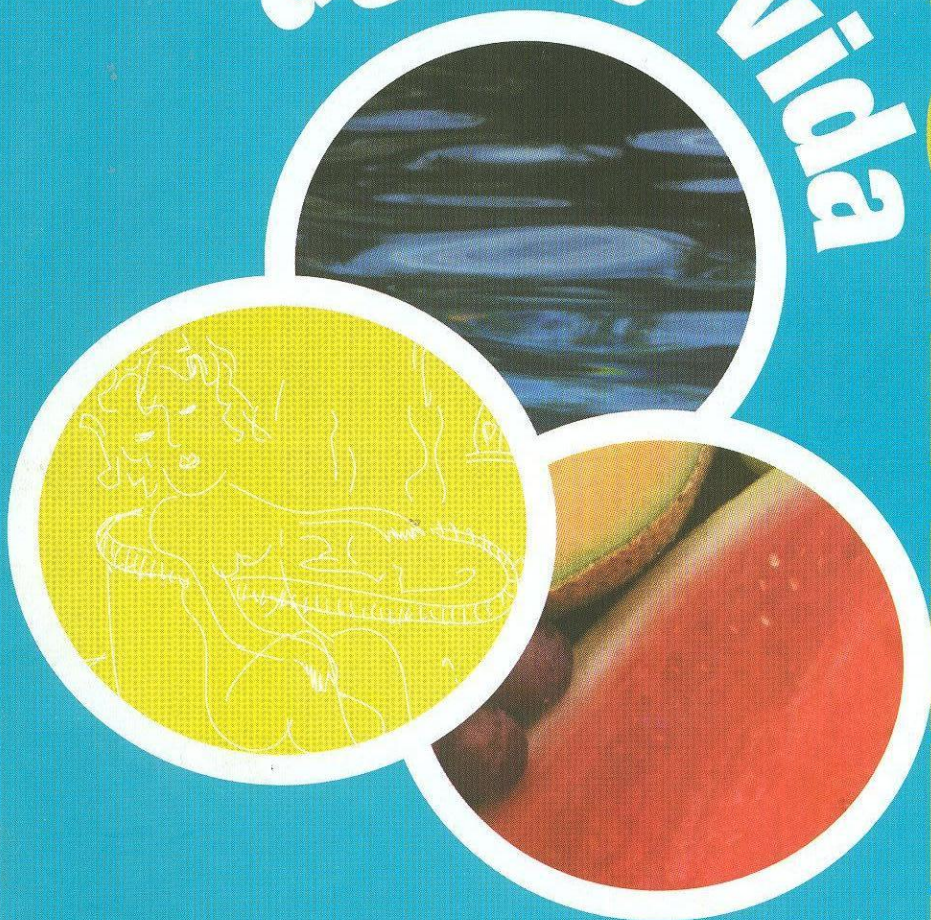


agua y vida



MATURALEZA

PRESENTACIÓN

Como mujer y como venezolana, me siento muy complacida de presentar este hermoso proyecto editorial dedicado a la difusión de ideas y prácticas vivenciales de profundo contenido pedagógico y de alta significación para la mujer y para la familia.

Como madre y como Ministra del Ambiente y de los Recursos Naturales con esperanzas en los cambios que contribuyan a hacer de nuestro país un espacio digno, con mayor sentido de equidad y justicia social me siento igualmente motivada a presentar esta colección, que intenta a través de una serie de fascículos interconectados, poner de relieve un tema poco explorado en la región y de gran utilidad para la sociedad y para el país, como lo es éste que hoy ofrecemos con el título de Mujer y Ambiente.

Y es que tanto por la vía de los estudios y nuevos conceptos de la temática de la mujer, donde destaca la perspectiva de género, con enfoque de sus derechos, como de los avances de los estudios ambientales, donde cada vez se confirma mas que no existe una ciencia social, distinta de una ciencia ecológica, se dan a buen término, las condiciones para establecer un atractivo espacio de encuentro entre ambas perspectivas, género y naturaleza, mujer y ambiente.

