comprando agua mineral al doble del precio que le costaba fuera del aeropuerto, cuando eran las autoridades de ese mismo aeropuerto las que le obligaban a vaciar una botella para poder pasar el control.

—Si no dejan pasarla —explicó—, deberían dar la opción de rellenarla una vez pasado el control. Porque una botella de agua no significa nada, dos euros, dos y medio, pero imagínese usted el dineral que se gana vendiéndole botellas de agua a toda la gente que hay aquí. Es un robo, un atraco, uno más. Y así, este país se va al garete, ¿no lo entienden? Eso es lo que me indigna. Comprar una botella me da lo mismo.

Se despidió de ellos, volvió a darles las gracias y se marchó, dejándoles tan tristes, tan furiosos como si hubieran pasado el control con una botella vacía entre las manos.



Agua embotellada. El gran negocio

EDMUNDO FAYANÁS ESCUER / NUEVATRIBUNA/ 18/01/11

Los españoles compramos casi 6.000 millones de litros de agua embotellada al año. Imagina la cantidad de desechos producidos al cabo de un mes. Hay estudios que demuestran que el agua corriente es igual que la embotellada. ¿De dónde viene entonces el hábito de beber agua envasada? El denominado fenómeno **Demanda Manufacturada** es el origen de la situación. Consiste en crear un problema que antes no existía para darle una solución al mismo con el fin de multiplicar las ventas. El origen del agua embotellada es uno de los múltiples ejemplos. Las compañías quieren obtener beneficios y necesitan vender más. En los años 70 muchas grandes compañías se dieron cuenta de que la venta de refrescos estaba estancada y comenzaron a preocuparse por la bajada de las ventas a causa de las calorías de estas bebidas. Temían que la gente volviese a beber solo agua del grifo. **Perrier** fue la primera compañía que lanzó este producto, y la pregunta es: ¿cómo convencieron a los clientes para comprar un producto que puede ser totalmente gratis? Manufacturando la demanda. **Los propios consumidores pedirán el producto**. El proceso es bastante sencillo: Primero asustas a la gente a través de los medios de comunicación haciendo creer que el agua del grifo no es segura. Después seduces al comprador utilizando publicidad engañosa. La mayoría de las botellas muestran fotografías de lagos y montañas para que el consumidor conecte la idea de naturaleza con el producto. Por último, otorgas falsos beneficios al producto. Un ejemplo es el anuncio de CocaCola que utiliza el sentimentalismo para aumentar las ventas. Nestlé publicó un anuncio a nivel mundial afirmando que su producto era el más responsable en cuanto al respeto al medio ambiente. Y la gente lo cree. Pero ¿es cierto este testimonio? La producción comienza con la extracción de petróleo para producir la botella, más el gasto que supone transportarla alrededor del mundo, y todo para beber el agua en dos minutos. De aquí surge un nuevo problema: ¿a dónde van las botellas usadas? El 80% terminan en vertederos donde permanecen por miles de años o en incineradores para ser quemadas produciendo gases realmente nocivos. El resto se acumula para reciclar. La mayoría de las botellas vendidas en California, EEUU, son llevadas para reciclar a la India, donde simplemente se acumulan y trituran para producir objetos de menor calidad que serán acumulados una vez sean inservibles de nuevo. Es decir, la basura se envía a India (entre otros destinos) y allí permanece. ¿Qué podemos hacer nosotros? PENSAR EN CÓMO PROTEGER TU ECONOMÍA, TU SALUD Y TU PLANETA.



En el paraíso terrenal no saben quién es Messi ni Ronaldo PACO NADAL / EL PAÍS 12/08/16

Tras un largo y azaroso viaje de dos días en avión y cuatro en un velero llegué por fin a Kapingamarangi, un remoto atolón perdido en mitad del océano Pacífico perteneciente a la Micronesia pero con un pasado español.

¿Y qué fue lo primero que me llamó la atención de aquel lugar extraño y de tan difícil acceso?: ¡que no salió a recibirnos ni Dios!

