



FERNANDO SÁNCHEZ DRAGÓ

SHANGRI-LA

EL ELIXIR DE LA ETERNA JUVENTUD



 Planeta

Índice

Portada
Dedicatoria
Definición
Citas
Al que leyere...
Contra las Sagradas Escrituras
Choque de yngles
Morir es haber nacido
Ciudadanos de segunda
No se jubilen
Nada importa nada
Té, chocolate y café
Yo me dopo, tú te dopas, él se dopa
Yo soy más yo que mi circunstancia
El jardín de la memoria
Sacramentos
Siempre se muere joven
Más rápido, más alto, más fuerte
Martirimonios
Eros y Tánatos
La puerta estrecha
Y la carne que tienta con sus frescos racimos...
Impotencia y hormonas
¿Pezón o biberón?
Sólo para varones (o no)
¿Sexos o géneros?
Consumismo y desapego
El Auriga
Del chimpancé al código de barras
Infanticidios
Sobre el elixir
Aprender a respirar
Ronrón

El abrazo del oso
El cingulo amarillo
Nochemala
Mi madre y la Santa Compañía
Recidivas
Ataque de pánico
Longevidad y naturismo
Naranjas sin pepitas
Desobediencia sanitaria
Comer menos para vivir más
Un veneno vestido de novia
Tiren el microondas
Varones feminizados
La estafa de las fechas de caducidad
Una chica holandesa
La dieta mediterránea y otros crímenes dietéticos
La ciencia y el Becerro de Oro
Mis secretos
Radicales libres
Farmacopea del Celeste Imperio
Sumo reishi
Cordyceps
Serumdal
Keriba
Palmeto
Placebos
Científicamente no demostrado
Un rumano en Malasaña
Potomanía
¡Cuidado con el calcio!
Cara al sol
Gandules de pitimini
Termómetros gilís
El experimento del doctor Ox
Del mono al hombre y del hombre al cerdo
El hombre: una especie en extinción
Melatonina: el tercer ojo
Cuestiones escatológicas

Masajes con mensaje
El canto del mundo
A vida o muerte
El casco de Dios
¿Qué edad tengo?
Meditar
El enemigo en casa
Vivo sin vivir en mí
Yo, que tantos hombres quise ser
Reloj, no marques las horas
Apéndice
Un testimonio
Fórmula actualizada de mi elixir
Elixir Dragó
Arigató
Notas
Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita **Planetadelibros.com** y descubre
una
nueva forma de disfrutar de la lectura

**¡Regístrate y accede a contenidos
exclusivos!**

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

*Para Anna Grau, la Taquimeca, que aquel día
desayunó conmigo en Barcelona
y cree que soy inmortal.
¿Y si tuviese razón?*

Shangri-La es el topónimo de un lugar ficticio descrito en la novela de James Hilton *Horizontes perdidos* (1934). Por extensión, el nombre se aplica a cualquier paraíso terrenal, pero sobre todo a una utopía mítica del Himalaya: una tierra de felicidad permanente, aislada del mundo exterior. En la novela, las personas que viven en Shangri-La son casi inmortales. Tal es la razón de que los aventureros y los exploradores intenten hallar ese paraíso perdido.

WIKIPEDIA

La vida no vivida es una enfermedad
de la que se puede morir.

C. G. JUNG

Señor, ayúdame a ganar la juventud con la
edad, en vez de perderla con el tiempo.

Adán en Edén,
CARLOS FUENTES

Quizá debería llamar a este libro *El elixir de la buena salud* y no de la eterna (o, más bien, constante) juventud... ¿Pero qué es la vejez sino una enfermedad crónica en cuyo transcurso se va deteriorando el organismo hasta alcanzar ese punto de no retorno que es el encefalograma plano?

Reducir, ralentizar o incluso evitar todas o algunas de las fases de tal proceso no es una utopía tan inalcanzable como muchos creen. Quien lo consiga no por ello dará esquinazo a la muerte, pero la retrasará y, por muchos años que tenga, morirá joven.

Juventud es salud y salud es juventud. La una no existe sin la otra. Conservemos ambas.

Al que leyere...

Advertencia inicial: éste no es un libro de autoayuda, aunque por su título e incluso por su contenido pudiese, a primera vista, parecerlo. Yo no cultivo ese género, que tanto cunde en nuestros días y hace estragos en el gusto de los lectores.

No soy médico, ni biólogo, ni divulgador científico, ni nada que guarde relación con esas profesiones. Soy, sólo, escritor, y todo lo que escribo es, para bien o para mal, literatura... Y literatura, digamos, por acotarla un poco, de andar, ver, escuchar y contar. O sea: narrativa, por lo general autobiográfica, y a veces filosofía aplicada, de corto vuelo y modestas ínfulas, a medio camino entre la de los estoicos y los epicúreos, pero siempre peripatética.

Este libro también lo es. En él cuento —*cuento*— lo que al hilo de casi ochenta años de vida vivida a fondo ha sido mi relación con la salud, con la enfermedad, con la edad y con el cuerpo, sin olvidar nunca que éste, sin el alma —ese misterio—, es sólo un montón de carne putrescible. *Soma sema*, decían en la Grecia clásica: el cuerpo, por sí sólo, es una tumba. ¿Hay en él algo más? Sí, lo hay. No me pregunten qué.

Lo que mi libro cuenta —*cuenta*— es la intentona de llegar hasta una edad tan avanzada como la que ahora tengo con los mismos arrestos que tenía en mi juventud. Mi rostro refleja el paso, el peso y el poso de los años; mi forma de vivir, no. Resulta petulante hablar de eterna juventud, pero quizá no lo sea pensar que ese estado, además de un don, es también el fruto de una búsqueda: la de algo a lo que he decidido llamar «Elixir Dragó».

Ignoro si éste, como su nombre indica, es estrictamente personal y, por ello, intransferible. Eso tendrá que averiguarlo, por vía de experimentación, quien se fíe de mí y dé crédito a mis palabras. Personal, desde luego, sí que es, y en grado sumo, pero lo lógico es que haya en él elementos, no sé si muchos o pocos, si todos o sólo en parte, que puedan ayudar al lector a tener buena salud y a envejecer más despacio. O, incluso, a no envejecer, a morir, cuando eso suceda, con la mirada tan limpia, la voluntad tan animosa y la mente tan fresca como las tenía al nacer. Pero que ese lector *bona fide* no se engañe, que no piense en trucos milagrosos ni en consejos emanados de los dioses, que no busque en mi libro la ciencia que no contiene —en él hablo más de efectos que de causas y opto por contar antes que por analizar— ni una exposición de tesis y de hipótesis pormenorizadas, documentadas y clasificadas a la manera de un vademécum de salud.

Andan muchos por ahí, y algunos son excelentes. Dar con ellos es fácil, pero no están aquí.

Aviso también al lector de que en estas páginas encontrará no pocas contradicciones, pues contradictoria es mi forma de ser y de vivir, y numerosas violaciones de todos los

códigos establecidos (menos el de la cordura) y de todas las ideas recibidas. Soy de natural rebelde. Soy excéntrico. Soy caprichoso. No lo puedo evitar. Lo he sido siempre.

No se me pida coherencia ni obediencia a nada. En mi elixir se mezclan los opuestos: lo convencional y lo alternativo, lo oficial y lo oficioso, lo lógico y lo mágico, lo científico y lo arbitrario, lo natural y lo químico, lo moderno y lo arcaico, lo demostrado y lo que no lo está, lo oriental y lo occidental, lo crédulo y lo escéptico, lo material y lo espiritual, lo luminoso y lo oscuro...

No soy sectario. No milito en grupos. Mucha gente me atribuye cosas que no son ciertas. No soy vegetariano. No soy budista. No soy ecologista. No soy naturista. Pero también soy, a ratos, naturista, ecologista, budista y... No, vegetariano, no. Creo que la carne roja perjudica la salud, pero de vez en cuando me atizo un chuletón de medio kilo, y tan contento. Creo que las benzodiacepinas son una droga altamente adictiva y sumamente peligrosa, pero me gusta mezclarlas a veces con un par de whiskies o media botella de champán para irme a ese limbo de la conciencia en el que todas las inhibiciones se esfuman.

Son sólo ejemplos... Algunos de mis consejos y opiniones levantarán ronchas entre los biempensantes de la salud y los profesionales de la medicina. Daré sólo uno, en el que más tarde indagaré: apenas bebo agua. Ni siquiera, por lo general, un vaso al día. ¿Es poco? No. Poquísimos.

Lo cito porque ése es uno de los puntos en los que la medicina convencional coincide al dedillo con la alternativa. Todos, en el territorio de la salud, ya sean médicos, ya funcionarios, ya gurúes, ya chamanes, ya farmacéuticos, ya pícaros, aseguran que la ingesta de dos litros diarios de agua es preceptiva para que el organismo funcione bien.

No digo que no lo sea. O sí. Ya veremos. Pero séalo o no, no lo doy por bueno. ¿Ingerir algo que es incoloro, inodoro e insípido? ¡Pero si a mí me gustan los colores, los olores y los sabores! El agua me aburre (a no ser que tenga burbujas), y eso, aburrirse, es lo peor que hay para la salud.

Sí, sí, ya sé que también las burbujas son dañinas, o tal dicen, pero me divierten, a condición de que no sean de cava (de champán, sí. Son mis favoritas), ni de vinos de aguja, ni de refrescos embotellados, y divertirse es lo mejor que hay para la salud.

Volví del exilio a finales de los setenta. Había entonces en la tele una insistente campaña de publicidad en la que el eslogan era: «Solares sólo sabe a agua». Y yo me decía: «¡Pues coño! Si sólo sabe a eso, ¿para qué voy a beberla?». E imaginé otro eslogan, de una marca distinta, que dijera: «Tiene sabor».

A la gente le gusta etiquetar. No soporta que no seas de derechas ni de izquierdas, del Madrid ni del Atleti, carnívoro ni vegetariano, creyente ni ateo... Hay que ser algo, piensan, convencidos de que no cabe ser todo el mismo tiempo.

Se equivocan. Sí que se puede.

Al día siguiente de que muriera mi gato Soseki me eché a llorar durante una hora en el programa de radio de Isabel Gemio y expliqué, roto por el dolor, que para dormir aquella noche había tomado dos pastillas de Somnovit y para soportar la tristeza y el remordimiento en las horas diurnas otras dos de no sé qué ansiolítico. Pues bien: hubo, para mi estupor, monaguillos, sacristanes y beatas de la religión del naturismo que me acusaron de ser un traidor a mis principios o, más bien, a los que ellos tenían por tales.

Sectarismos, integrismos... Yo no acato códigos.

Contra las Sagradas Escrituras

A mediados de junio de 2015 pasé unos días en Estocolmo, acogido a la hospitalidad de un matrimonio amigo. Tenía que dar una charla, acompañado por la mayor de mis hijas, en el Instituto Cervantes de esa ciudad. La anfitriona, que se desvivió por mí con delicadeza rayana en el agobio, andaba inquieta por mis hábitos en materia de alimentación. Nada más llegar a su casa e instalarme en la confortable zona de invitados, en la que no faltaba un frigorífico, amén de otras gollerías, lo señaló y me dijo:

—Ahí tienes leche de soja y de almendras. Ya sé que tú nunca bebes la de vaca.

A renglón seguido abrió una alacena y añadió:

—Mira... Aceite de oliva virgen, queso blanco, pan integral y fruta de cultivo ecológico. Tu desayuno favorito. Nada de charcutería. Para el almuerzo he preparado un menú vegetariano. También sé que la carne no es lo tuyo.

Sonreí al oírla, agradecí sus miramientos y la saqué de su error.

—Exageras —le dije—. Soy omnívoro. Anoche, sin ir más lejos, me zampé un *tartare* de buen tamaño con patatas fritas y media botella de vino.

Y, ya a solas con mis adentros, pensé que cómo va a ser vegetariano un hombre que pasa gran parte de su vida en Soria, donde destetan a los niños con torreznos y chorizo de la olla.

Lo del vegetarianismo, como ya apunté, es una de las muchas leyendas falsas que corren sobre mí. Hay otras: la de que soy budista, por ejemplo. Pues bien: ni lo uno ni lo otro. Ciertamente es que, entre todas las religiones, son las orientales las que más respeto, pero sin militar en ninguna. Puesto a ser algo, aunque procure no tener etiquetas, diría que soy pagano a la manera de Grecia y Roma, y cultivador del Tao, pero no taoísta. No me gusta ningún ismo.

Los japoneses dicen que conviene tomar treinta y cinco alimentos diferentes al día, así sea en dosis muy pequeñas. Es más fácil de lo que parece. Yo procuro atenerme a esa regla. Ciertamente es que evito los lácteos (yogures incluidos) y que sólo como carne en ocasiones o me inclino por la de pollo —sin la piel—, conejo, pavo y avestruz, pero de vez en cuando, como ya he dicho, me concedo el lujo de la excepción.

Libertad, divino tesoro. En el dintel de la entrada al santuario de Delfos campeaba una inscripción: «Nada en exceso». De acuerdo. Pero sin exceso, y con cabeza, de todo. Incluso un torrezno.

Escribo esto en Phnom Penh. Hace unas horas me llegó un mensaje de mi viejo amigo Antonio Garrigues Walker. Lo tomo como una señal. En él, tan generoso como siempre, me decía: «Es admirable tu vida, sobre todo por tu inagotable curiosidad intelectual, que es la clave de la juventud. Me decía un colega argentino que el cerebro es un músculo y que o lo ejercitas o te mata. Las otras claves son no pensar nunca en

jubilarse, tratar de aprender siempre algo nuevo y no perder el interés en el sexo. En tu caso se cumple todo eso, Fernando. Te lo digo con la autoridad que me confiere nuestra larga amistad. Pásalo bien en Phnom Penh. Un abrazo».

Antonio me conoce bien y tiene, en parte, razón. No lo digo por ponerme moños. Hacerlo sería ridículo a cualquier edad, y más aún en la mía. No creo que mi vida sea o deje de ser admirable. No entro en eso, que no me inquieta y sólo es un juicio de valor inspirado por el afecto. ¿Pero por qué el miedo a parecer vanidoso va a impedirme reconocer que todo lo demás es cierto, que mi curiosidad de hoy es análoga a la que hace setenta años sentía, que ni me he jubilado ni pienso hacerlo —los escritores siempre estamos de guardia—, que aún, como en los impetuosos días de la universidad, trato de aprender lo que no sé y que el sexo me interesa más que nunca?

Sí. No se me enfaden. Más que nunca —reitero— y no para mirarlo desde la barrera. No soy un excombatiente. No fanfarroneo.

¿Basta con lo que Garrigues dice para mantenerse en estado no de eterna, lo que sería imposible, sino de constante juventud?

Si así fuera, ya todo estaría dicho y yo tendría que detener la pluma ahora mismo. Pero no lo es. Hay otras claves, otros factores, otros vectores, otras cosas...

Son las que, en desorden, a mi aire y animado por lo que Buda llama recta intención, voy a contar. Arranca mi relato.

Choque de yngles

El 15 de octubre de 2014 fui a Barcelona para asistir a la tradicional cena literaria del Premio Planeta. Dos semanas antes había cumplido setenta y ocho años. Ya son. Ni comprendía entonces ni comprendo ahora cómo diantre he podido llegar tan lejos y, a la vez, tan cerca. Obvio es decir que con lo primero aludo a la vejez y con lo segundo a la muerte. Este libro sobre la salud intenta ser útil, en la medida de lo posible, a quienes deseen alcanzar tan provechosa edad sintiéndose tan jóvenes de cuerpo y alma como, aún, me siento yo.

Nadie atribuya a la vanidad esta afirmación. Ya dije que sólo un idiota, y yo me esfuerso por no serlo, adolecería de ella con tantos años a cuestas. Vanidosos son los adolescentes, sea cual sea su edad. En el mundo de hoy hay muchos. Son legión. La revista digital *Smith* convocó hace unos años un concurso de cuentos en seis palabras. Ganó uno que decía: «Nacimiento, infancia, adolescencia, adolescencia, adolescencia, muerte». Era una descripción perfecta del hombre de nuestros días.

Cierto es, y enseguida intentaré apuntalar con la certeza de los hechos el porqué de tan osada convicción, que vivo ahora, grosso modo, igual que lo hacía cuando salí de la universidad, mas no por ello se me oculta la evidencia de que puedo morir dentro de un instante o terminar mañana mismo en una silla de ruedas pertrechado con unos pañales, un busca, un gotero y un babero.