Dentro de este marco de intereses saludamos e inscribimos un proyecto editorial, que además tiene la virtud de poner al alcance de la comunidad un cúmulo de valiosas informaciones, en donde la mujer con toda su gama de experiencias, matices y sensibilidades se convierte en el hilo protagonista y conector de innumerables temas asociados a la salud, la alimentación, la reproducción, entre otros. Con ello avanzamos también en un importante propósito: democratización y difusión de conocimientos ambientales como componentes claves en el proceso de construcción de ciudadanía. Así pues, en estos cuadernillos amigos lectores, disfrutaremos de un trabajo sensible, y enraizado en el amor por la Venezuela productiva, solidaria y que sigue luchando por ser mejor, poniendo al descubierto la huella fresca de sus autoras, integrantes del Ateneo Andragógico Félix Adam y que agrupa en su mayoría a miembros de la familia Adam, familia de educadores y artistas, con un alto sentido de responsabilidad social. Entre sus miembros se encuentra Lutecia Adam, una venezolana a carta cabal, ya experta en ese difícil arte de transmitir secretos valiosos con magistral sencillez, como suelen ser las obras de trascendencia social.

A todas ustedes mujeres que hacen con su esfuerzo y su creación diaria la Venezuela bonita, esa por la que tanto luchamos y seguimos deseando, vaya esta colección que esperamos sea obra de arraigo y significación popular, teniendo como eje el protagonismo, esfuerzo y tesón de nuestras mujeres.

Colección: Mujer y Ambiente

Serie: Mujer y Naturaleza **Cuadernillo:** Agua y Vida

Edita: Ministerio del Ambiente y de los Recursos Naturales

Autor: Ateneo Andragógico Félix Adam

I.S.B.N de la Colección: 1960-2386

I.S.B.N del Cuadernillo: 980-04-1283-2

Depósito Legal: If 22220023332339

Imprime

© Derechos Reservados Caracas, Venezuela. Año 2002



Ana Elisa Osorio Granado
Ministra del Ambiente
y de los Recursos Naturales

El agua es vida...
Cuidemos la vida...
Cuidemos el agua...

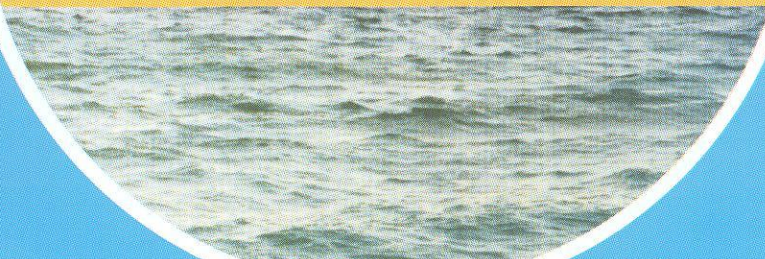
El agua es una de las fuentes principales de vida. Fue en el mar donde se generó la vida. Sin agua, al igual que sin aire, sol y tierra no existiría la vida como la conocemos. El agua es el elemento con mayor fluidez, siempre en movimiento. El poder de su movimiento es tal que abre surcos, penetra rocas y piedras en su eterno camino hacia el mar, ilumina pueblos y ciudades. A veces cuando no respetamos sus cauces naturales, destruye a su paso causando muerte y destrucción, como sucedió **trágicamente** en el Estado Vargas el 15 de Diciembre de 1999.

¿Sabes de donde viene el agua?

Las fuentes de donde proviene son muchas: surge del fondo de la tierra, por el ciclo de las nubes, cuando por efecto de los rayos solares, las fuentes de agua se evaporan, se cargan las nubes y cae el agua a la superficie de la tierra.

Y la cala, filtra, drena, percola... Alimenta aguas subterráneas, lagos y ríos y de nuevo el sol, el viento, la tierra y el aguay así otra vez, rítmico...cíclico... como el ciclo menstrual de la mujer, como las mareas y la luna.