“Pero... ¿cómo es posible?”, pensaba mientras arriábamos el bote auxiliar. Un islote rodeado de océano, al que llega un barco cada seis meses.... ¿y nadie siente la necesidad de fisgonear desde la playa cuando se acerca una vela? ¿Tanto aislamiento les habrá atrofiado el gen de la curiosidad? ¿Se habrán ido? ¿Serán poco hospitalarios?

La pequeña zodiac me depositó en la arena de la playa, puse un pie en ella con la solemnidad de quien llega a terra incognita (probablemente era el primer español que ponía un pie en una isla que nominalmente había sido española durante 350 años) y eché a andar por un sendero que se internaba entre las chozas de hoja de banano. ¿Qué me esperaba allí adentro?

Bien, pues acabaré en este punto con el misterio: lo que me esperaba era uno de los pueblos más amables y hospitalarios que he conocido en mi vida. Una gente que vive en una suerte de paraíso terrenal, en un atolón coralino de estampa idílica, ajenos a lo que pasa en el resto del mundo, sin apenas contacto con el resto de humanos. Gentes que me abrieron sus casas de par en par, que me agasajaron a cada momento con la bebida local (agua de coco; llegué a odiarla de tanta que bebí), que me invitaron a ceremonias comunales, y que cantaron y posaron para mí tantas veces como les pedí para hacerles fotos o grabarles vídeos.

Durante los dos días y medio que pasé allí comprendí el porqué de tan fría recepción. Cuando un urbanita común se encamina hacia un lugar como éste se pregunta cómo puede sobrevivir alguien en una isla que no llega a un kilómetro cuadrado de superficie, perdida en la inmensidad del océano, a 750 kilómetros de la isla principal, sin ayuda exterior. Pero cuando los conoces como yo conocí a los kapingas te preguntas lo contrario: ¿cómo podemos vivir nosotros en nuestras alocadas y caóticas ciudades?

La isla les da todo lo necesario para vivir: agua potable de lluvia, agua dulce para lavar y regar de pozos artesanos, tienen todo el pescado que necesitan, cultivan taro (un tubérculo) que es la base de su alimentación, calabazas, árbol del pan, cocos, bananas... hacen sus casas con materiales vegetales, pescan a vela o remo en la laguna... ¿qué más pueden necesitar?

Por eso, al final, comprendí por qué no salieron a recibirnos como las tahitianas de Rebelión a bordo recibieron a Marlon Brando (aparte de por que él era más guapo que yo): porque los kapingas no viven mirando al exterior. No vi a nadie que estuviera loco por salir de la isla ni que nos pidiera por favor que lo sacáramos de esa cárcel.

Un carguero del gobierno micronesio llega dos o tres veces al año a traerles suministros (combustible para los escasos motores fuera borda, tabaco, ladrillos y cemento, una bicicleta, una rueda de repuesto para una carretilla, ropa, medicinas, azúcar, harina o lo que cada uno pida), pero si no llega pueden seguir viviendo igual. Son autosuficientes y no añoran ni necesitan nada del resto del mundo.

Hay quien no ha salido de la isla en su vida. No hay televisión, ni radio, ni periódicos, ni luz eléctrica (ahora tienen paneles solares), ni por supuesto internet. Son poco expresivos o dados a aspavientos, es cierto; la serenidad y la ausencia de prisa que imprime vivir en un sitio así tiene que notarse necesariamente en el carácter colectivo. Y son felices.

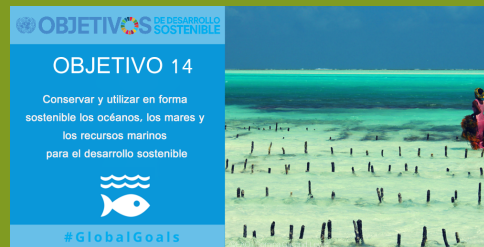
Kapingamarangi es el sitio más extraño en que he estado en mi vida. Una suerte de paraíso terrenal varado en medio del Pacífico. Una deliciosa rareza en pleno siglo XXI y un privilegio para un viajero. Una curiosidad: debe ser el único lugar del planeta Tierra donde no se juega al fútbol ni se tiene el más mínimo interés por él. Los chavales juegan al baloncesto en la única pista de la isla, que es a la vez el patio del colegio. Saben quién es Marc Gasol, pero ni idea de Messi o Cristiano Ronaldo.