Aproveché aquel viaje a Barcelona para hilvanar las últimas puntadas relativas al libro que muy poco antes acababa de entregar a mi editor. Saldría, como en efecto lo hizo, en marzo de 2015. En la mañana siguiente a la fiesta de concesión del premio mencionado desayuné en el hotel Princesa Sofía con la persona encargada de conducir a puerto no sólo esa novela —*La canción de Roldán*—, sino también la obra, contratada nueve años atrás, a la que estas líneas sirven de prólogo. Yo, por fas o por nefas, iba posponiendo su redacción y demorando su entrega. Mi interlocutor, en un determinado momento de la agradable charla que manteníamos en presencia de otra escritora de no menos agradable anatomía, tomó un sorbo de café, desvió los ojos —fue sólo un instante— hacia el bombonazo que me acompañaba, volvió a dirigirlos hacia mí, cambió de asunto y me asestó una irónica estocada de efecto demoledor.

—Más vale —dijo— que escribas ese libro cuanto antes...

Se refería al de mi ya famoso elixir. Famoso, digo, pues llevaba yo años y años ponderando sus virtudes, revelando, con cautela y parsimonia, sus ingredientes y anunciando su inminente aparición.

—... pues si sigues retrasándolo, y retrasándolo, y retrasándolo hasta que te dé un telefe, cuando salga, habrá perdido toda la credibilidad de la que aún dispones.

Y miró de nuevo a la chica, que, con la risa bailándole en los ojos, aprovechó la

pausa para darme la puntilla.

—Hazle caso —dijo—. ¿Quién coño querrá leer un libro como ése si el autor está ya tomando sopitas en un geriátrico?

—Tenéis razón —admití con la cabeza gacha—. Pondré manos a la obra en cuanto regrese a Madrid. De la próxima semana no pasa.

Pero pasó. Tardaría aún varios meses en hincar el diente a este libro pese a la no descartable e incluso previsible posibilidad de que fuera yo quien hincara antes el pico, y no precisamente en sus páginas.

El editor se fue. La chica esperó a que se alejara, sonrió con un mohín de coquetería y remató la faena...

—Aunque yo creo —dijo—, por cómo me ha mirado, que él estaba pensando en otra cosa y no se ha atrevido a decírla.

—¿Quién? ¿El editor?

—Sí, claro. ¿Quién va a ser?

—Pues dílo tú.

—Pensó que, si sigues apareciendo a la hora del desayuno con mujeres que podrían ser tus nietas, lo mismo te da un patatús antes de que escribas el libro.

—¡Mira qué mona! Te pasas de lista, guapa.

—Los hombres sois así.

La miré con aprensión.

—¿De verdad crees que puede pasarme eso?

—¿Lo del patatús?

—Sí.

—Tú sabrás... Ve a ver *Cuando menos te lo esperas*, si es que no la has visto. Jack Nicholson iba en ella de ligue en ligue y de infarto en infarto. ¿Nos vamos?

«No, nena... Lo sabrás tú», pensé.

Pero no lo dije.

Y nos fuimos o, mejor dicho, se fue ella. Seguro que lo hizo por mi bien. Así son las mujeres.

Texto de Anna Grau

Desayunos de infarto con Dragó (el retorno de la Taquimeca)

Pues sí. Era yo, Anna Grau, la de la dedicatoria, la que ese día bajé a desayunar con él no exactamente en Tiffany's, pero sí teniendo claro que me jugaba el tipo como si bajara a desayunar con Truman Capote. Poco a poco me iba acostumbrando a que con este hombre no hay actividad que no sea de cierto riesgo.

Todo venía de unos meses antes en los bosques de La Adrada, provincia de Ávila. Los lectores de *La canción de Roldán* no necesitan oír más. Yo soy la desguitarradamente Taquimeca. Empecé tomando notas de las aventuras de un Dragó metido a Dostoievski del mayor Crimen y Castigo de la España felipista y acabé como Anna Grigoriévna... Ya saben, pasando a limpio no sólo la obra. La vida y los milagros, también.

¿Es un milagro enamorarse de un hombre a punto de cumplir setenta y nueve años? Es verdad que a mí

siempre me han atraído los varones de edad significativamente más avanzada que la mía. Me dan sabiduría y profundidad estratégica. Me gusta abrir mi mente como un zurrón, llenarla de la mente del chico que me gusta y que siempre sobre, que siempre quede algo por explorar... ¿Complejo de Edipo, ínfulas de Electra? Llámelo como quieran. Las etiquetas son tan rimbombantes como engañosas.

Ejemplo: ¿se acuerdan del dichoso escándalo dragoniano, por llamarlo de alguna manera? El de las lolitas, digo. Había que ser acémila no ya para sacar aquello de quicio, sino incluso para creérselo. En confianza: los que de verdad hacen cosas así se guardan muy mucho de contarlas. ¿No se han dado cuenta?

Dragó se mete en un sinfín de charcos porque exagera como un demonio, igual que todos los grandes escritores. Al menos del tipo de escritor que va a por tabaco y parece que vuelve de la guerra. Dragó engancha porque fabula. Porque embellece el mundo volviendo a crear desde el verbo todo aquello que no le va. Porque vende burras que parecen unicornios azules. Amplifica y magnifica sus conquistas amorosas. Y sin embargo, sin embargo... Pocas veces el amor me ha traído a mí tanto trajín y me ha exigido tantas horas extras. Como le comenté a mi mejor amiga poco después de desayunar por primera vez en la cueva del dragón: «Se supone que una se lía con un hombre con edad de ser su abuelo para poder relajarse y estar tranquila, para no tener que vivir a base de apio y yogur y machacarse a Pilates y a abdominales... ¡Pues resulta que ese abuelo me lleva derecha como una vela! ¡En mi vida he sentido semejante presión por estar guapa y mantenerme joven y sin desfallecer un segundo! ¡Qué estrés!».

¿Qué? ¿Risitas? Pues atención al diálogo todavía más interesante que mantuve con el ínclito en la alcoba de un hotel de Phnom Penh:

Dragó: A veces pienso que me habría gustado que tú y yo nos hubiéramos enamorado antes...

Taquimeca: ¿Cuánto antes?

Dragó: ¿No coincidimos hace veinte años en la Ruta Quetzal de Miguel de la Quadra? Aquél pudo ser un buen momento. ¿Por qué no cuajó?

Taquimeca: Me temo que entonces tú eras todavía demasiado inmaduro para mí, sabes...

Igual lo pongo en mi currículum: ese día conseguí dejar a FSD con la boca (momentáneamente) abierta. Y a lo que iba: mi primer encuentro mundanal —sin consecuencias— con Dragó se produce cuando yo tengo veinticinco años y él cincuenta y siete. En el primer encuentro con consecuencias bíblicas yo tengo ya cuarenta y seis y él setenta y ocho. Muy bien llevados por ambas partes... ¿A que sí? Pero es verdad que yo, fijándome en un hombre con capacidad técnica de ser mi padre o mi abuelo, me desvíó poco de mi senda edípica de toda la vida (o eso creo...), mientras que él, Dragó, está pegando un volantazo importante. A saber: incluso descontando el bulo y el infundio de las lolitas, además de la cantidad de gacelas inventadas que trotan por las extensas sabanas de su imaginación, es un hecho que Dragó en ningún momento de su vida ha emprendido una relación más o menos prolongada y seria con una mujer de mi edad. Siempre las pillaba de veintipocos como mucho. Soy la primera cuarentona que se mete en la boca de este lobo. El tema se prestará a no pocas paradojas y situaciones divertidas.

Me recuerda un incidente que pasó precisamente en aquella Ruta Quetzal donde lo vi por primera vez, yo con mis flamantes veinticinco abriles. Me recuerdo trepándome a un desfiladero embarrado de aquellos que tanto chiflaban a Miguel de la Quadra rodeada por todas partes de expedicionarios adolescentes (mientras Dragó y otros *vips* se forraban de daiquiris en el bar del hotel). En éstas que se me acerca uno de los chicos y me pregunta que qué edad tengo. Al decirle que veinticinco abre los ojos como ensaladeras, silba y me ¡requiebra?: «¡Pues hay que ver *lo bien conservada* que estás!». Casi ruedo barranco abajo.

Muy en resumen, antes de que me echen de aquí, a mí y a mis notas: que yo empecé a sentirme atraída por Dragó pensando que me gustaba por ser mayor que yo. Y, siendo eso verdad en lo intelectual y en lo literario (hay que ver la de cosas que él sabe y yo *todavía* no... ¿Será para conservar esa ventaja por lo que se niega en redondo a prestarme libros?), poco a poco me íra dando cuenta de que no era en absoluto así en otros órdenes de la vida, como el temperamental y el físico.

Hace quince años que envejezco más despacio que otras. Que aparento y ejerzo menos edad de la que los papeles dicen que tengo. Pues menos mal, porque esto de ahora es la bomba. De verdad que abrazarse a Dragó es como meter la cabeza en uno de esos chalecos explosivos del ISIS. Te ves arrastrada por un torbellino de energía endiablada y de inteligencia imprevisible, sexo, montañas rusas de emociones, sexo, peterpanismo irredento, sexo, *¿y si hago el gallo aquí, en medio del Corte Inglés, tú crees que nos dicen algo?*, sexo, *son las tres de la mañana, ¿me consigues una horchata fresca?*, sexo, *¿nos vamos a la guerra de Siria?*, sexo, *estás muy guapa hoy, ¿me arreglas la conexión a Internet?*, mira que si no me la arreglas me tiro por la ventana... ¿He mencionado ya que todo esto incluye siempre y en cualquier circunstancia, a todas horas, sexo, sexo y más sexo?

No estoy segura de que me paguen por entrar en ciertos detalles... Baste precisar que cuando digo sexo,

quiero decir sexo. Desde el primer y glorioso choque de ingles (o de yngles, como decimos nosotros, trasladando la anatomía a la ortografía...) a la vuelta de La Adrada, el sexo ha estado siempre ahí. Digamos que vino para quedarse. Con una tenacidad y una riqueza de expectativas que yo no había conocido antes, no ya en hombres cronológicamente mucho más jóvenes, sino ni siquiera en mí misma.

¿Me creará alguien si digo que antes de conocer a FSD yo tenía el sexo muy abajo en mi lista de prioridades (da igual lo leona que siempre haya parecido y además querido parecer: las apariencias engañan y la frigidez da mucha vergüenza, es como ser la única de tu clase que no sabe hacer el pino...) y que de repente empezó a ocuparme una cantidad de tiempo, de esfuerzo y de dedicación casi monográfica, que de existir sindicatos de esto, seguro que me apedreaban por *esquirola* y por trabajar muchas más horas de las apalabradas en el convenio colectivo?

Recuerdo haber tenido un aviso poco antes de meternos en harina. Vino Dragó a buscar una cosa a mi casa, y de paso, supongo, a chafardear dónde vivía yo. Lo recuerdo asomado a la habitación donde dormía mi hija, mirando fijamente un póster de la película *El mago de Oz*. Aún no me había dado tiempo a descubrir que ésta era una de las películas clave de su infancia, uno de los agujeros de Alicia por donde Dragó baja rodando de cabeza a los mundos de su niñez. A mí simplemente me llamó la atención su gesto. Su manera de apoyarse en la puerta. Como creo que ya dije y, si no, lo digo ahora, a lo largo de mi vida he prestado poca o ninguna atención al cuerpo de los hombres. Me interesaban sus mentes o no me interesaba nada. La parte plástica ya la ponía yo, para entendernos.

Mas de pronto noté que todas mis curiosidades iban encendiéndose una por una, como las velitas de una tarta, y que yo me empezaba a fijar en cosas en las que no me había fijado nunca. En la delicadeza de la fosa iliaca de Dragó, por ejemplo. Visto por detrás, apoyado en el quicio de aquella puerta, se daba un aire tan frágil, tan adolescente, que tuve que contener mis más bajos instintos maternos para no revolverle el pelo y ofrecerle un vaso de leche. De soja, cómo no.

Fue éste el primer aviso de que estaba a punto de encontrarme con algo más que con la horma de mi zapato. Que yo que siempre loliteé a mi manera (o, para ser más precisos, *myfairladié...*), valiéndome de la acción de oro de ser mujer y sistemáticamente más joven que el hombre que amaba... Bueno, pues estaba a punto de quedarme sin todos mis ases en la manga y en el ligero. Estaba a punto de enfrentarme a alguien no sólo mucho más joven, en lo superficial y en lo esencial, de lo que parecía a simple vista, sino que en la práctica era como si me echara un órdago, como si me obligase a rejuvenecer tanto como él, a crecer hacia atrás. A no regalar ni un segundo de vida no vivida. A beber el tiempo a morro después de estrellar contra el suelo la aflautada copa de la experiencia.

Volviendo a aquel famoso desayuno en el Princesa Sofía, al arrimo del Premio Planeta: es verdad que el editor me miró ligeramente espantado, calibrando la amenaza objetiva que podía suponer yo para la longevidad de su autor estrella. «*Bombonazo*», leo que Dragó me llamó, a mayor gloria... de sí mismo, en primer lugar. Porque ya entonces formaba parte de nuestra complicidad y de nuestros juegos que, por mucho que las circunstancias pudieran aconsejar modestia y discreción, bueno, pues que a la hora de la verdad hiciéramos justo lo contrario. Por ejemplo, bajar yo a desayunar con un traje y un escote que eran en sí una provocación aplastante. No ya erótica, sino incluso filosófica. Yo era por primera vez en mi vida físicamente feliz, sexualmente feliz, tersa por dentro además de por fuera. Y por primera vez en mi vida deseaba juvenilmente, ¿incluso infantilmente?, que se me notara. Que a mis cuarenta y pico tacos me había explotado en la cara un amor como los que no me explotaron nunca en el instituto.

A veces haberse sabido mantener niña, y niña rara, en secreto, tiene premio. La vida no vivida, cuando sabe que no has dejado de vivirla por tu culpa, no te mata. Te espera con ostras y champán a la vuelta de la esquina. O de La Adrada.

Morir es haber nacido

Estábamos, pues, desayunando. La lógica aconseja empezar por ahí. Aseguran los expertos en nutrición que es la comida más importante del día y pensaba Freud —no es verdad... Lo pienso yo— que el adulto siempre quiere desayunar lo que desayunaba de niño. En mi caso, dígalo Freud o no, es así, aunque al hilo de la vida haya ido suprimiendo y añadiendo cosas a lo que era rutinario menú de mis desayunos infantiles en función de dos factores: el de la salud y el del paladar, cuyas sinrazones no siempre coinciden con las razones de la primera.

Entre las que he añadido figuran un copioso plato de fruta, un zumo que no sea de naranja (por el repentino chute de acidez que eso supone para un estómago aún adormilado) ni de bote, unas lonchas de salmón, cuando lo hay, que no haya nacido ni crecido envuelto por sus propios desperdicios y los de sus congéneres en el pútrido estanque de una piscifactoría, y un buen puñado de frutos secos... Nueces también, siempre que sea posible, aunque tampoco haga ascos a las avellanas o a las almendras. Engordan, claro, pero si nadie es perfecto, nada, tampoco, lo es.

Suelo acompañar esa pitanza con un vaso de leche de soja, o de avena, o de arroz, o de baobab, o de horchata de chufa, o de espelta, o de almendrina, y recurro al pan, tostado o no, pero que lo sea de verdad —el de molde no lo es—, con aceite de oliva virgen prensado una sola vez en frío. Ese óleo curalotodo es para mi salud y mi paladar tan importante que nunca viajo adonde no lo hay sin llevarlo en la maleta.

Y he suprimido a rajatabla la mantequilla y la margarina, que son tósigos más dañinos aún que la leche de vaca, y la bollería, que se elabora con grasa de coco o de palma —los dos grandes venenos hidrogenados— incluso cuando no es de origen industrial.

Pasen los huevos, pero no más de uno o dos a la semana. De la panceta, los embutidos, el *foie*, el paté y atrocidades así, mejor no hablar. El queso, sólo si es blanco y fresco. Mejor de oveja que de vaca. ¡Hay que ver lo mal que desayuna la gente!

No la imiten, no empiecen así el día, háganlo con buen pie y mejor salud.