Según algunas autoras, nosotras las mujeres estamos más cerca de la naturaleza y por esto tenemos un conocimiento intuitivo especial que nos permitirá "salvar al planeta". Utiliza este saber, para difundir las virtudes y diversos usos del preciado líquido, para apreciar y valorar cada vez más el agua, cuidarla y preservarla pues somos un grano de arena, la hoja de un árbol, una gota de lluvia en ese misterioso y frágil universo del que formamos parte.





¿Qué haces tu para economizar el agua?

Un grifo goteando deja escapar un litro de agua por hora. 8.760 litros por año.

¿Qué haces cuando alguna tubería de tu comunidad tiene un bote de agua? Es muy productivo, reunirse con algunas vecinas y poner la queja lo más pronto posible con los organismos competentes.

Cuando lavas los platos
¿Trancas el agua mientras enjabonas?

Cuando te cepillas los dientes ¿Cierras el chorro de agua mientras te cepillas? Si lo haces ahorras una buena cantidad del preciado líquido. **Usa un vaso.**

¿Cómo usas la lavadora? Coloca una carga de ropa completa, no la llenes a medias y menos a cuartas

Cuando te das una ducha
¿Cierras la ducha mientras te enjabonas? Si consideras el ahorro de agua que producen baños cortos y puntuales, a lo mejor puedes dejar esos ricos baños de novia para ocasiones especiales.

Cantar mientras te bañas es alegre y nutritivo.

¿Revisas las posibles fugas de agua de donde vives? ¿Cuánto tiempo esperas para solucionar los botes de agua en los chorros o desagüaderos de tu casa?

Un chorro del lavamanos abierto un minuto arroja 6 litros de agua al sumidero.

Agua ¿Cuánta agua?

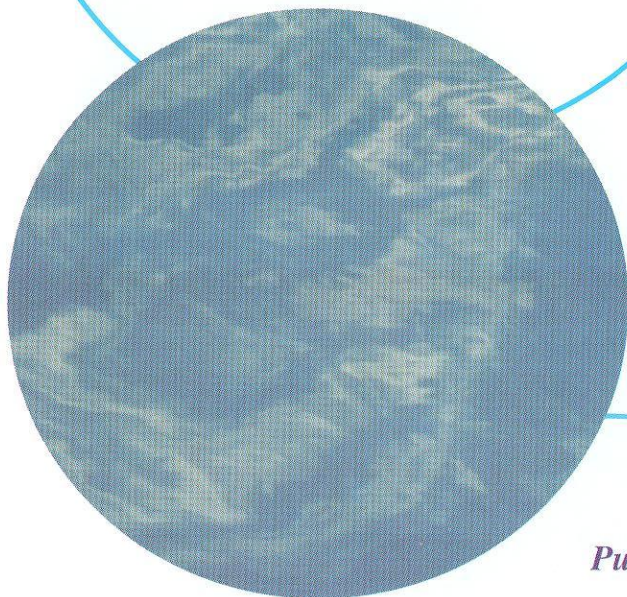
Las necesidades de agua de los seres humanos dependen de muchas cosas: el clima donde vivimos, los hábitos alimenticios y el tipo de actividad física que realizamos. ¿Sabías que los alimentos contienen agua? ¿Cuántos vasos de agua consumes al día? Consumir entre 6 a 8 vasos diarios de agua garantiza el buen funcionamiento de tu cuerpo. No confundas tomar esta cantidad de líquidos en refrescos y jugos azucarados, pues a diferencia del agua tienen muchas calorías, engordan y afectan la salud.

Agua... Agua... ¿Limpia y Pura?

¿Sabías que el agua de dudoso origen puede estar contaminada? El agua contaminada provoca enfermedades como diarreas, gastroenteritis, disenterías, hepatitis y otras. ¿Sabías que no solo al beberla, sino también los alimentos que consumes y hasta el agua que utilizas para tu aseo personal producen enfermedades si está contaminada?

Pureza del Agua

El agua que no sabes de donde viene, o que no está filtrada debes hervirla por 15 minutos y luego batirla de un envase limpio a otro para oxigenarla de nuevo. Esto acaba con todas las bacterias que afectan el organismo. Es muy importante mantenerla tapada en una olla para asegurar su higiene.