¿Qué significa Aloha?

Aloha es la palabra más hawaiana. En el lenguaje hawaiano puede significar “hola” o “adiós”. También significa “amor” y “afecto”. La palabra *aloha* se utiliza en combinación con otras palabras tales como: *aloha kakahiaka*, que significa buenos días; *aloha auinala*, que significa buenas tardes y *aloha ahiahi*, que significa buenas noches. Gracias al significado único y la popularidad del aloha, Hawaii es denominado “El Estado de Aloha”. Aloha es un símbolo de Hawaii. Su significado va más allá de todas las definiciones que se puedan encontrar en los diccionarios. En Hawaii podrás escuchar aloha todo el tiempo y será tratado con aloha en todas partes.

El Espíritu Aloha .El significado literal de aloha es “la presencia de la respiración” o “la respiración de la vida”. Viene de Alo que significa presencia y ha, que significa respiración. Aloha es una manera de vivir y de tratar a los demás con amor y respeto. Su profundo significado comienza enseñándonos a amarnos a nosotros mismos para así poder amar a los demás. De acuerdo con los viejos kahunas (sacerdotes), ser capaz de vivir el espíritu aloha era una manera de alcanzar la perfección y realización de nuestro propio cuerpo y alma. Aloha es dar y recibir energía positiva. Aloha es vivir en armonía. Cuando se vive el espíritu aloha, se crean sentimientos y pensamientos positivos duraderos. Existen, se multiplican y se comparten con los demás. Inspiradas por la filosofía y sabiduría del espíritu aloha, hoy en día muchas instituciones y negocios en Hawaii llevan ese nombre: Torre Aloha, Estadio Aloha y Aerolíneas Aloha. Muchos cantantes hawaianos escriben e interpretan canciones acerca del aloha.



OBJETIVO 14. Conservar y utilizar en forma sostenible los océanos, los mares y los recursos marinos para el desarrollo sostenible

Los océanos del mundo, su temperatura, química, corrientes y vida, mueven sistemas mundiales que hacen que la Tierra sea habitable para la humanidad. Nuestras precipitaciones, el agua potable, el clima, el tiempo, las costas, gran parte de nuestros alimentos e incluso el oxígeno del aire que respiramos provienen, en última instancia del mar y son regulados por este. Históricamente, los océanos y los mares han sido cauces vitales del comercio y el transporte.

La gestión prudente de este recurso mundial esencial es una característica clave del futuro sostenible.



Acción contra el cambio climático para un planeta feliz

¿Qué es el Día de la Internacional de la Felicidad? ¡Es un día para ser feliz, naturalmente! Desde 2013, las Naciones Unidas han celebrado el Día Internacional de la Felicidad como reconocimiento del importante papel que desempeña la felicidad en la vida de las personas de todo el mundo. De hecho, Las Naciones Unidas acaban de establecer 17 *Objetivos de Desarrollo Sostenible* que pretenden poner fin a la pobreza, reducir la desigualdad y proteger nuestro planeta –tres aspectos primordiales que contribuyen a garantizar el bienestar y la felicidad.-.

Las Naciones Unidas invitan a todas las personas de cualquier edad, así como a las escuelas, los negocios y los gobiernos a celebrar cada 20 de marzo el Día Internacional de la Felicidad.

Este año incluso participan personajes de los dibujos animados, al unirse las Naciones Unidas con un grupo famoso por su escasa alegría: *los Angry Birds*.

Estos «pájaros enojados», embajadores del mundo de los dibujos animados, nos están ayudando a fomentar la concienciación sobre la importancia de la acción contra el cambio climático, en beneficio de nuestro futuro común. Para acompañarlos y difundir su propia acción contra el cambio climático, usen la etiqueta #AngryBirdsHappyPlanet.