Yo, hasta nueva orden, la tengo. Dentro de unos meses cumpliré, con la venia y el apoyo de mi elixir, ochenta años. Eso no me impide trabajar setenta horas a la semana desde el 1 de enero hasta el 31 de diciembre, escribir libros, columnas y reportajes, intervenir en programas de radio, dirigir y presentar espacios de televisión, dar conferencias, viajar constantemente por todo el mundo, hacer ejercicio, ver a los amigos, seguir a los toreros, mirar a las chicas no sólo desde la barrera, irme de parranda, meterme en líos, correr aventuras y, como aconsejaba Hemingway, mezclarme estrechamente con la vida.

Y lo curioso, lo más significativo, y también lo más alarmante, es que no me canso, pese a los tres codos de fontanería que desde hace once años regulan el ir y venir de la sangre por mis coronarias.

Alarmante, digo, porque la fatiga es el timbre que pulsa el organismo para avisar a su usuario de que conviene parar. El mío no funciona. Ya comenté que nadie es perfecto.

Seguro que ahora, por chulo, estiro la pata antes de terminar este párrafo. Bueno... Eso de morirse le puede pasar a cualquiera. Con razón lo decía la letra de una de las milongas que más divertía y emocionaba a Borges y a Bioy Casares: «Manuel Flores va a morir. / Eso es moneda corriente; / morir es una costumbre / que sabe tener la gente». Y más adelante: «Mañana vendrá la bala / y con la bala el olvido; / lo dijo el sabio Merlín: / morir es haber nacido».

Yo lo habré hecho, en todo caso, si sucede ahora, con la pluma en ristre, las botas puestas, recién duchado y de excelente humor. Lo malo es que mi obra literaria quedará incompleta, aunque no creo que el mundo vaya a detenerse por esa nadería.

Con setenta y nueve años auestas (ya llevo casi dos más de los que tenía cuando desayuné con mi editor), por muy bien que se encuentre uno, y ése es mi caso, con algún que otro traspie sin consecuencias, la vida no pasa de ser una especie de baile de Raskayú interpretado de puntillas sobre el alambre. Un resbalón de nada y el funámbulo se despeña.

Casi todos mis amigos de mocedad ya lo han hecho. Será porque no confiaban en mi elixir por mucho que se lo ponderase. Empecé yo a elaborarlo —en él, como ha de verse, se mezclan productos de la farmacopea más puntera con los que vienen de la noche de los tiempos— hace cosa de ocho lustros. Al principio tomaba sólo *ginseng* y Pharmaton Complex. Dos clásicos. Ya no los tomo. Se quedaron por el camino, pero no cedí en el empeño. Hoy engullo sesenta y ocho pastillas diarias repartidas, grosso modo, en cinco tomas. ¿Son muchas? Supongo que sí, pero detrás de cada una de ellas hay una historia y yo siempre me he esforzado para que mi literatura, trate de lo que trate, sin excluir este libro, sea narrativa, y mi existencia, transcurra por donde transcurra, lo más novelera posible.

Soy, además, persona exagerada en todo. Está en mi naturaleza. No lo puedo evitar. Mis hijos dicen que hay que restar un cincuenta por ciento a las cifras que manejo y a las historias que cuento. Algo de razón llevan. Más vale siempre que sobre: tal es mi criterio. Soy escritor, y escribir consiste en exagerar, en generalizar y en citar. Lo segundo, bien mirado, equivale a lo primero. Chicho Sánchez Ferlosio me contó que su padre^[1] —el que fuera poeta, novelista, ensayista, falangista de la primera hora y fugaz ministro de Franco— sostenía que las medicinas, si el usuario no toma el doble de lo que aconseja el prospecto, no sirven para nada.

Estoy de acuerdo. La cautela no es lo mío. Mi norma, en todos los aspectos de la

vida, y no sólo en los relativos a la salud, se atiene al canon taurino de cargar la suerte, pero sólo después de templar, mandar y cargar. O César o nada. Los Colegios de Médicos y las instituciones similares, empezando por la OMS, que debería ser disuelta y encarcelados sus directivos por cohecho y prevaricación (como poco), siempre pecan por defecto. Los ministros de Sanidad son unos cobardicas. Más que de su ramo lo parecen de Interior, porque lo prohíben casi todo, y a todos, en consecuencia, nos convierten en malhechores. Recurrir al libre albedrío en salvaguarda de la salud es, en España, un delito.

Lo es también en otras partes... En Japón, por ejemplo, donde los homeópatas pueden atender a sus pacientes y formular diagnósticos, pero sin explicarles ni recetarles nada por escrito. De viva voz, sí, aunque el usuario y beneficiario, al menos en teoría, tiene que adquirir lo que se le ha prescrito en Taiwán, en Hong Kong, en Corea o en el país extranjero que más cerca le pille. A eso, en toda tierra de garbanzos o de sushi, se le llama hacer el ridículo.

Ciudadanos de segunda

Quienes hemos nacido al sur de los Pirineos somos, en lo concerniente a las terapias alternativas, el naturismo, los herbolarios y la medicina no convencional, ciudadanos de segunda. Un francés, un holandés, un inglés o un belga, pongo por caso, tiene acceso libre, fácil y legal a productos absolutamente inocuos y, por lo general, beneficiosos que en España sólo circulan de extranjería, adquiridos extramuros o en el mercado negro de Internet.

No se requiere mucha malicia para llegar a la conclusión de que es la larga mano de los laboratorios farmacéuticos y los sucesivos eslabones de la cadena de sobornos lo que está detrás de tan injustificado prohibicionismo y de la laberíntica legislación que lo ampara y nos impide la plena posesión del propio cuerpo. Es el libre albedrío, y no el Estado, quien debe cuidar de la salud. Esa función, como tantas otras, compete a nuestros padres, cuando somos niños, y a nuestro derecho a investigar, experimentar y decidir cuando no lo somos.

Pondré un ejemplo, sólo uno, entre los mil que cabría aportar. En febrero de 2012, casi un año después del terremoto de Fukushima, fui a recoger un paquete que me enviaban desde Japón. En él había un puñado de envases de *Sumo reishi*, suplemento alimenticio de contundentes efectos salutíferos. De él hablaré a fondo más adelante. Es la piedra angular de mi elixir. Adelanto sólo, no sin sorna, que una de sus propiedades consiste precisamente en la capacidad paliativa de los efectos secundarios de la quimio y la radioterapia.

Pues bien... No me dejaron recoger el paquete debido a su procedencia. Se descolgaron con la majadería, típica de mis compatriotas (y más si son funcionarios), de que a raíz de los sucesos de Fukushima había entrado en vigor un interdicto aplicable a todo lo que llegaba de Japón —¡de Japón, donde la higiene, la asepsia y los controles sanitarios dejan chiquitos a los de cualquier otro país del orbe!—, y añadieron que para salvar tan enojoso obstáculo tenía que aportar dos kilos en bruto del producto en cuestión y someterlos a las pruebas analíticas necesarias para establecer su índice de radioactividad. El costo de esa medida cautelar (bastante onerosa, por cierto), puntualizaron, correría por mi cuenta. ¡Acabáramos! *This is Spain*, amigos, vulgo Caconia, donde el Estado es sólo una inmensa oficina de recaudación.

¡Y, además, dos kilos! O sea: el equivalente, grosso modo, a mil trescientas dosis, pues son ocho cápsulas de ciento noventa y cinco miligramos, divididas en un par de tomas, las que yo ingiero cada día.

De poco sirvió explicar a aquellos funcionarios de granítica mollera —«Obedecemos órdenes», me dijeron, emulando a Eichmann— que en Japón, fuera de la zona directamente afectada por los reactores nucleares averiados en Fukushima, la

radioactividad del agua, el aire, la tierra y los productos que en ella nacen es (y era entonces) inferior a la de la madrileña calle de Preciados, por poner un ejemplo castizo y garbancero.

¡Qué fatiga ser español! No soy, aunque por desgracia lo sea, un niño ni un loco ni un suicida. Un esclavo, tampoco. Permítanme el Ministerio de Sanidad, los funcionarios de Correos y las autoridades aduaneras seguir haciendo lo que siempre he hecho. Recuperen la cordura y aprendan a distinguir entre la letra y su espíritu. Mi salud, y la de sus gobernados, se lo agradecerán.

Intercalo aquí un par de fragmentos del Real Decreto n.º 1487, de 2009, que es el que regula la distribución, venta y consumo de los suplementos alimenticios en España. No tiene desperdicio. En él se definen esos productos como aquéllos «cuyo fin sea completar la dieta normal» con «nutrientes u otras sustancias que tengan un efecto nutricionista o fisiológico». ¿Lo había dicho ya Pero Grullo?

Y más adelante: «El etiquetado, la presentación y la publicidad no atribuirán a los complementos alimenticios la propiedad de prevenir, tratar o curar una enfermedad humana ni se referirán en absoluto a dichas propiedades».

¡Qué sorpresas se lleva uno! ¡Y yo que creía que los usuarios de cualquier producto tienen derecho a la información!

En este libro, que no sólo contiene opiniones mías y ajenas, la doy o, por lo menos, procuro darla. ¿Me meterán en la cárcel?

Otra majadería de nuestros políticos: la de su casi unánime negativa, con algunas contadas y pasajeras excepciones, a incluir el copago en las prestaciones sanitarias. El gobierno de Rajoy lo intentó, pero se le echaron todos encima y no tuvo más remedio que recular.

Con el copago no sólo se reduciría el déficit —enfermedad crónica de las arcas públicas—, sino que mejoraría la salud de los españoles. Se tentarían éstos la ropa antes de acudir a urgencias por un grano en la nariz, aprenderían a cuidar de sí mismos sin salir escopeteados hacia el médico de cabecera al primer estornudo y, sobre todo, lo pensarían dos veces a la hora de acudir receta en ristre a la farmacia de la esquina como si en ella despachasen chucherías. En cuanto a los turistas gorriones que abusan de nuestra generosidad en materia sanitaria, que les vayan dando.

Duele rascarse el bolsillo, bien lo sé, pero abrumadora es la evidencia de que el común de los mortales sólo valora y calibra lo que se paga. Dolerá también a los laboratorios, en cuyo monte todo era orégano, el recurso a los genéricos, pero es de sentido común acogerse a ellos. No lo es, en cambio, mantener la costumbre de recetar al paciente el envase completo de las medicinas que su enfermedad requiere. El material

sobranante va a parar a un cajón, donde languidece si es que los niños no se lo zampan en un descuido de sus progenitores, o al cubo de la basura.

Formidable es el costo de tan estúpido derroche. Pocos son ya los países en los que el médico receta a bulto. En Japón, en Estados Unidos y en Kenia, por citar ejemplos de naciones muy dispares que conozco de primera mano, el farmacéutico sólo despacha el exacto número de unidades que, a juicio del doctor, necesita el enfermo. Si la dolencia de éste exige doce cápsulas de antibiótico, pongo por caso, no le darán ni una más. Juicioso, ¿no?

Pues no se lo parece a los políticos, ya sean de derechas, ya de izquierdas, unidos todos por ese pegamento universal que es la hipocresía.

No se jubilen

Manuel Arroyo-Stephens cuenta en un libro de soberbia andadura literaria —*Pisando ceniza*^[2]— que en cierta ocasión preguntó un curioso a El Gallo qué era lo más extraño que le había sucedido. Y el Divino Calvo, después de rascarse la cabeza durante un buen rato, dijo:

—¿Lo más extraño? Haber *nació*...

Algo similar venía a decir Segismundo, el personaje de *La vida es sueño*, al comienzo de su célebre monólogo: «¡Ay, mísero de mí, y ay, infelice! /Apurar, cielos, pretendo, / ya que me tratáis así, / qué delito cometí / contra vosotros naciendo».

El torero tenía sentido del humor. Calderón de la Barca, que todo se lo tomaba por la tremenda, no. Pero sus posturas —senequista la de El Gallo, existencialista la del dramaturgo— expresaban un sentimiento muy parecido.

Eppur... Vuelvo a la milonga: «Y sin embargo me duele / decirle adiós a la vida, / esa cosa tan de siempre, / tan dulce y tan conocida».

Lo que nunca hay que hacer es jubilarse. Miren lo que les ha pasado a esos amigos de mocedad que ya traje a colación. La mayoría ha cascado o está tan cascada como si lo hubiera hecho. Yo sigo de autónomo —pobre de mí— aguantando el tipo frente a los ucases y las sevicias de la Agencia Tributaria.

La jubilación debería estar prohibida por ley. Jubilarse y morir o vagar por la vida convertidos en zombis: todo es uno. Quizá se trate de una treta de los políticos para resolver el *overbooking* demográfico y reducir el déficit de la seguridad social. Parece ser que las excursiones a Benidorm y lugares análogos organizadas por el Imsero con miras a la solución final no rinden el fruto apetecido. No siempre resulta mortífero constreñir a los septuagenarios a bailar la polca cogidos de la cintura de sus coetáneas al filo del amanecer con los intestinos atiborrados de chóped, regados por pacharán de garrafa y atascados por el colesterol deglutido en la cena. Lo cierto, pese al Imsero y debido a la conejuda fertilidad de los inmigrantes, es que la población, lejos de disminuir, crece y envejece al mismo tiempo. Aten los políticos esa aporía por el rabo. O por las orejas, si se las dan.

Nada importa nada

¿Me burlo? Sí, claro... ¡Faltaría más! Pero perdónenme tan sarcásticas apreciaciones los septuagenarios y sus señoras. Lejos de mi ánimo la voluntad de ofender. ¿Cómo podría incubarla un cuasi octogenario al que ya ni siquiera le quedará el consuelo del cuasi cuando este libro aparezca? Quien aspire a morir de viejo, de muy viejo, y hecho una rosa, tiene que reírse de todo, y de sí mismo, hasta que el postrer aliento se lo impida. Ése es mi primer consejo. Sin sentido del humor no hay salud ni longevidad que valga. Quien carezca de él envejecerá rápido y nunca tendrá amigos ni pareja. Joven es quien todo se lo toma a guasa.

Leía yo en mi niñez, como muchos españolitos de aquellas quintas, las *Selecciones del Reader's Digest*, celeberrima publicación mensual, hoy venida a menos, aunque no extinta, en cuyas páginas había una sección titulada «La risa, remedio infalible». Lo es. Y también la sonrisa, que en mi rostro —admítanlo incluso quienes no la soportan— es constante.

Yo cultivo la una y la otra desde que me levanto hasta que me acuesto, y a lo mejor incluso dormido, y atribuyo a ella, en no escasa medida, el trallazo de energía cotidiana que me permite currar de sol a sol todos los días del año.

—¿Todos los días? ¡Pues menudo plan! —pensará el lector.

Ya, pero sarna con gusto... Privilegio es ése de quienes no trabajan por obligación ni por profesión, sino por vocación y, en consecuencia, devoción. Es posible que las dos últimas sean una de las condiciones *sine qua non* de la eterna juventud. Pocas personas la cumplen.

Sin buen humor, insisto, no existe buena salud. Olvídense de ella los malhumorados, los siesos, los cejijuntos. Ayer leí en un libro de Guzmán López Bayarri dedicado a la *Serendipity*^[3] (palabro que no pienso explicar a estas alturas) la siguiente frase, que cito de memoria: «Si ríes, todos reirán contigo; si lloras, llorarás sólo». Es de una película coreana: *Old Boy*.

¿*Old boy*? ¡Caramba! Ése soy yo, si me permiten sacar un poco de pecho, gracias al primer ingrediente de mi elixir (el segundo, no menos elemental, es la respiración. Más adelante hablaré de ella...).

En 1977, coincidiendo con el vigésimo quinto aniversario de la salida del colegio de mi promoción, se organizó en su recinto una jornada escolar idéntica, en la medida de lo posible, a las que vivíamos allí antes del salto y asalto a la universidad. Un puñado de antiguos alumnos pilaristas —seríamos unos cincuenta— regresamos al inconfundible edificio de estilo gótico de la calle de Castelló y, una vez en él, y entre otras actividades rutinarias o de recreo, como jugar un partido de fútbol en el patio y almorzar en el comedor, nos sentamos todos, modositos y encogiendo las rodillas, en los pupitres de una

de las aulas para que el director nos leyera las últimas notas recibidas un cuarto de siglo atrás con las observaciones de quienes entonces eran nuestros docentes escritas al margen de su puño y letra.