Luna llena... ¿Mares llenos?

¿Te has dado cuenta que entre el agua, la tierra y la luna existe una relación muy estrecha? Tanto así que cuando hay luna llena esta afecta las aguas de los océanos, suben las mareas y se inundan las playas. También en el cuerpo humano ocurren cambios, "se te sube la sangre" o caes en zozobra y ansiedad. Se dice que afecta a las emociones de los seres humanos. Los casos de emergencia en los hospitales se acrecientan en noches de luna llena.

Lágrimas! ¿Manantiales Sanadores?

El agua es un elemento sanador por naturaleza. Muchas veces dejar salir las lágrimas es el primer paso para disolver obstáculos internos. ¿No has sentido un gran alivio después de un delicioso baño?, o ¿después de expresar con lágrimas tus alegrías o tristezas? Igual que el poder del agua de los ríos penetrando rocas y montañas, así existe el poder de las lágrimas, haciendo fluir los sentimientos, movilizando nuestras corazas y bloqueos internos.

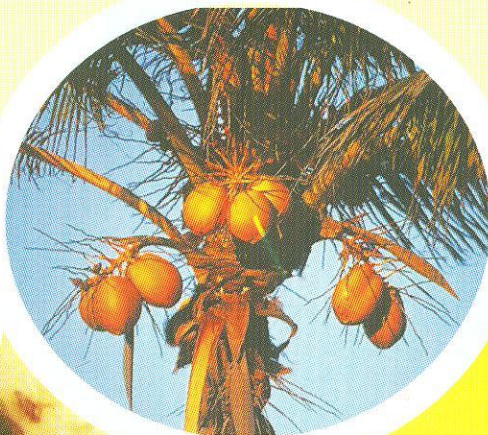
*Hay que saber cuando parar y
continuar con tu vida propia,
pues a veces de tanto quejarte,
botar lágrimas y más lágrimas te
secas y se te va la vida en eso.
Te pones arrugadita y vieja de
tanto llanto y lamento.*



Dieta Tropical

En los países de clima tropical la dieta debe ser muy refrescante. Es muy bueno incluir mayor cantidad de frutas, legumbres y verduras. Beber una taza de caldo o agua tibia antes de las comidas acondiciona el estómago para la ingestión de los otros alimentos. Pero no debemos tomar agua cuando comemos, porque los niveles de acidez disminuyen y no se realiza una buena digestión. De allí también la necesidad de masticar adecuadamente para ensalivar bien los alimentos y se digieran bien los alimentos.

Hablar de agua en Venezuela es también hablar de la nutritiva, benéfica y sin igual agua de coco. Las raíces del cocotero enterradas en el suelo arenoso de las costas extraen todos los minerales esenciales. Estos minerales son la base para las enzimas y las vitaminas que nos ofrece el agua de coco, que hasta se utiliza como sustituto de la leche materna y como suero fisiológico. En la Segunda Guerra Mundial, ante la ausencia de suero fisiológico en algunas Islas del Pacífico, se utilizó el agua de coco.



AGUA , MAGIA PARA TU CUERPO Y TU PIEL

¿Sabías que casi tres cuartas partes de nuestro organismo está conformado por agua?

El cuerpo consume de 2 a 3 litros de agua diario, entre líquidos, vegetales y frutas. Por eso necesitas consumir suficientes líquidos para mantener el equilibrio en tu organismo. Puedes vivir sin comer alimentos sólidos por más de treinta días. Sin beber agua puedes vivir no más de cuatro días.

Si quieres tener tu piel y tu cutis bien bonito consume bastante agua. La falta de agua en el organismo deshidrata la piel y esta deshidratación es una de las causas principales del envejecimiento de la piel. El cutis se va secando y la resequedad origina arrugas y muchas veces manchas por el exceso de sol y una inadecuada ingestión de agua.