Volver de tan pintoresco modo, por espacio de unas horas, a los años azules de la infancia y la adolescencia fue una experiencia no sólo divertida, sino también aleccionadora. Cuando llegó mi turno, el *levita* encargado de leer las notas y sus escolios —así, *Levitas*, los llamábamos en burlona alusión al atuendo inicial de los miembros de la Orden Marianista— me miró por encima de sus anticuadas lentes y dijo: «Todos sus compañeros, señor Sánchez, se echan a llorar o, por lo menos, se ponen serios cuando las calificaciones son malas, menos usted, que siempre sonríe».

Confieso que me halagó oírlo y que, lo mismo que entonces, aunque las notas eran buenas, sonreí. Genio y figura desde la cuna. ¡Ojalá se mantenga hasta la sepultura!

Té, chocolate y café

Cada seis meses me hago un análisis de sangre completísimo. Soy muy puñetero. Pido refitolerías.

Tengo ahora ante mí el último de esos análisis. Lo repaso. Todo está mejor que bien. Pondré sólo unos ejemplos. Triglicéridos: 61. HDL (colesterol bueno): 60. LDL (colesterol malo): 76. Glucosa: 71. Transaminasas GOT: 20. Transaminasas GPT: 26. Y así todo, refitolerías incluidas (proteína C reactiva, tiroxina libre, tirotropina, apolipoproteínas A y B, hemoglobina glucosilada y cosas así). ¡Ah! De PSA —la dichosa próstata— tengo 1,64. Comprueben la virtud de tales cifras si no están familiarizados con ellas.

Acabo de tomarme la tensión: 120 y 70. Y eso que hace tres horas ingerí, como todas las mañanas, doscientos miligramos de cafeína NoDoz *made in USA*. Por cierto: cada vez me resulta más difícil encontrarla. Antes estaba a la venta en todos los *drugstores* de Estados Unidos. Sospecho que han dejado de elaborarla. *Sic transit*. Lo malo permanece mientras lo bueno desaparece. Yo la descubrí, recién muerto Franco, en el *duty free* del aeropuerto de Anchorage, cerca del enorme oso polar, disecado, que allí se yergue. Hay otras marcas similares, pero me gustan menos. La costumbre es una adicción.

¿Tendrá algo que ver todo eso con el aluvión de pastillas que degluto a diario? No se asusten. Casi ninguna de ellas es de farmacia.

Estoy convencido de que sí. Llevo más de treinta años metiéndome entre pecho y espalda ese supuesto elixir. ¿El de la eterna juventud?

Veamos...

Sí, hagámoslo, pero antes de poner manos y teclas a la obra valga un apunte sobre la cafeína, que se ha cruzado en mi camino, por azar, cuando releía, muchos meses más tarde de su primera redacción, lo que aquí acabo de decir.

Lo incluyo a impulsos de un vago sentimiento de culpa. Ese alcaloide psicoactivo y estimulante muscular, idéntico a la teína, que es de acción más lenta, pero igual de efectiva, no goza de buena fama en el club —casi una iglesia— de adictos a la medicina natural. Hay muchos miembros en él, o feligreses en ella, convencidos de que el café es nocivo para el sistema cardiovascular, intestinal, digestivo y urinario. Se equivocan. Sucede al revés. Las virtudes terapéuticas y energéticas de su principio activo son formidables. No tiene más contraindicaciones que las derivadas del abuso, aunque puede generar, como cualquier otra sustancia, reacciones adversas en determinados individuos.

Yo, como dije, la ingiero a diario, y no sólo por las mañanas, antes de desayunar, sino también por la tarde, tras el almuerzo, cuando las circunstancias lo exigen. Por la noche,

nunca.

Lo primero que pregunté a mi cardiólogo después de la implantación de tres *bypasses* en mis coronarias fue si podía seguir haciéndolo. Me dijo:

—Nadie hasta ahora ha conseguido demostrar que la cafeína perjudique el corazón. A algunas personas les provoca arritmias o taquicardias y a otras las pone nerviosas o les sube la tensión, pero son reacciones individuales. Si no es tu caso...

No lo era. Incluso me baja la última. Me la tomo a veces mientras trabajo. Todo en orden. Verdad es que acaricio a menudo la barriga, el hocico y el lomo de mis gatos, tendidos junto al ordenador (o encima, ay, de sus teclas), y eso ayuda. Ya hablaré de tan sorprendente milagro felino.

La sabiduría, dijo Buda, consiste en estar despiertos, en mantenerse alertas (aunque sin alarma), en prestar atención... Hay tres drogas sacramentales que, bebidas o deglutidas, nos ayudan a ello: el té, el cacao y el café. O, si nos ceñimos a sus elementos psicoactivos, la teína, la cafeína y la teobromina, que es el alcaloide principal del chocolate.

Sacramentales, digo, porque no sólo dan vigor al cuerpo, sino también a la conciencia, que es el soporte material del alma. Cada una de ellas delimita, por añadidura, una zona en el mapamundi que no es sólo geográfica, sino también cultural: el té —la más antigua— viene de Asia, de África el café y de América el cacao.

Mi séptima mujer, japonesa, me preparaba todos los días, antes de que naciese nuestro hijo Akela, un litro de té verde, poderoso antioxidante que yo iba trasegando tacita a tacita mientras trabajaba. Luego, con el trajín de la maternidad, dejó de hacerlo.

¿Es esto, por mi parte, un reproche? No, pero sí una queja, suave, risueña y resignada. Ley de vida. Cuando llega un principito, el rey pierde su corona. Los varones japoneses, cuya vida transcurre mayormente en el tajo o en la oficina, conjuran ese destino abrevando cada poco en los gigantescos termos de *ryokucha* o té verde que no faltan en ningún lugar de trabajo. Japón es el país del mundo en el que menor incidencia tienen las enfermedades cardiovasculares. ¿Por qué será? ¿Sólo por su saludabilísima dieta?

En los últimos tiempos, como plinto de emergencia en el que me apoyo para cobrar impulso y hacer frente al reto de entregar este libro antes de que la eterna juventud dé paso a la inevitable decrepitud, he adoptado la costumbre de tomar media hora después del desayuno una generosa dosis de *matcha* muy concentrado y preparado como mandan los cánones del *chanoyu* o ceremonia del té. Es un chute de energía que se suma a la propiciada por el comprimido de NoDoz y un hachazo de luz que espabila la mente, tonifica los músculos y funciona como un motor de propulsión.

En cuanto al chocolate... ¡Mmmm! Pero que sea negro, negrísimo, cuanto más amargo, mejor, y sin leche, por supuesto, ni azúcar, ni tonterías de chocolatero émulo de

Ferrán Adrià. Hay muchos de tal laya —*bullipollas* los llamo yo. No se lo tomen a mal — en el gremio de la gastronomía.

Los polifenoles del chocolate reducen la tensión, dilatan las arterias, mejoran los parámetros del riesgo cardiovascular, estimulan la capacidad cognoscitiva, detienen la proliferación de células cancerosas en pruebas de laboratorio, controlan la diarrea y, en líneas generales, aumentan la longevidad. ¿Hay quien dé más por menos?

Novedades de última hora en lo concerniente al NoDoz... Años y años tomándolo, y de repente se me cruza un amigo, experto en bioquímica y en nutrición, y me suelta que la cafeína de esas píldoras es sintética y no natural. ¡Con lo difícil que es traerla desde Estados Unidos!

—Y entonces —le pregunto—, ¿cuál debería tomar que esté a la venta en España?

—Una que anuncian en la web de masmusculo.com —me responde—. Ésa es completamente natural. Doscientos miligramos por pastilla.

—Pues ya estoy tardando —le digo—. Renovarse o morir.

Aplazo lo segundo, apuesto por lo primero y me pongo en marcha o, mejor dicho, encargo a mi ayudante que navegue por esa web. Yo no sé hacerlo. Ya les contaré. Cobaya soy. Si este libro mejora, atribúyanlo a mi nuevo estimulante. Su nombre comercial es Smart Caffeine Supplements. ¡Bienvenido a mi elixir![\[4\]](#)

Yo me dopo, tú te dopas, él se dopa

El Meldonium, producto que se comercializa con el nombre de Mildronate en los lugares donde no está prohibido por la errática política represiva de las autoridades sanitarias del mundo occidental, se ha puesto repentinamente de moda tras el absurdo mea culpa entonado por la tenista rusa Sharapova. Picado por la curiosidad, y también por la irritación que siempre me produce la caza de brujas desencadenada por los puritanos contra el dopaje de los deportistas, me he puesto a investigar y he llegado a la conclusión de que mi naturaleza de cobaya me obliga a probar cuanto antes el producto en cuestión.

Se vende por cuatro cuartos y sin receta, porque es inocuo, en las farmacias de Rusia y de los países que hasta el desguace del Muro de Berlín giraban en la órbita soviética. Dentro de poco daré un curso de dos semanas en la Universidad de Kiev. Quizá pueda adquirirlo allí. Y si no, siempre me quedará Internet o mi buen amigo Daniel Utrilla, que durante muchos años fue corresponsal de *El Mundo* en Moscú y allí, a su aire, sigue.

El Meldonium se inventó en Letonia allá por los años setenta para mejorar las características del ganado porcino, pero casi a renglón seguido se pusieron de manifiesto sus virtudes en lo concerniente a las enfermedades cardiovasculares (reduce el riesgo de infarto, controla la isquemia, acompasa la arritmia), el control de la diabetes y del estrés, el sistema nervioso central, el vigor erótico y, por supuesto, el rendimiento deportivo y la capacidad de recuperación tras el esfuerzo físico y mental.

¿Una panacea? Casi, casi...

Y, por si lo dicho fuese poco, también combate la hipoxia o carencia de oxígeno originada por el mal de altura. De ahí que los soldados del ejército soviético lo utilizaran a mansalva en las estepas y cumbres de Afganistán para no echar el bofe en sus enfrentamientos con los muyahidines.

El 1 de enero de 2016 fue incluido en sus listas negras por la Agencia Mundial Antidopaje. ¿Con qué derecho?, me pregunto. Quien toma café, o aspirina, o alcohol, o Cialis, o vitamina B, o tantas otras cosas de uso doméstico y venta libre, se está dopando. Yo me dopo, tú te dopas, él se dopa... Me gustaría saber por qué un deportista no puede hacer lo mismo que hace cualquier hijo de vecino para correr la maratón o los cien metros lisos de la vida. Misterios.

En cuanto al Meldonium, quédese en lista de espera. Ya está en la cola de mi elixir[5].

Fui un niño aprensivo. Mi preocupación por la salud empezó muy pronto. Tenía yo seis años cuando el doctor Colmeiro —no he olvidado aquel nombre, que me sonaba (y aún me suena) a colmillos de vampiro— decidió que era necesario extirparme las

vegetaciones.

Lo hicieron. Mi madre me llevó una mañana a su consulta. Su titular me trincó por el cuello, me ordenó que abriera la boca, encajó en mis mandíbulas un artilugio que me impedía cerrarlas, empuñó unas tenazas, hurgó con ellas en mi glotis y extrajo, triunfante, un montoncillo de despojos sanguinolentos.

—Hecho —dijo—. Aquí las tiene usted, señora.

Y las depositó en una bandeja.

—Que esté un par de días en la cama —añadió—, sin hablar y alimentándose, sólo a partir de la quinta hora, con líquidos, helados y yogur.

Éste, en aquellos tiempos, se vendía en las farmacias, artesanalmente elaborado y metido en tarros de cristal con cierre de goma provisto de una trabilla metálica. Su uso era terapéutico. Los médicos lo recetaban para atajar los trastornos intestinales. Aún no se había adueñado de él la industria alimentaria llevándolo a las estanterías de los supermercados, al repertorio de las cafeterías, al refectorio de los colegios, a los expositores de las heladerías y a los obradores de la repostería. Los niños estaban a salvo de tan dañino producto, como lo son todos los derivados de la leche.

Regresamos a casa. Me acosté. Enseguida apareció mi tía Susana, que vivía, aún soltera, con mi abuelo y su segunda esposa en el piso superior al que ocupábamos mi madre, viuda de guerra, y yo. Me traía un regalo para que entretuviese mi forzoso mutismo y mi no menos forzosa inmovilidad. Era un libro para niños, o tal se suponía, escrito por una autora inglesa —Richmal Crompton— y editado por Molino: *Las travesuras de Guillermo*. Empecé a leerlo y no pude interrumpir la lectura hasta alcanzar la última página. De ese modo me convertí en lo que ya nunca iba a dejar de ser: un lector empedernido.

Pocas veces en mi vida —ninguna, acaso— me han hecho un regalo mejor. Conservo ese libro, hecho trizas por el uso, en un atril plantado detrás de mi escritorio. Es un fetiche, un talismán, un objeto sagrado.

Pero aquel día, antes de abismarme en su lectura, mi tía me contó una película. La había visto poco antes acompañada por su novio, con el que luego, para mi desgracia y la suya, se casó. Se llamaba *Si yo fuera rey* —compruebo ahora que se rodó en 1937, aunque debió de estrenarse en España después de terminar la guerra— y contaba las aventuras y desventuras del poeta François Villon, que estuvo a punto de morir en la horca y de averiguar así, como escribió en el más conocido de sus poemas, lo que su culo pesaba, pero al que en el último momento, ya con la soga alrededor del gañote, conmutaron la pena por la de diez años de destierro. La interpretaba el actor Ronald Colman, con el que algún tiempo después volvería a toparme en la versión cinematográfica de la novela de James Hilton *Horizontes perdidos*. Su director era Frank Capra. Pedí a los Reyes Magos aquel libro. Me lo trajeron. También lo conservo. Fue

otro paso decisivo en mi historial de lector.

No me estoy yendo por las ramas, en contra de lo que pudiese parecer. En la novela citada, y en la película que la escenificó tomándose no pocas libertades, el protagonista, que huía junto a un puñado de británicos residentes en Afganistán (China en el cine) de las revueltas que en ese país habían estallado, se veía envuelto en un aterrizaje de emergencia y acababa en un ignoto lugar sito en una meseta de la cordillera del Himalaya y gobernado desde un agreste monasterio budista por un lama tan misterioso como bondadoso, cuya autoridad no nacía de la fuerza, sino de la rectitud y la sabiduría.

Aquel cenobio, y la zona sometida a su autoridad, era el Shangri-La. Los habitantes de ese enclave no envejecían, a condición de que jamás saliesen de él. Si lo hacían, el peso de la edad, mantenida a raya por el consumo de una hierba taumatúrgica y por las circunstancias ambientales, se abatía instantáneamente sobre ellos, sobre su rostro, sobre su piel, sobre sus articulaciones, sobre sus vísceras...

Ronald Colman (Robert Conway en el relato) y su hermano George, que se había enamorado de una bellísima muchacha, desconocían la inevitabilidad de tan sombrío desenlace y decidían huir del valle con la ayuda de un grupo de porteadores. George se llevaba con él a la chica, que nada más franquear la puerta exterior del Shangri-La se transformaba en una anciana ante los desprovistos ojos del actor y moría en sus brazos.

Yo, fascinado en mi butaca del cine Tívoli, que estaba a dos pasos de mi domicilio y al que cualquier niño podía ir en aquellos tiempos de paz y orden sin la vigilancia de un adulto, me bebía a grandes sorbos la pantalla. Aquella misma tarde, novelero como era a causa (no sólo) de mi afición a la lectura, decidí que algún día, ya mayor, emprendería la búsqueda del Shangri-La. No me resignaba a envejecer. Había nacido joven y joven quería morir.

De eso, en definitiva, trata este libro. No es cuestión de inmortalidad, porque la inmortalidad, valga el retruécano, está fuera de cuestión. Sólo los orates pretenden lo imposible. Yo ni lo buscaba entonces ni lo busco ahora, pero la película de Frank Capra fue mi primer atisbo del elixir de juventud. Es posible que, de no haberla visto, no estuviera yo ahora escribiendo lo que escribo.

Yo soy más yo que mi circunstancia

Interrumpo mi relato para dar cuenta de un significativo episodio de sincronidad. Mencionarlo es forzoso. Sucedió anoche. Estaba leyendo las Memorias del escritor francés Michael Leiris —*Edad de hombre*[6]— cuando me topé con lo que sigue...

A los cinco o seis años fui víctima de una agresión. Quiero decir que sufrí en la garganta una operación que consistió en operarme de vegetaciones. La intervención tuvo lugar de una manera brutal y sin anestesia. Primero mis padres cometieron la falta de llevarme al cirujano sin decirme adónde me conducían. Si mis recuerdos son ciertos, me imaginaba que íbamos al circo. Estaba, por tanto, muy lejos de adivinar la broma siniestra que me reservaban el viejo médico de la familia, que ayudaba al cirujano, y el cirujano mismo. Fue de principio a fin una mala jugada y tuve la impresión de que me habían conducido a una emboscada abominable. Así ocurrieron las cosas: dejando a mis padres en la sala de espera, el viejo médico me llevó hasta otra habitación, donde me esperaba el cirujano con una gran barba negra y una blusa blanca (tal es al menos su imagen de ogro que conservo). Divisé instrumentos cortantes y, seguramente, me espanté, pues, tomándome en sus rodillas, el viejo médico dijo para tranquilizarme: *Ven, monín, vamos a jugar a las cocinitas*. A partir de ese momento no recuerdo nada más que el ataque repentino del cirujano, que hundió un instrumento en mi garganta, el dolor que sentí y el grito de animal destripado que lancé. Mi madre, que me oía desde la habitación de al lado, estaba despavorida.

En el coche que nos llevó de vuelta no dije nada. El golpe había sido tan violento que durante veinticuatro horas fue imposible sacarme una palabra; mi madre, completamente desorientada, se preguntaba si no me había quedado mudo. Todo lo que recuerdo del período inmediato que siguió a la operación es la vuelta en coche, las vanas tentativas de mi madre para hacerme hablar y más tarde, en casa, a mi madre sosteniéndome en sus brazos delante de la chimenea del salón, los sorbetes que me hacían tragar y la sangre que cada cierto tiempo escupía y que, para mí, se confundía con el color fresa de los sorbetes.

Creo que éste es el más penoso de mis recuerdos infantiles. No sólo no comprendía que me hubieran causado tanto dolor, sino que veía en ello una treta, una trampa, una perfidia atroz por parte de los adultos que no me habían mimado más que para entregarse a la más salvaje agresión contra mi persona. Toda mi imagen de la vida se vio marcada por ella: el mundo, lleno de trampas, no es más que una vasta prisión o quirófano; sólo estoy sobre la tierra para ser pasto de los médicos, carne de cañón, carne de ataúd; igual que la promesa falaz de llevarme al circo o de jugar a las cocinitas, todo lo que puede ocurrirme de agradable entre tanto no es más que un cebo, una manera de dorarme la píldora para conducirme con más seguridad al matadero al que seré llevado tarde o temprano[7].

Larga cita, justificada por el curioso paralelismo en sentido inverso que refleja a cuento de la respectiva extirpación de nuestras vegetaciones: las de Leiris y las mías, tal como antes la evoqué. Corolario: importa menos lo que objetivamente nos pasa que la forma subjetiva de vivirlo.

O diciéndolo de otro modo, en paráfrasis, también inversa, de la célebre sentencia orteguiana : «Yo soy yo y mi circunstancia», sí, pero parece ser, estimado maestro, que en el balance de resultados cuenta más lo primero —la psique, el carácter, el yo— que lo segundo. Compárense, si no, los dos episodios transcritos, idénticos en su trama, en su desarrollo y hasta en muchos de sus detalles, pero radicalmente opuestos en sus consecuencias. Más o menos lo mismo venía a decir Antonio Machado en aquel poemilla filosófico que dedicó precisamente a Ortega por boca de Abel Martín: «El ojo que tú ves

/ no es ojo porque tú lo veas. / Es ojo porque te ve».

Lo que para Leiris no fue simple desdicha pasajera, sino, a juzgar por sus palabras, punto de ignición de un itinerario vital descalabrado, para mí fue suceso luminoso y numinoso... Las dos cosas.

A saber:

El libro de Guillermo y el descubrimiento del placer de la lectura, el sabor de los helados, la película de Ronald Colman, el cariño de mi tía Susana, de la que estuve ingenuamente enamorado hasta que alzó el vuelo y se casó.

Hasta ahí lo luminoso, con *ele* de luz de la memoria. Un buen recuerdo. Nada más.

Lo numinoso, con *ene* de numen, es la importancia que aquel libro —el de Richmal Crompton— y aquella película —*Horizontes perdidos*— tendrían en lo relativo a mi decisión de ser escritor. Y no escritor a secas, sino un determinado tipo de escritor. A la manera de James Hilton, sólo por poner un ejemplo y sin pretensiones de compararme a él.

El ordenador me subraya *numinoso*. ¿Por qué? ¿No existe esa palabra en el *Diccionario* de la Academia? Acudo a él. Busco *numen*. Está. Tiene tres acepciones, y las tres me convienen:

1. Deidad dotada de un poder misterioso y fascinador. O sea: mi tía, de la que ya hablé a fondo en mi primer libro de Memorias[8]. Ni más ni menos que el primer amor, con todo lo que eso significa. Fue una de las mujeres más guapas y más bondadosas de Madrid. Un pedazo de hembra y toda una señora.

2. Cada uno de los dioses de la mitología clásica... Guillermo fue y es la máxima deidad, junto a Tom Sawyer, Juan Carter[9] y Sinuhé, de mi Olimpo literario.

3. Inspiración del artista y escritor. *Et voilà!*

A los dos, aquello nos marcó la vida. Leiris no volvió a levantar cabeza y fue, a trompicones, de tropiezo en tropiezo. Yo, probablemente, como he dicho, me convertí aquel día en lo que, aún a tientas, pero de modo ineluctable, ya quería ser: escritor.

El jardín de la memoria

Suele decirse, y a menudo están en lo cierto quienes lo hacen, que escribir es una tentativa de autosanación, un combate emprendido contra la neurosis, las tendencias depresivas o melancólicas e, incluso, las tentaciones de suicidio que acechan al escritor. Jodorowsky sostiene que la literatura y el arte de nuestros días, enfermos en sí mismos, se dirigen a un mundo que también lo está, y por eso, añade, cualquier obra de creación debería abrigar propósitos terapéuticos, dirigidos —apunto yo— no sólo a los lectores o espectadores, sino también al autor.

Decía Gabriel García Márquez que escribir es un oficio suicida, y muchos son, en efecto, los escritores que han recurrido a eso, al suicidio, para poner fin a su lucha con los ángeles y demonios de la vocación, del carácter, de las dolencias del alma o de las circunstancias en las que transcurrieron sus respectivas existencias. El asunto, espinoso a más no poder, requiere respeto, cautela y ánimo de indagación.

El libro *Los escritores suicidas*, que hoy por hoy sólo puede comprarse en formato digital, pero que seguramente saldrá pronto en papel, tiene una historia curiosa y hermosa. Su autor, Pere Rojo^[10], psiquiatra y psicoterapeuta que siempre quiso ser escritor, y ya lo es, lo escribió porque sí, porque le apetecía, sin prisa y sin pausa, y lo publicó, pagándolo de su bolsillo, en una edición de muy escasa tirada que no tardó en agotarse. Hace unos meses el libro cayó por casualidad en las manos y ante los ojos digitales de un periodista de *El Mundo*, que lo leyó de un tirón, fascinado, y escribió un largo reportaje, que yo, a mi vez, leí, lo que me condujo a hacerme con el libro —no fue fácil— y a leerlo también de un tirón y también fascinado, como todas las personas —pocas aún— que han hecho lo mismo.

Vaya por delante que es obra para letraheridos, para personas que amen la literatura y que se interesen por sus cañerías, por sus sótanos, por su trastienda, por su sistema cardiovascular, por las intimidades, los gozos y las sombras, las contradicciones y la patología —llamémosla así— de la creación literaria. Esa que condujo a Séneca, a Stefan Zweig, a Malcolm Lowry, a Mishima, a Kawabata, a Salgari, a Virginia Woolf, a Jack London, a Arthur Koestler e incluso a Sócrates —cuya filosofía fue exclusivamente oral— a poner voluntario fin a sus días. Extrema decisión y discutible solución, caso de que solución sea, pero respetable.

Spinoza decía que la filosofía no se ocupa de la muerte, pero Albert Camus sostenía que el único problema filosófico verdaderamente serio es el suicidio y añadía, en un alarde de pensamiento paradójico, que «las razones para vivir pueden serlo también para morir». Morir por amor, morir por la patria, morir por una causa, morir por locura o morir por exceso de creatividad o por defecto de ella. Pere Rojo recoge la trayectoria letal de veintiocho escritores que en un determinado momento dijeron «hasta aquí hemos

llegado» y pusieron punto final a sus vidas y a sus obras. ¿De qué modo y por qué lo hicieron?

La enfermedad como tema y la lectura como terapia. Acabo de leer otro libro, excelente, que guarda relación con la salud. Es de Lea Vélez y se titula *El jardín de la memoria*[\[11\]](#).

Se trata de una novela egográfica —mi género favorito— en la que la autora, hija de mi viejo amigo Carlos Vélez, evoca con buen pulso narrativo el calvario personal y familiar, transformado y trascendido por arte del amor en subida al Monte Carmelo, al que la condujo la enfermedad y muerte de su esposo a causa de un cáncer que resultó letal. Tenían dos hijos de corta edad —Michael y Richard— y un largo futuro por delante bruscamente interrumpido en su andadura. En las dos primeras páginas del relato, que es un álbum de hermosos y tristes recuerdos, una esquela sin orla fúnebre, un testimonio de amor, una denuncia de las carencias del sistema sanitario español y, por extraña que la definición resulte, un canto de vida y esperanza, se repite esta frase: «¡Hola! Me llamo Lea y mi marido se está muriendo».

Y, en la última página, unas líneas de salutación y adiós: «Michael, este jardín es para ti. Richard, este jardín es para ti. Como eras muy pequeño, no tendrás más recuerdos de papá que los momentos que yo pueda regar en tu memoria. No se puede atrapar la frescura de una flor entre las páginas de un libro, sólo una sombra de su belleza. Por suerte, los escritores sí que podemos atrapar los sentimientos. Incluso el aire».

El jardín de la memoria se suma al ya largo catálogo de la enfermedad convertida en fuente de inspiración literaria... Ahora es, sobre todo, el cáncer (recuérdense *Sótano octavo*, de Rafael Martínez-Simancas, que no sobrevivió a su dolencia, pero que supo enfrentarse a ella con un sentido del humor rayano en la comicidad, y *La enfermedad y sus metáforas*, de Susan Sontag, publicado en 1977, tras derrotar a un tumor de mama, o *Mi cuerpo también*, de Raquel Taranilla[\[12\]](#)); antes fue la tisis, desde *La montaña mágica*, de Thomas Mann, hasta *Pabellón de reposo*, de Cela; después el sida (otra vez Susan Sontag, acompañada por Reinaldo Arenas, Severo Sarduy, Fernando Vallejo...); y, siempre, la locura (*Memorias del alzhéimer*, de Pedro Simón[\[13\]](#), por citar uno de los títulos más recientes, y *Alguien voló sobre el nido del cuco*, de Ken Kesey, entre tantos otros). Yo mismo eché mi cuarto a espadas, o a bisturíes, con *Kokoro. A vida o muerte*[\[14\]](#), en el que relaté con alegría y vitalidad todo lo sucedido antes, durante y después de mi paso por el quirófano para que allí desatasquen las cañerías que riegan el corazón.

Susan Sontag, por cierto, con la que hablé a fondo de todo esto y de otras cosas en dos entrevistas de televisión, superó otro cáncer, esta vez de útero, en los años noventa y falleció a consecuencia de una leucemia en 2004.

Son sólo unos cuantos ejemplos. Todas las personas enfermas (y las que vayan a

estarlo, sépanlo o no) deberían leer esas obras. La lectura también puede ser una medicina. Este libro mío, que no trata de la enfermedad, sino de la salud, aspira a serlo.

Sacramentos

¿*Shangri-La*? Sea. Fui yo quien escogió ese título y no es cosa de arrepentirse, pero habría podido recurrir a otro, también enraizado en mi vida, de origen oriental y de significación análoga: *Amrita*.

Así se llama una de las casas que tengo en Castilfrío. No es la principal —*Kokoro* (corazón, alma o sentimiento, en japonés)—, donde vivía hasta que la crisis económica de la segunda década del siglo tornó inabordable para mis finanzas el costo de la calefacción y tuve que reducirla a residencia de verano, sino la situada enfrente: una *guest house* para los amigos, para mis colaboradores, para los objetos y los libros que ya no caben en la casa madre, para las personas que intervienen en los Encuentros Eleusinos... De ellos tendré que hablar más adelante, pues su telón de fondo, su leitmotiv y su meta es la curación por el espíritu[15].

Amrita, en sánscrito, significa «sin muerte», aunque es un término ambiguo, volátil e impreciso. Aparece mencionado por primera vez en el *Rig Veda* y designa también el nombre de una diosa, el licor salvífico que fluye durante la meditación desde el *chakra* de la coronilla e irriga todo el cuerpo a través del de la garganta, la hierba *phaseolus trilobus* a la que las tradiciones ayurvédicas del Estado de Maharashtra atribuyen virtudes antioxidantes y hepatoprotectoras[16], el *sumadra manthana* o «batido del océano de leche», que es uno de los elementos genesíacos del hinduismo, y el elixir de inmortalidad que Visnú derramó sobre los cuatro enclaves de la India —Allahabad, Hardiwar, Ujjain y Nasik— en los que cada tres años, alternativamente, hasta cumplir el ciclo preceptivo de doce, se celebra la formidable peregrinación de la Kumbha Mela.

La segunda deidad de la trimurti hindú derramó esa especie de agua bendita —así la llaman los *sikhs*— en la cumbre del monte Garuda, consagrado a ella y equivalente en el culto visnuita a lo que en las leyendas griégicas de la tradición indoeuropea, cristiana y wagneriana es el Montsalvat. Laberínticas son las ramificaciones de ese mito, que también colea en el budismo tibetano[17], donde se utiliza en las ceremonias de entronización de los lamas, y que corre paralelo y consanguíneo al *soma* de los Vedas, el *haoma* del Avesta, el *kykeon* de Eleusis, la ambrosía del Olimpo que servía de alimento a los dioses griegos y el néctar de las flores con el que éstas recompensan a los agentes de la polinización.

La *amrita*, que es, en definitiva, un sacramento y un bálsamo regenerador, también remite al concepto de *moksa* o rayo de luz de la liberación final. ¡Quién la alcanzase!

**Texto publicado por Joaquín Albaicín en *The Ecologist*[18] (27 de abril de 2016)
el misterio del soma**

Como bien señalara René Guénon en *El Rey del Mundo*, la exacta naturaleza del Soma, néctar cuya ingesta garantizaba la inmortalidad a los hindúes de la Antigüedad, así como de su equivalente mazdeísta, el Haoma,

continúa siendo un enigma. Y, al margen de que tanto uno como otro parezcan ser ante todo imágenes simbólicas de la realización de estados superiores del Ser, todo sugiere que bajo tales nombres era también denominada una sustancia a la que se atribuía una relación simpática con lo sagrado y cuyo uso ritual propiciaría la zambullida en el océano de una claridad de conciencia superior. Uno de los libros más prolijos sobre el asunto es *La Alquimia india o Rasayana a la luz del ascetismo y la geriatría*, del Dr. S. Mahdihassan. Fue publicado en 1977 y en India por Motilal Banarssidas, con prólogo de Seyyed Hossein Nasr. Ignoro si el «estado de la cuestión» continúa a día de hoy en el punto en que este autor lo dejó. Barrunto que sí... Sea o no así, el libro por mí adquirido hace años en Benarés, en Indica Books, no ha perdido un ápice de interés.

En él, el científico y ensayista bangladésí identifica el Soma védico con la efedra, una planta o, mejor, una familia de arbustos poseedores de altas dosis de efedrina, alcaloide de fuertes propiedades vigorizantes, para lo que se apoya en la división de la medicina hindú por Charaka, el Hipócrates indio, que vivió en el siglo II d. C. en la corte del emperador greco-indio Kanishka, en dos grandes ramas: el Bhaisajyani o Ayurveda, que persigue la eliminación de enfermedades y la expulsión de demonios y, de otro lado, el Ayushyami o Rasayana, es decir, la Alquimia, cuyo objetivo es la prolongación de la juventud y, por consiguiente, de la vida. Ya el viajero Albiruni, a principios del siglo XI, escribe que la Alquimia hindú «restaura la salud de los enfermos desahuciados y les devuelve la juventud desvaneciendo su senectud, de modo que vuelven a ser los que eran más o menos en su adolescencia y les es restituida la agilidad juvenil y hasta la capacidad para copular».