Agua Sanadora

El cuerpo cuando no está sano, avisa de muchas maneras. Una de ellas es la fiebre. El agua fría en baños y compresas restablece el equilibrio térmico de nuestro cuerpo. **Tomar muchos líquidos y reposo es la cura para muchos resfriados, gripes y dengues.**

El agua es el vehículo interno que transporta los nutrientes a las células, elimina las toxinas y regula la circulación de la sangre. Cuando el cuerpo retiene líquidos, a veces por el consumo en exceso de sal se producen edemas, aumento de peso, hinchazones de manos y pies y tensión alta. Todo esto puede generar artritis, problemas con los riñones y hasta infartos.

Beber al amanecer, un vaso de agua que se ha dejado serenando la noche anterior, es muy saludable para el movimiento intestinal.



Estudios Científicos

El beber 5 vasos de agua al día disminuye el riesgo de cáncer en el colon en un 45%, rebaja el riesgo de cáncer de mama en un 79% y reduce a la mitad las probabilidades del cancer de vejiga.

Estudios indican que de 8 a 10 vasos de agua al día podrían aliviar dolores de espalda y articulaciones en un 80% de las personas que los padecen.

Un descenso de tan solo un 2% en el nivel del agua en el cuerpo puede causar pérdida momentánea de la memoria, dificultad con las matemáticas y problemas con el enfoque de la vista.

La falta de agua es la primera causa de fatiga diurna.

BAÑOS...RICOS Y SALUDABLES

Los baños griegos y romanos fueron muy conocidos en la antigüedad. Habían templos de sanación con termas y manantiales donde los pacientes por su propia voluntad y con sus propios pasos acudían a buscar la salud. Ellos se sumergían diariamente, desnudos en las aguas medicinales, hasta lograr su sanación. Luego agradecían a los dioses con ofrendas de flores y frutos por los beneficios dados.

Aquí en Venezuela tenemos baños termales en diversos lugares del país de alta calidad y con niveles de sales minerales muy altos, entre ellos los de "Las Trincheras", Estado Carabobo, en la vía hacia Puerto Cabello, tercero a nivel mundial, con más alto grado de sales minerales.





BAÑOS DE MONTAÑA, esa agua que nace en los manantiales nos nutre de energías magnéticas, eléctricas y solares maravillosas para mantenemos sanos. El frío de esta agua te limpia la sangre, ayuda a la circulación y te descongiona siempre que nos sumerjamos poco a poco, empezando por los pies hasta llegar a los hombros.

Baños de Baños

CHORROS Y DUCHAS, relajantes y tonificantes, sobre todo cuando se alterna el agua fría con el agua caliente. Cuando sale el agua a presión, sirve para fortalecer los huesos y los músculos.

BAÑOS DE ASIENTO es una práctica muy saludable para aliviar dolores e inflamaciones del aparato reproductor de hombres y mujeres, afecciones de colon, aliviar los problemas renales y otras afecciones. Te lo das de la cintura para abajo y le agregas al cocimiento hojas de mango, tártago, árnica, cola de caballo o cualquier hierba desinflamante, según la enfermedad que padezcas.

BAÑOS DE PIES es el más corriente de todos los baños y se usa generalmente para aliviar los dolores de cabeza y los dolores de pies cansados. También se acostumbra meter las manos en el agua caliente para aligerar el proceso de mejoría. Las compresas de agua natural, con un poco de vinagre sobre la frente, se usan para este fin.

BAÑOS ALTERNOS, caliente y frío es a mi juicio uno de los más efectivos para cualquier tipo de malestar. En dos poncheras se preparan los dos tipos de agua. La que lleva el cocimiento de hojas, mango, árnica o tártago, es la caliente y la otra lleva agua natural. Permanezca sentada, con los pies y el torso afuera en el agua caliente durante diez minutos y en la fría un minuto. Así lo hace tres veces seguidas. Luego se seca y se da un masaje con aceite de ajonjolí prensado y a dormir.