Subraya también Mahdihassan la existencia de dos grandes secciones de la Alquimia hindú: la centrada en la manipulación y el simbolismo de los metales y aquella —a su entender, más antigua— que trabaja con las plantas, cuyo «alma» busca purificar y extraer tal y como se hace con la del mineral. Y menciona la utilización en la farmacopea hindú de numerosos preparados de origen alquímico, elaborados tanto con «almas» minerales como vegetales, mediante los que se combatiría de modo eficaz el envejecimiento. Un ejemplo paradigmático sería el Makara Dhawja, panacea elaborada con cinabrio, conocida desde tiempo inmemorial y que, «más que eliminar una enfermedad concreta, recompone al paciente en su totalidad de modo que un enfermo crónico se convierte en sano y el anciano, en joven». Todo esto es perfectamente concordante con el *Atharva Veda*, que recoge dos clases de salmodias curativas, dependiendo de si se persigue la sanación de un mal o la renovación de la juventud.

Como se apreciará, Mahdihassan piensa en la inmortalidad física y no en la de ultratumba, es decir: se centra en la historia y en determinados sub-aspectos de la Alquimia más que en el estudio de conjunto de la misma en calidad de doctrina cosmológica.

A su entender, la rama vegetal de la Alquimia hindú habría nacido de la tradición según la cual el hombre, crecidos ya sus hijos y cumplidos todos sus deberes familiares, debe romper con los lazos sociales y retirarse a pasar en soledad, en el bosque, los últimos años de su vida.

Allí se encontrará con los ascetas que en su día hicieron los votos del yogui. Entre esos hombres de avanzada edad, razona, surgió la necesidad de aprovisionarse de vigorizantes o reconstituyentes que les suministraran las energías necesarias para recolectar alimentos y soportar el rigor de sus prácticas de yoga. De ese modo habrían descubierto las cualidades energéticas del jugo fermentado de la efedra (cuyo alcaloide, la efedrina, está catalogada por el Consejo Superior de Deportes entre las sustancias dopantes).

Mahdihassan descarta otras opciones posibles, como la *Asclepias acida* (pues su jugo no es capaz de fermentar) o la *Amanita muscaria* (pues provoca sueño, en tanto el asceta persigue el insomnio que la efedra sí proporciona). Recuerda asimismo cómo en Beluchistán y algunas regiones al norte de Peshawar la efedra aún es denominada con palabras como «hum», «huma» o «yahma», que recuerdan claramente al Haoma. O cómo fue considerada desde antiguo un símbolo de la resurrección, de lo que darían testimonio tanto su hallazgo en tumbas de Asia Central como el relieve de Gandhara en que esta planta es ofrecida a Buddha. Y la coloca, por los efectos de su jugo, en la misma categoría que la hoja de coca (*Erythroxylon coca*) o el khat (*Catha edulis*) yemení.

Rica en reflexiones sobre las mutuas influencias intercambiadas entre alquimistas indios, chinos y, después, árabes antes de llegarse al crisol de Alejandría y sobre otras muchas cuestiones caras a los interesados en los orígenes de la Alquimia, no creemos que la obra deje zanjada la cuestión de fondo, pues ya Guénon, en su título citado, precisó que: «Se dice en las tradiciones orientales que el Soma, en cierta época, se volvió desconocido, de suerte que fue preciso, en los ritos sacrificiales, reemplazarlo por otro brebaje que no era más que una figura de ese Soma primitivo [...]. Según la tradición de los persas, hubo dos clases de Haoma: el blanco, que no podía ser recogido más que en la montaña sagrada, llamada por ellos Alborj; y el amarillo, que reemplazó al primero cuando los antepasados de los iraníes hubieron abandonado su medio primitivo, pero que fue perdido igualmente por los sucesores».

Así pues, el lugar del Soma y Haoma primordiales bien pudiera haber sido ocupado por la efedra y, con posterioridad, tal vez por otras sustancias. Y, de cualquier modo, parece obvio que el secreto de la preparación ritual de éstas se olvidó, pues la efedrina es usada hoy tanto en la farmacopea occidental —como descongestionante nasal y antihemorroidal, por ejemplo— como en la medicina tradicional china y el Ayurveda sin que el recetado de estos medicamentos guarde relación alguna con el yoga, el tantra u otros aliados similares de la Alquimia tradicional hindú.

Añadiremos, finalmente, que no sabemos si Mahdihassan tendría razón al señalar la actividad recolectora de los ascetas de los bosques como origen de la Alquimia.

Mientras persista nuestra ignorancia, nos quedamos con la opinión expresada por Zósimo, allá por el siglo IV y en Alejandría, en el sentido de que la Alquimia es «fruto de una revelación de los ángeles a las mujeres amadas por ellos».

Buscando la inmortalidad, el Soma, a quien están dedicados todos los himnos del libro IX del *Rig Veda*, ha dejado hace siglos de recibir culto formal. Pero fue una de las deidades principales del panteón hindú en el tiempo en que fueron escritos los Vedas y antes. Dios lunar como Hermes, patrón de la Alquimia en el mundo grecolatino, musulmán y cristiano, son sus dominios los que acogen a las almas de aquéllos que en vida no han alcanzado la Liberación y, tras disfrutar en la Luna de los beneficios de su karma y cumpliendo la ley de la transmigración de las almas, retornan al universo sublunar. Es identificado con la planta cuyo jugo permite a los dioses continuar siendo inmortales.

Siempre se muere joven

Stevenson, uno de los más certeros narradores de la historia de la literatura, era persona de salud frágil. Anduvo desde la niñez tocado del pulmón. Cierta día, adulto ya, fue a ver su médico. Éste lo miró, lo remiró, lo auscultó, escudriñó su garganta, le tomó el pulso, tabaleó en su pecho y en su espalda y, al cabo, dijo:

—Señor Stevenson, si sigue usted llevando la vida que lleva, morirá joven.

El escritor, que era hombre dado a la vida bohemia, el desorden, el tabaco, el alcohol, el desenfreno, el noctambulismo y las mujeres, como a menudo lo son los escritores, respondió:

—Doctor... Siempre se muere joven.

Y así lo hizo. Murió de un ataque cerebral en la isla de Samoa. Tenía cuarenta y cuatro años. Yo, a estas alturas, casi le doblo la edad, pero aún confío en morir tan joven como lo hizo él.

Sirva de aviso al lector la ocurrencia de Stevenson, que he evocado con anterioridad en infinidad de ocasiones por ser una de las que prefiero entre las muchas que el anecdotario de la literatura nos proporciona. La juventud no es, o no lo es sólo y siempre, algo que dependa de la edad, sino también, y acaso sobre todo, del carácter. Hay niños que nacen viejos y viejos mueren, de igual modo que otras personas nacen jóvenes y mueren jóvenes. La juventud no depende de los datos que figuran en el Registro Civil. Las recetas y fórmulas de salud que en estas páginas propongo, fruto de los desvelos, las prácticas y las búsquedas que mi discreta y siempre risueña hipocondría han ido generando al hilo de mi vida, servirán de muy poco a quienes hayan nacido viejos y no se hayan esforzado por reconducir su carácter, moldeándolo, forcejeando con él, hacia la vocación de juventud...

Vocación, sí, porque, a mi juicio, lo es.

Más vale que cierre ya este libro quien no tenga voluntad de juventud. Puede que la afirmación resulte extraña (ofensiva, no, por favor), pero conozco a muchos que no la tienen.

Una aclaración... Yo, que también soy escritor y nunca he sido otra cosa, rara vez he trasnochado, e incluso, cuando en mi juventud, excepcionalmente, lo hacía, a las ocho de la mañana, como mucho, ya estaba en pie, fuera cual fuese la hora a la que me había acostado.

¿Beber? A rachas, pero siempre con moderación.

¿Fumar? Sólo porros, desde mi llegada a Katmandú en 1968 y hasta que un buen día de 2004 —bueno, sí, aunque duro de pelar— dejé de hacerlo y trasladé mi anhelo de embriaguez psicotrópica a las galletas de marihuana.

¿Desorden? Nunca.

¿Bohemia? Poco.

Mujeres... ¡Ah! Eso sí. A granel, lo reconozco, e incluso hombres, de vez en cuando y de tarde en tarde, más por afán de experimentación, transgresión, *cross-dressing* (o travestismo) y pansexualidad que por otra cosa. En la anatomía del ser humano siempre hay un talón de Aquiles. La lujuria es el mío. No hay hombre en el que no predomine un pecado capital. La tentativa de extinguirlo es inútil. Más vale aprender a cabalgarlo.

Fin del excursus.

Más rápido, más alto, más fuerte

Mens sana in corpore sano, se viene diciendo, con razón, desde que el poeta latino Juvenal acuñó ese *dictum* en la décima de sus *Sátiras*. Segundo aviso, pues... De nada sirve el vigor del cuerpo si no va acompañado por la salud mental. La mente no está condenada de antemano, como lo está la facies, a acusar arrugas.

Con el paso de los años se pierde memoria, concentración y agilidad, cierto, pero no, forzosamente, ganas de vivir, de pensar, de apostar, de inventar, de estar, de hacer, de seguir siendo, ni aptitud para proyectar el presente hacia el futuro. Envejecer es lo contrario: arriar los proyectos, encogerse de hombros, jubilarse...

Quien se jubila muere, ya dije. Quien se resigna a perder las mañanas viendo cómo trabajan los albañiles en el tajo de la esquina, a quemar las tardes jugando al tute en la taberna y a perder las noches momificándose delante de la tele, está pasando a ciegas y sin lazarillo por el último tramo de la vida y, caso de que así sea, lo más probable es que haya hecho lo mismo en todas las etapas anteriores. En sus monótonas jornadas se escucha la cuenta atrás —diez, nueve, ocho, siete...— y esa cuenta no es ni más ni menos que la de la vieja. Y la del viejo.

¿*Mens sana*? Lo diré de otro modo: la conciencia tranquila es condición *sine qua non* para tener buena salud. Las malas personas, a la larga, nunca la tienen. El remordimiento es tan maligno como un cáncer que no responda a la cirugía ni a la quimio ni a la radio. Sólo lo cura, y no siempre, el bálsamo del perdón y de la reparación. Sagradas son las deudas del karma, y quien no las paga lo paga.

Ése es el sentido último del pasaje platónico en el que Sócrates, ya en su lecho de muerte, con la cicuta segándole la hierba bajo los pies, pide a Critón que no se olvide de entregar a Asclepius el gallo que le adeuda. Para morir en paz hay que haber vivido en paz.

Cuando Juvenal, en su *Sátira*, hablaba de *mente*, se refería al *espíritu*. Tal es la traducción correcta. El significado de una palabra no siempre coincide con su literalidad.

Orandum est ut sit mens sana in corpore sano... Así arranca el poema: «Oremos para que se nos conceda un espíritu equilibrado en un cuerpo equilibrado».

Esa aspiración venía de la Grecia Clásica, pues en ninguna otra civilización anterior —ni posterior, deberíamos añadir— se cultivó el deporte con tanto ahínco ni se confirió a su práctica la sacralidad que llegaría a su culmen en el valle de Olimpia. Juvenal se limitó a versificar y difundir en la lengua del Imperio el legado de la Hélade: *Citius, altius, fortius*... Más rápido, más alto, más fuerte.

¿Para ganar? No.

¿Para batir récords y establecer plusmarcas? No.

Para llegar más lejos. Para volar a mayor altura. Para disponer de más energía. Si la salud no sirve para eso, ¿para qué diablos sirve? Si la juventud no consiste en eso, ¿en qué diablos consiste?

Quizá no sea superfluo reproducir el texto íntegro de la Sátira de Juvenal... Su primer verso ya se expuso. Los restantes dicen así:

Pedid un alma fuerte que carezca de miedo a la muerte,
que considere el espacio de vida restante entre los regalos de la naturaleza,
que pueda soportar toda clase de esfuerzos,
que no conozca la ira, esté libre de deseos
y crea que las adversidades y los terribles trabajos de Hércules
son mejores que las satisfacciones, la fastuosa cena
y la placentera cama de plumas de Sardanápalo[19].
Te muestro lo que tú mismo puedes darte
con la certeza de que la virtud es la única senda para una vida tranquila.

Muy a finales de los años ochenta —tendría yo alrededor de cincuenta y cinco— leí algo muy similar, aunque expresado de modo más ramplón, en la pared de un convento sito en los alrededores de Cartagena de Indias. Quizá estaba junto al portón de acceso o encima de su dintel. El texto, casi una jaculatoria, rezaba: «Por el placer de morir sin pena / merece la pena vivir sin placer». Luego, bastante tiempo después, supe que lo había escrito nada menos que san Agustín. Sí, sí... Aquél que decía: «Ama, y haz lo que quieras».

No es mal consejo. Rabelais lo convertiría a la vuelta de más de un milenio en el lema imperante de la feliz anarquía que reinaba en la Abadía de Thelema. San Juan de la Cruz también lo haría suyo elevándolo a norte de la brújula del sendero de perfección: «Ya por aquí no hay camino, porque para el justo no hay ley: él para sí es la ley».

Y así, de rebelde en rebelde, de místico en místico, de transgresor en transgresor, de *magister* en *magister*, ese *Non serviam* luciferino, ese código de conducta de los cátaros («Al hombre justo todo le está permitido», proclamaban) fue adoptado y esgrimido por muchos, pasando por Aleister Crowley, alias *La Bestia 666* y *Frater Perdurato*, y precursor de las comunidades *hippies* en su Abadía siciliana de Cefalú, que fue la segunda Thelema, hasta llegar, verbigracia, en un contexto muy distinto, a Javier Krahe, que tituló así —*Haz lo que quieras*— uno de sus discos.

Esta aparente digresión en el itinerario de mi libro dista mucho de serlo, pues Rabelais, que era médico, escribió su *Gargantúa y Pantagruel*, según propia confesión, para entretener a los pacientes enfermos de melancolía. Con ello no erraba el tiro. Quien vive en contra de su voluntad, como lo hace todo aquél que no se conozca a sí mismo, acabará por pagar en denarios de mala salud el peso de ese desgaste, que viene a ser algo

así como en los automóviles lo es la fricción de los frenos en los que ya se han consumido las zapatas o, por poner un ejemplo menos tosco y más humano, el cartílago en las articulaciones. Si no haces lo que te apetece hacer, tu cuerpo, más pronto o más tarde, se resentirá. Y el alma, ni te cuento. Volvemos a lo de la vida no vivida de Jung... O sea: a una dolencia letal.

Ahora bien: el *dictum* de san Agustín no debe interpretarse como si fuera una patente de corso. Es, más bien, lo contrario. Si sabes quién eres, sabes para qué has nacido, para lo que sirves, lo que está a tu alcance, con qué tipo de talento o qué suma de talentos has venido al mundo, y en ese cortocircuito del deber y el querer, fruto de la ley de la conciencia, que es unívoca y, por ello, inequívoca, surge la armonía entre la voluntad, la responsabilidad y la libertad. Esos tres sumandos arrojan el resultado indispensable —*sine qua non*, necesario y a menudo suficiente— para gozar de buena salud. Sin conciencia tranquila no es posible la existencia de una *mens sana* y sin ésta no puede haber un *corpore* que lo sea. Todo mi libro gira en torno a ese eje.

Martirimonios

Pero estábamos en aquel convento de Cartagena de Indias... Iba yo acompañado, cuando avisté el poemilla de san Agustín, por quien era a la sazón mi sexta y, por ahora, penúltima cónyuge. La miré con disimulo no exento de perplejidad. No pude evitarlo. Aquella flecha daba en la diana. Las cosas no iban demasiado bien entre nosotros. Éramos el clásico matrimonio en crisis (sé de pocos que no lo estén... El famoso tedio conyugal, antes o después, fatalmente, hace acto de presencia), aunque nuestro recíproco distanciamiento tardaría aún varios años en alcanzar el punto de ebullición y, alrededor de un decenio después, el de ruptura. Interpreté aquel *graffito* como una admonición. ¿Venida del cielo? Pues sí, venida del cielo...

No se puede decir que nuestra baqueteada y, desde el primer momento, controvertida relación conyugal hubiera sido hasta entonces un dechado de virtudes cristianas. Más bien lo fueron paganas, por no decir libertinas, y siguieron siéndolo, in crescendo, hasta que ella se fue a vivir con otro hombre y yo con otra mujer. La experimentación trufada de transgresión había sido siempre nuestra pauta: promiscuidad, aventuras, travesuras, piruetas de toda laya y, por fin, infidelidades. Triples saltos sin red en los que la frágil arboladura del amor no tardó en venirse abajo.

No dije nada. Ella tampoco, pero estoy seguro de que sintió algo parecido a lo que sentí yo o, por lo menos, cobró conciencia de lo que yo sentía. Gajes de dormir en el mismo colchón. Se habla a menudo de la química que existe entre dos personas. Yo prefiero hablar de ósmosis. La primera suele ser previa al flechazo y se mantiene en la fase inicial del proceso amoroso; la segunda llega en su transcurso y, a veces, sobrevive a su término, pero las dos son estaciones de paso de un trayecto de ida sin vuelta.

Mi mujer y yo, un sí es no es mohíno, nos reintegramos al grupo de expedicionarios de la Ruta Quetzal, capitaneada por Miguel de la Quadra, en cuyo seno habíamos viajado hasta allí. Nadie se percató de la corriente de aire frío que soplaba entre nosotros. O, si alguien lo hizo, seguro que desvió los ojos y prefirió no darse por enterado. Éramos aún, a los ojos de todo el mundo, una pareja enamorada.

No rescato de la memoria tan insignificante anécdota por capricho, sino debido a la convicción, quizá disparatada, de que los vaivenes experimentados al abrasivo socaire de mis relaciones sentimentales figuran entre los más peligrosos factores de riesgo (cardíaco, mayormente) a los que se ha visto expuesta mi salud. Si el amor, esa pulsión vasoconstrictora, estresa y encoge el alma desde el primer momento, cuando todo parece ir bien, imaginemos hasta qué punto lo hace cuando sus protagonistas deciden transformarlo en vida marital. Con o sin papeles... Eso no cuenta.

En el libro inmediatamente anterior a éste —*La canción de Roldán. Crimen y castigo*^[20]— añadí al léxico de la lengua castellana un neologismo: *martirimonio*. En

realidad, dicho sea por mor de gratitud y exactitud, no lo inventé yo. Me di de bruces con él en una de las páginas de los diarios que el ex director general de la Guardia Civil iba escribiendo mientras estuvo en el módulo de aislamiento de la penitenciaría de Brieva.

Corre por ahí la especie de que las personas casadas viven más tiempo que las solteras y sufren menos quebrantos de salud. Permita el lector que lo dude aunque sea a regañadientes, pues de ser eso cierto tendría yo, con siete vidas conyugales a cuestas, la longevidad más que asegurada.

Ya, ya... ¡Pero si el matrimonio engorda! Eso sí que está más que demostrado, como lo está la abrumadora evidencia de que el sobrepeso es una de las mayores amenazas que se ciernen sobre nuestra salubridad. Si usted, lector, lo padece, métalo en cintura, y en el cinturón, y vaya cerrando este libro, porque mis consejos no van a servirle de mucho. Es la segunda vez que lo aviso.

No, no... No es la placidez conyugal una de las recetas de mi elixir. Hay en él otras de muy distinta índole. Ya llegarán. Vaya ahora por delante, sin descender a inoportunos pormenores, mi convencimiento de que el amor, de por sí, perjudica gravemente la salud, a no ser que el inexorable deterioro de la pasión quede equilibrado por los excesos sexuales que a menudo, sobre todo en su fase inicial, la acompañan.

¿Excesos? Pues sí. Y cuantos más, mejor. El sexo, con o sin amor, es siempre beneficioso para la salud. El puritanismo, en cambio, la perjudica y provoca, en los varones, como poco, hiperplasia de próstata y en las mujeres histeria, además de otros alifafes. La Organización Mundial de la Salud debería erradicarlo. Recientes investigaciones parecen demostrar que cuanto más elevada sea la media mensual de las eyaculaciones —veintiuna al mes como mínimo, calculan, y de ahí para arriba—, menor será la posibilidad de que aparezca un cáncer de próstata. No sé si los orgasmos femeninos, cuyas protagonistas carecen de esa glándula, prolongan la vida, pero sospecho que sí. O, en todo caso, la mejoran.

Eros y Tánatos

De ahí que eligiera yo para ilustrar la portada de este volumen, enfrentándome a las reticencias de mi editor, que al final me ganó la partida, el conocido cuadro de Courbet que incluye, incorporado con implacable realismo al resto de la anatomía femenina, el órgano sexual de una mujer, golfo de Sombras en el litoral de esa maja desnuda, cabo de las Tormentas en la navegación amorosa y mar de los Sargazos en el que los varones naufragan. *Origen del mundo* lo llamó el pintor. ¿Hay alguien que lo ponga en duda? Las mujeres, desde luego, maestras todas en el manejo del arma que Courbet reprodujo, no.

Los dioses, sin embargo, nunca ahogan. Al final, después de muchas vueltas, el Tao vino en mi ayuda y el forcejeo con mi editor a cuento de la portada se saldó de la mejor manera posible. Sugerí que pusieramos en ella, y basta con cerrar el libro y contemplarla para comprobar que mi propuesta se aceptó, el frasco de botica antigua, rodeado por otros, que desde mediados de los ochenta obraba en mi poder. Me lo regaló una farmacéutica de Tenerife.

El drago, símbolo de esa isla, es el árbol más longevo del planeta. Su edad no se calcula, como en las restantes especies arbóreas, por los anillos de su tronco, sino por las ramificaciones. Escenifican éstas esa incesante cartografía de senderos que una y otra vez se bifurcan a la que llamamos vida. Es pequeño, pero matón. Sólo crece en las Canarias y en algunos lugares de Marruecos. El nombre viene del griego *drakonia*, que significa «dragón». Su salvia, que en contacto con al aire se vuelve roja, tiene virtudes miríficas y es, de antiguo, con el nombre de Sangre de Drago, sin el acento agudo que remacha mi apellido, remedio largamente utilizado en la farmacopea tradicional de las Islas Afortunadas.

Cierto es que ha caído en desuso, como tantas otras cosas arrinconadas por la superstición científica y el culto a la novedad, pero su leyenda sigue. Servía, entre otras cosas, para curar úlceras, detener hemorragias, fortalecer las encías y limpiar los dientes. Es un vigorizante. Los griegos y los romanos le atribuían propiedades mágicas. No cabe, por todo ello, y por su semejanza fonética con el primer apellido de mi estirpe materna, mejor portada que ésta para un libro inspirado por la búsqueda de la longevidad... De mi longevidad.

Courbet pintó su cuadro en 1866. Pasó luego por varias manos, estuvo ante muchos ojos (los de Edmond de Goncourt, por ejemplo) y fue a parar a Budapest. Allí lo confiscó la Wehrmacht. Permaneció luego en poder del Ejército Rojo hasta que fue devuelto al barón húngaro Ferencz Hatvany, que era su propietario legal. Éste trasladó su residencia a París en 1947, se llevó el cuadro con él y en 1955 lo vendió al psicoanalista (y gurú de la *gauche divine* francesa) Jacques Lacan, que también lo guardó bajo siete llaves, como si fuese el Grial. Quizá lo sea.

En 1981, al morir su último dueño, la pintura pasó a ser propiedad del Estado francés en concepto de pago por los derechos sucesorios del fallecido. Las autoridades lo mantuvieron oculto hasta 1988. Ese año se exhibió por primera vez en una exposición de Chicago. En 1995 fue a parar al Museo de Orsay, de París, y allí sigue, bajo discreta vigilancia, por si se desmandan y desmadran los ánimos de quienes, mojigatos e incrédulos, lo contemplan.

Curiosa historia. Si eso pasaba, y pasa, en Francia, imaginemos en otras partes. El puritanismo no conoce fronteras ni se detiene en barreras. Y ahora, con los gendarmes de la corrección política, los marimachos del feminismo radical, las maripepas metrosexuales y los soplonos de las redes montando guardia en todas las poternas, menos que nunca.

Texto de Dragó

Fragmentos del libro *Kokoro. A vida o muerte*

El día diecisiete de diciembre del año 2004 sufrí una gravísima intervención quirúrgica en las arterias coronarias que irrigan con sangre el ventrículo izquierdo de la llamada *viscera cordial*. Hoy, doce años después de aquel cruento y aparatoso sacrificio, sé que en el ara del sanctasanctórum del templo del Ruber fui operado no sólo del corazón, sino también, y sobre todo, del *sentimiento*.

[...]

¿Un infarto? No, no lo tuve. La patología del corazón es, a menudo, aunque no siempre, sinuosa, ambigua, solapada. En mi caso lo fue. Sus síntomas eran tan ligeros, tan difíciles de sentir y de identificar, que apenas llegaban a ser conscientes. Y cuando lo eran, cuando me percataba de que no todo iba bien en mi organismo, los atribuía, por lo general, a causas y cosas que nada o muy poco tenían que ver con ellos. La gente es insensata. Yo también lo era. Sólo nos acordamos de que el corazón está ahí, latiendo bien o mal, cuando su zurriagazo nos tira de repente al suelo.

Me fatigaba a veces, especialmente en las ciudades, por su contaminación, o subiendo cuestas, pero no era alarmante o, al menos, y en función, supongo, de mi inveterado y desalado optimismo, no me alarmaba. También yo era víctima del mito de mi salud hercúlea. Jornadas hubo, cierto, aquí o en las antípodas, en las que sin causa concreta llegué a sentirme sin *ki*, sin energía, sin tono, sin *élan vital*, que diría Bergson, físicamente derrengado, pero el cerebro funcionaba bien, eso, hasta ahora, siempre, y como en el cerebro está la voluntad y la voluntad es el motor de todo, también del cuerpo, seguía éste moviéndose como si nada, entrando y saliendo, subiendo y bajando, trepando, reptando y buceando, yendo de aquí para allá y de allá para aquí como una liebre o como una tortuga, según los casos, y hacía programas de televisión, y pontificaba en la radio, y daba conferencias, y escribía libros o cosillas de periódico, y concedía entrevistas, y almorzaba con gente importante o cenaba con perfectos desconocidos, y levantaba sueños de piedra, ladrillo, revoque y filosofía en mis predios de Castilfrío, y atendía a las exigencias y compromisos de la testosterona, y así, en el vórtice de ese tráfago, mi flojera corporal pasaba, la pobre, prácticamente inadvertida, no le hacía ni puñetero caso, pues de nada sirven dengues y melindres de debilidad física donde sobra corazón, vaya por Dios, ya salió a relucir éste, por más que a mí no me sobrase, sino que más bien me faltara, y el desánimo, sintiéndose como un huésped incómodo, hacía mutis, se desvanecía, dejaba de incordiar, nunca mejor dicho esto último, y yo me olvidaba de él, decía para mis adentros ¡bah!, ¡tonterías!, y engullía, si acaso, una cápsula de guaraná o medio comprimido de cafeína, y seguía dale que te pego, y...

[...]

Fue en un hotelillo minimalista de Barcelona donde el corazón y la Parca me dieron el primer aviso contundente. Sucedió mientras follaba. Había tomado yo esa noche, cosa que nunca había hecho antes, media pastilla de Cialis, y el efecto fue contundente, como si tuviese veinte años, nos fuimos Naoko y yo al hotel, lió ella un par de canutos, los fumamos a medias, y ñacaña, perdonenme la expresión, sé que es vulgar a más no poder, pero gráfica, qué diablos, durante cosa de un par de horas.

Laminé a mi contrincante, la deshice y se quedó, feliz, dormidita, mientras yo, aún enhiesto y dispuesto,

empezaba a notar cosas muy raras, una especie de ahogo, de disnea, de revoloteo del corazón, de opresiones torácicas, de disfunciones musculares y óseas en las proximidades de mi hombro izquierdo, nada especialmente grave ni excesivamente llamativo, un ser y no ser, un estar y no estar, todo, eso sí, bajo control, ni siquiera desperté a la Bella Durmiente, me limité a acompañar en la medida de lo posible mi respiración a la suya, tan serena, me incorporé, pensé en el Buda, visualicé su sonrisa y fui recuperando poco a poco la estabilidad fisiológica.

La muerte llevaba varios años sobrevolándome, rondándome, ronroneando alrededor de mí, amagando sin dar... En septiembre de 1998 estuve a punto de morir asfixiado en Dinamarca. En abril de 2003 me mordió un perro rabioso en Etiopía. En febrero de 2004 sufrí un aparatoso accidente de coche, de ésos que suelen ser letales, en una autopista francesa.

[...]

Me fui flechado al cardiólogo. Andaba un poco mosca, pero no tanto como para dejarme caer por el Monte Sinaí. Me miró de arriba abajo, de frente, por detrás y de costadillo. Que si auscultación y percusión dactilar, que si radiografía de tórax, que si electrocardiograma, que si *holter*, que si prueba de esfuerzo... Y nada. Como una rosa. ¡Para fiarse! Volví al camino, a mis viajes, al tute de cada día y, sobre todo, al trajín del libro que estaba escribiendo.

Mi corazón, sin yo saberlo, flaqueaba. Pero no me arrugué, no le di cuartelillo, seguí en la brecha, y por ella andaba cuando, en un pronto, y eso me salvó la vida, decidí no volver a fumar porros. Tenía esa costumbre, adquirida en los felices sesenta, cuando en calidad de *hippy*, guerrero de la concordia y amotinado contra el consumo, cogí la costumbre de fumarme todas las noches, ya en la cama, un par de porros que con el paso del tiempo llegaron a ser tres, a veces, incluso, cuatro...

La marihuana, aunque no el hediondo hachís que nos venden los moros, es, si no del todo inocua, infinitamente menos dañina que el alcohol, la leche, el queso, la mantequilla, los embutidos, el azúcar, la harina refinada, la bollería industrial, los refrescos embotellados, las patatas fritas, los alimentos precocinados, la carne roja, las chucherías envasadas, las latas de conservas, la comida basura, los antibióticos, los corticoides, los antiinflamatorios, las benzodiacepinas y otros muchos venenos de más o menos libre circulación. Pero todas esas sustancias y compuestos tóxicos, además de los que se me quedan en el tintero, no son nada, absolutamente nada, si los comparamos con el producto más pernicioso para la salud que jamás haya existido: el tabaco. Y fue precisamente él, y no el *cannabis*, con el que a la fuerza, asqueado, lo mezclaba, lo que fue socavando gravemente mi salud.

Renunciar al fumeque nocturno y perder de sopetón la capacidad de conciliar el sueño fue, en lo que a mí respecta, todo uno. Tardaba horas y horas, y libros y libros, en dormirme, y cuando por fin lo hacía, entre siniestros jirones de telas de araña, duraba mi frágil letargo lo que duran los suspiros. Lo que soñaba era, sencillamente, infernal, demoníaco, espantoso, además de vergonzoso, con lo que al cansancio de no dormir se unían el remordimiento por lo soñado, que revelaba zonas abyectas de mi subconsciente y reventaba subrepticias bolsas de pus en él enquistadas.

Y de ese modo, tambaleándome, literalmente, tanto de cuerpo como de alma, me fui a ver al doctor Luis Domínguez, que pasaba consulta de medicina general en el Ruber y simultáneamente gobernaba allí con pulso firme y amigo una Unidad del Sueño. Me prescribió varias pruebas, entre ellas un TAC de coronarias, y se descubrió en su curso, para mi asombro, que dos de las principales coronarias que irrigan el corazón se habían transformado en un angosto pasadizo por culpa de los consabidos depósitos de colesterol, aunque yo nunca lo tuve alto o, por lo menos, no mucho y, aun eso, una sola vez y durante cortísimo tiempo, y de otras sustancias maléficas. El infarto, al parecer, podía llegar en cualquier momento, y sería, caso de producirse, mortal de necesidad.

Todo se aceleró a partir de ese momento. Fue rapidísimo. Me ingresaron en el Ruber, era un jueves, para introducirme un catéter e implantarme un *stent*. O varios. Pensaba yo, y pensaban mis hijos, mis hermanos, mis amigos y Naoko, que aquello era coser y cantar y que uno o dos días después me darían el alta. Bajé al quirófano, me divertí durante la intervención, que no fue dolorosa ni patética, llegó el hemodinamista a la conclusión de que no era posible el implante, me subieron a la habitación, bromeábamos, aparecieron entonces, de improviso, los tres cirujanos del equipo de cardiología del hospital, parecían las Moiras, los guadañeros de la Parca, los ángeles del más allá, sus rostros eran, más que severos, fúnebres y llegaban a sus pies, me dijeron lo que sucedía, que tenían que operarme a tumba abierta, nunca mejor dicho, aunque fui yo quien, visualizándola, lo pensé, que no quedaba más recurso que el de reparar con aguja, buen pulso y cordel el desaguisado, que ése era el único naípe de sanación y supervivencia existente en mi bocamanga, y añadieron que cuanto antes corriéramos tan incierto albur, mejor, y que podía, si tal era mi deseo, posponer la intervención hasta después de Reyes, y a ver qué pasaba, pero que si yo fuera su padre, el del cirujano en jefe

del departamento de Cardiología, me diría, *opérate, papá, mañana, no lo retrases ni un día*, y me dieron sólo un par de horas para decidirme, para aceptar o rechazar el envite, porque las navidades —estábamos a dieciséis de diciembre— se nos echaban encima, y había que preparar el quirófano, y disponerlo todo, y la gente andaba ya liando los hatillos de las fiestas para volver a casa o comprando serpentinas, matasuegras y confetis para el cotillón.