BAÑOS DE VAPOR consiste en el vapor de agua caliente que te permite abrir y limpiar los poros y reactivar la circulación de tu sangre. Para el baño de vapor casero colocas una hornilla eléctrica con una ollita de agua en la que puedes incorporar hojas de eucalipto, pino, o cualquier hierba aromática, debajo de la silla donde vas a recibir el baño. No te olvides poner un paño doblado sobre la silla para evitar el calor directo en las posaderas. Te cubres igual que en el baño de sauna y sigues las mismas instrucciones.

BAÑOS DE SAUNA es una práctica muy antigua que la puedes utilizar no solo para tu salud sino también para tu belleza. El sauna casero consiste en cubrirte con dos mantas, una la colocas de adelante para atrás y la otra de atrás para adelante. Es bueno que cuentes con ayuda para quedar bien cubierta y deja que brote el sudor durante cinco minutos, luego te destapas y con una toalla o estropajo te das una fricción con agua natural o agua de romero que es muy fortificante para tu piel. Este es un baño energizante por el contraste entre el calor y el frío, que hace que se te reactiven los centros energéticos.

BAÑOS TERMALES, son muy valiosos para tratar ciertas enfermedades, como el reuma, problemas de la piel.

¿Cuántas veces te das estos Baños?

Baños	nunca	a veces	muchas veces	siempre
Baño de Montaña				
Chorros y Duchas				
Baño de Asiento				
Baño de Pies				
Baño Alterno				
Baño de Sauna				
Baño de Vapor				
Baños Termales				



Mujer Alerta y Conciente sobre:

La necesidad de proteger las fuentes de agua y los bosques y propiciar el uso racional del agua.
Cuidar y proteger la flora, la fauna y el hábitat.

El uso de fertilizantes y plaguicidas para la agricultura, ponen en peligro peces y otros animales que dependen del agua para vivir.

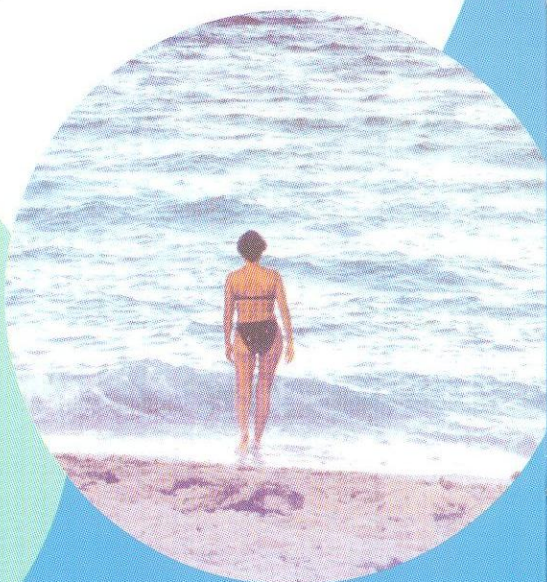
Acelarado crecimiento urbanístico.

Contaminación de las aguas subterráneas debido a la infiltración de pozos sépticos y al alcantarillado mal mantenido.

Como hemos visto a lo largo del cuadernillo, el agua está en el día a día de todos los seres en el planeta tierra. Si miramos la relación entre el agua y la tierra: Sin la tierra ¿por dónde correría el agua? Sin el agua, la tierra sería muy sólida y se secaría. El agua con su perpetuo movimiento penetra la tierra, moviendo sus cimientos y cambiándola continuamente a una nueva forma.

Cuántos ríos se han secado por no entender el ser humano la relación que existe entre los ríos y los árboles y la vegetación que están en sus márgenes. Al cuidar y conservar las plantas, conservamos las aguas de nuestra comunidad.

El Agua es Vida...
Cuidemos la Vida...
Cuidemos el agua...



Tenemos que comprometernos
más con el agua. Apreciarla,
ayudarla a que corra limpia y por
sus cauces naturales.
Esto es nuestro deber pues
nosotros mismos la hemos
contaminado y la desperdiciamos
sin valorarla muchas veces.

Mujer y Ambiente

Fuentes:

- Adam Lutecia. Gran Laboratorio de la Naturaleza. L.A. Editora. Caracas. 2000.
- Albornoz. Américo. Energía en Cuerpo y Alma. Dhyana. Caracas. 2000.
- Ayensu. Edward y Whitfield. Philip. Ritmos de Vida. Ed. Debate. Barcelona, España. 1983.
- Sun Bear. Wabun. The Medicine Wheel. Prentice Hall. New Jersey. 1980.
- Plan de Acción Global para la Tierra. GAP España

Redacción:

Lutecia Adam, Luisa B. Arreaza Adam

Diseño gráfico y diagramación:

Patricia Acuña

Fotografía:

Jorge Gonzalez, Carla Lei
Roko Izarra y Patricia Acuña

Ilustraciones:

María E. Arreaza

Colaboradores:

Mariana Baldó, Manuela Montilla
y Nicanor García

Equipo de investigación por el AAFA

Henriette Adam, Lutecia Adam,
María E. Arreaza Adam y Luisa B. Arreaza Adam

Equipo de revisión y corrección por el MARN

Freya Rojas, Noris Bañez, Luis Carlos
Rodríguez, Azucena Martínez y Elizabeth
Centeno.

Coordinación por el MARN:

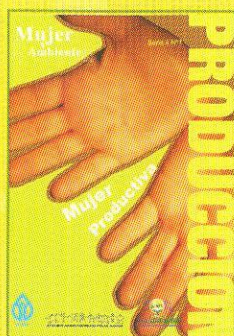
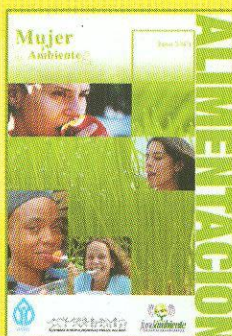
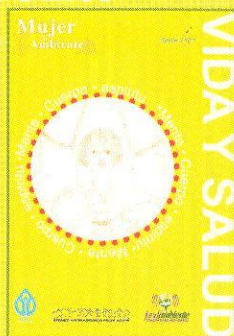
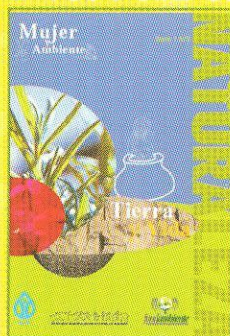
Freya Rojas

Coordinación por el AAFA:

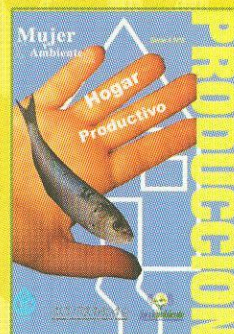
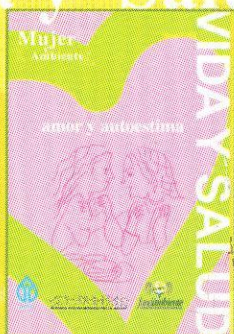
Luisa Beatriz Arreaza

PARA TI, MUJER VENEZOLANA

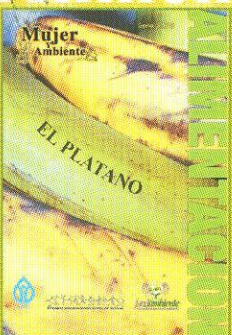
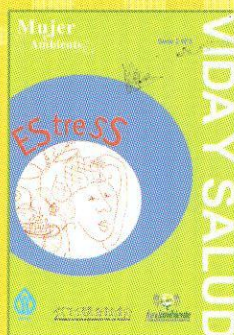
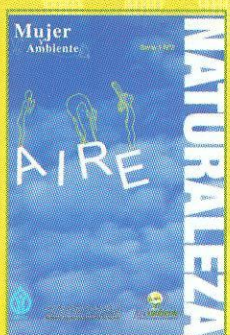
Naturaleza



Vida y Salud



Alimentación



Producción

No te pierdas ninguno de los cuadernillos



Ministerio del Ambiente y de los Recursos Naturales
Dirección General de Educación Ambiental y Participación Comunitaria

Mujer
Y
Ambiente