[...]

Por la mañana me duché a fondo, como si la vida me fuera en ello, que me iba, me lavé con un desinfectante, me rasuraron como a una puta de Tebas, la de las Siete Torres, me puse un enema, limpié los intestinos, me hicieron mil análisis, me suministraron anticoagulantes y otras sustancias misteriosas, me miré en el espejo del baño y pensé, sonriendo, que quizá no volvería a ver nunca más mi rostro ni existiría éste. El reloj, mientras tanto, implacable, empujándome hacia la hora prevista, sonaba. Fantaséábamos, a todo esto, Naoko y yo con la idea de arrojar la bata, calzarme los pantalones y emprender la fuga. Estábamos a tiempo, pero no lo hicimos. ¿Para qué? Hubiera sido atroz. Habríamos tenido, si no moría antes en cualquier sitio, de repente, como un perro, que regresar allí cabizbajos y con la dignidad metida donde nos cupiese. Llegó mi hijo, le puse al tanto del contenido de mi testamento, que yo había enmendado unos días antes, en previsión del TAC de coronarias, y le expliqué, con afán de dejarlo todo atado, cosas tan triviales como lo que había que hacer con los radiadores del desván de la casona de Castilfrío para impedir que entraran en ellos burbujillas de aire intruso.

Así soy, tal es mi condición: la que los cardiólogos, en su jerga, califican de *tipo A*. Quienes la sufren, porque sufrimiento, te lo aseguro, es, como la sufro yo, son los que con más frecuencia terminan despanzurrados sobre la mesa del quirófano. Aspirantes perpetuos a la muerte por infarto. ¡Que me lo cuenten a mí! Somos los virtuosos, o los idiotas, consigámosla o no, de la obra bien hecha, minuciosamente acabada, irreprochablemente rematada. Los perfeccionistas, los madrugadores, los emprendedores, los trabajadores incansables, los que primero llegamos al laburo y los últimos que nos marchamos, los que no delegan en nadie, los que en ningún subordinado confían, los que quieren controlarlo todo y siempre cumplen con su deber, los mandones, los concisos, los tajantes, los que no pueden soportar que un cuadro esté torcido, los que van por los servicios de los bares bajando la tapa de los retretes que los demás han dejado levantadas, los que siempre cierran la puerta a sus espaldas, los fuguillas, los hiperactivos, los que se aburren en el teatro, los que son incapaces de tumbarse en una playa a la bartola para contemplar durante largo rato y de hito en hito el horizonte, los que...

O sea: yo.

Pero no fue la dieta, ni fue el sedentarismo, ni fueron los genes, ni los dos o tres porros que fumaba al día, ni el exceso de trabajo lo que me condujo al matadero. No tenía exceso de azúcar ni de grasas en la sangre; tomaba a diario mi elixir de la eterna juventud; todas mis vísceras, incluida la cardíaca, funcionaban casi a la perfección; y me sometía periódicamente, con acucia de *tipo A*, a análisis y chequeos.

Fueron las mujeres.

No en general. Me refiero a las mujeres de mi vida, a *mis* mujeres.

La pasión amorosa en sí misma y en poquísimos tiempo arde y se consume como lo que en realidad es, un fuego casi siempre fatuo y, sin excepción, efímero, más propio, además, de adolescentes o de eternos niños que de adultos, pero convertir esa llamarada, devastadora, de aguanta mientras follo en proyecto vital, en matrimonio, en convivencia prolongada, en existencia compartida, en simiente y troquel de hijos, es locura típicamente occidental que genera desilusión y tedio, más bien a la corta que a la larga, en el mejor de los casos y, en el peor, lo estamos viendo, lo estamos pagando, cosificación del cónyuge, posesividad recíproca, furiosos celos, soterrado rencor, incontenible ira, violencia sorda y, a la postre, malos tratos y crímenes pasionales. El nombre lo dice todo. Etimologías, sinonimias, convergencias semánticas: no hay *pasión* sin *padecimiento*. El amor, así entendido, es una catástrofe y esconde, en efecto, *esencias de muerte*.

Estoy convencido de que sin los sucesos paralelos y posteriores a mi penúltima ruptura conyugal y a cuanto de ella, durante casi una década, se derivó, no habría llegado la lesión de mis coronarias al punto al que llegó. Fue un largo y lento proceso, un suma y sigue, una progresiva acumulación de tensiones sentimentales y —a mi pesar, porque me resistía y eran ellas, sólo ellas, quienes lo querían e imponían— fogosamente pasionales, lo que me tumbó y condujo hasta el quirófano.

¡Si lo hubiese sabido! ¡Si hubiese sido consciente del daño orgánico que el amor pasional, esa monomanía de las mujeres occidentales, disfrazado de cordero, pero con ferocidad de lobo famélico, produce!

[...]

He dicho que las mujeres han sido las *causantes* —no las *culpables*— del estado de mis coronarias, aunque algo de culpa, o incluso mucho, también, por supuesto, tengan. Pero quede meridianamente claro que no se la

cargo, ni poco ni nada, en cuenta, pues de sobra sé que somos todos, y cada uno, responsables únicos, exclusivos, de cuanto en la vida, bueno o malo, nos sucede.

[...]

Me pusieron la anestesia, bromeé un poco con la agradabilísima señora que se encargó de ella y en cosa de un par de minutos, aunque ni tenía yo reloj ni estaba el horno para mirarlo, cayó el telón.

¿Consecuencias de la operación y de los tres *bypasses*? ¡Claro que las hay! Ahora me zumba, constantemente, un abejorro en la oreja, y eso es bueno. Sé que puedo morir en cualquier instante, digan lo que digan los médicos, y obro en consecuencia. Me ciño a lo esencial, me olvido de lo accidental. Nunca, por ejemplo, he escrito tanto y con tanta fuerza como lo hago ahora. Me anima una energía formidable, descomunal, que a veces, por su vehemencia, por su intensidad, por el fragor de su mar de fondo, por su alcance, me asusta. Pienso que no debería ser así, que tendría que frenar, que no es lógico lo que me sucede ni mi trajín, sensato. Voy, incluso, al cardiólogo y le digo que me dé algo para estar peor, para no sentirme tan bien como me siento. ¡Caramba! ¡Llevo tres *bypasses* en el corazón y voy a cumplir ochenta años! Pero nada, soy infatigable, por más que me atareo, y me atareo mucho, ni caminando a la pata coja o hacia atrás me canso. Diez, doce horas diarias frente al ordenador, aporreando sus teclas, zurrando mis meninges, y tan entero, con tantas ganas de seguir en ello, como cuando, a eso de las seis de la mañana, lo inicié.

[...]

Ahora aplico casi a rajatabla, porque del todo es imposible, el antiguo consejo de los sabios: vive cada minuto como si fuese el último de tu existencia... Hemos nacido para estar atentos. Todo, ahora, a nuestro alrededor, es diversión, ocio, entretenimiento, espectáculo, frivolidad. Miren en lo que se ha convertido, verbigracia, la cultura. Ya no hay adultos. La especie humana se infantiliza, vuelve atrás, regresa al gruñido del chimpancé, al parloteo del loro. Echen un vistazo a la tele, a las librerías, al turismo, a las playas, a los parques temáticos... Los adultos están en trance de extinción. Da miedo verlos. ¡Ji, ji, ja, ja! Palmotean, chillan y juegan a las prendas. Sólo salen de su sopor para manejar juguetitos electrónicos. No saben lo que se hacen ni lo que se les viene encima. Se aturden. Se divierten. Se distraen. Se consumen y consumen en la hoguera del consumo. Y éste es la apoteosis del apego, el incesante suma y sigue de deseos que arden, instantáneamente, como una cerilla y generan otro deseo. Es la cadena de la permanente insatisfacción. Yo la he interrumpido, he roto esos grilletes, nada me importa el tener ni el estar. Soy, a secas, y para ello, para no distraerme nunca, para prestar atención siempre, ha sido decisivo mi tránsito por el quirófano.

La puerta estrecha

«Si queremos crecer, convertirnos en verdaderos hombres y mujeres, tenemos que enfrentarnos a la muerte antes de morir», dice Peter Kingsley, en su obra *En los oscuros lugares del saber*.

Perdóneme el lector de nuestros días, si lo hubiere, pero tengo que remontarme al siglo V —acaso al VI— antes de Cristo... El de Buda, el de Confucio, el de Laotzé, el de Zaratustra, el de Pitágoras, el de los presocráticos, el de los mitos y ritos órficos, el de los más grandes sabios que en el mundo han sido. Al hacerlo no sólo no me voy, como pudiese parecer, por las ramas, sino que me abrazo al tronco del árbol de la salud.

Casi en la arista común de esos dos siglos nació (dicen... No es seguro) el filósofo y poeta griego que pasa por ser el fundador de la lógica y de la metafísica antes de que Aristóteles las codificara y de que uno de los epígonos de éste, el peripatético Andrónico de Rodas, pusiera nombre a la segunda varios siglos después de que el Estagirita expirase. Aludo a Parménides, pero los datos, sumamente heterodoxos, que me mueven a citarlo aquí no apuntan a la filosofía, sino a la medicina. Los extraigo de un libro del pensador británico Peter Kingsley que se titula *En los oscuros lugares del saber*. Hay versión española[21]. Salió en 2006 y va ya por la cuarta edición. Sorprendente. ¿Aún interesa la filosofía? Entonces no todo está perdido.

De Parménides sólo nos han llegado fragmentos de un largo y hermético poema en hexámetros, los comentarios de Platón y Aristóteles —confusos y, en parte, espurios— que su obra suscitó, algunos hallazgos arqueológicos de los que se deduce su doble condición de jurista y de médico (aquí, como dije, viene a cuento sólo por lo segundo) y la semblanza que Diógenes Laercio trazó de él en su *Vidas de filósofos ilustres*.

¿Médico? Más exacto sería decir chamán, si bien ambos términos signifiquen en puridad lo mismo: persona que se dedica a la sanación de sus semejantes. Parménides, según sostiene Kingsley, fue sacerdote de Apolo, esto es, de Helios, pues ambos dioses —de la Luz y la Búsqueda de la Verdad, el primero, y del Sol, el segundo— acabaron confundándose y superponiéndose en el entrecruzamiento de la mitología griega con la romana, y dedicó buena parte de su vida a la curación por medio de rituales mágicos y, en especial, del manejo de los sueños inducidos por un método que los romanos llamarían *incubatio*. Su traducción es obvia.

Esa terapia onírica, que muchos siglos después desenterrarán Freud, Jung y el psicoanálisis, se aplicaba siempre en el interior de los templos o en cavernas cercanas a ellos, pues era allí, según creencia generalizada, donde el inframundo abría sus fauces. «Estrecha es la puerta y angosta la senda que lleva a la vida, y pocos son los que la

hallan», dirá seis siglos más tarde, haciendo suyo un concepto ya expresado por el profeta Isaías, el Evangelio según Mateo[22]. El de Lucas también menciona esa *puerta estrecha* «por la que muchos tratarán de entrar y no podrán hacerlo»[23].

El objetivo que se perseguía con la *incubatio*, idéntico al de tantas otras ceremonias de carácter iniciático y transformador, era el de experimentar la *descensio ad inferos* como paso previo a la regeneración, la sanación o inclusive la resurrección, entendidas las tres en su vertiente espiritual, pero sin excluir, llegado el caso, la corporal. Algo así, en definitiva, es lo que venía a decir a propósito del sacramento de la extremaunción el catecismo del Padre Ripalda, que yo, como tantos otros niños, aprendí de memoria en el colegio: «Da la salud al alma, y al cuerpo, si le conviene». *Nihil novum...* Las religiones juegan siempre al tú la llevas.

Durante la *incubatio* el paciente permanecía largo tiempo —horas, días, a veces semanas— silencioso, inmóvil, envuelto por la oscuridad y sumergido en la absoluta quietud de la *hesiquía* o estado similar al de los animales cuando hibernan en su cubil (*pholeos*, en griego, de donde *pholarcos* o Señor de la Guarida... Con ese término —y con el de Amo de los Sueños— se designaba al sacerdote encargado de guiar al enfermo en aquella situación anímica de letargo inducido y muerte aparente). Apolo fue dios de muchas cosas y, entre ellas, del chamanismo y de la sanación por el espíritu. Stefan Zweig, veinticinco centurias después, escribió un libro que se llama así.

Los sueños siempre han sido herramientas de indagación psicológica y, a la vez, rutas conducentes al contacto con lo divino. Parménides no inventó nada, aunque lo razonó todo. Fue sólo heredero ilustrado de una tradición forjada en la prehistoria al abrigo del valor simbólico que ya en el Paleolítico se asignaba a las cuevas como punto de engarce y tránsito entre el Más Allá y el Más Acá.

De eso ya hablé yo con amplitud, y muchos otros también lo han hecho, en el primer volumen de mi monumental (por su tamaño) *Gárgoris y Habidis*[24], al que me remito. Platón, que recogió en uno de sus *Diálogos*, poniéndola en boca de Antifonte, la legendaria e improbable conversación mantenida durante las fiestas panatenienses por un jovencísimo Sócrates, Zenón de Elea, Aristóteles y Parménides, no marró el golpe al elegir la Caverna como escenario del Mito que ilustra la doctrina de las Ideas. En la antigüedad de la que hablo, inmersa en la polifonía de los dioses, los pórticos y atrios que daban entrada a las profundidades espeleológicas y, a la vez, escatológicas de la Tierra se consideraban *caronías* o *plutonías*... Esto es: bocas del infierno, aunque mejor sería decir del Más Allá.

Escribe Kingsley: «La gente se acostaba en un recinto cerrado, que muchas veces era una caverna, y allí se quedaba dormida y soñaba o bien entraba en un estado que, según las descripciones, no era sueño ni vigilia, hasta que terminaba por tener una visión. Algunas veces la visión o el sueño los enfrentaba con el dios, la diosa o el héroe, y así se

producía la curación. [...] Lo importante era no hacer nada. El momento culminante se producía cuando el enfermo no se debatía ni hacía ningún esfuerzo. Sólo tenía que rendirse a su condición. Se acostaba como si estuviera muerto, sin comer ni moverse, en ocasiones durante varios días seguidos, y se aguardaba a que la curación llegase de otro lugar, de otro nivel de conciencia y de existencia»[25].

Los griegos, señala Kingsley, estaban fascinados por el quietismo de la *hesiquía*, en la que veían una actitud y una aptitud sobrehumanas, al alcance sólo de los dioses y los héroes. Los pitagóricos también cultivaron tales técnicas de inmovilidad, iluminación y eliminación de las referencias y condicionantes de espacio y tiempo, y muchos siglos después las harían suyas, como medio para acercarse a la divinidad y llegar al éxtasis, los Padres del Yermo, los estilistas, los anacoretas de los primeros siglos del cristianismo... La *hesiquía* jugó entre ellos un papel similar al que en la India desempeñan el yoga y el *samadhi* o en Japón el *satori*.

Un joven protegido por los dioses narra su viaje al inframundo en el proemio del poema de Parménides. El esquema de ese relato, casi una *road movie* gnoseológica, que ya había sido utilizado más de mil años atrás por el anónimo autor de la epopeya sumeria de *Gilgamesh*, va a repetirse una y otra vez, hasta la saciedad, en toda la literatura posterior: el viaje de Orfeo en busca de Eurídice, la *Odisea*, la *Eneida*, los Evangelios, la *Divina comedia*, el *Bardo Thodol*, Milton, Rimbaud, Lautréamont...

Mística, religión, filosofía y ciencia son espigas de un mismo haz: el del anhelo, la necesidad y la tentativa de sanación. No hay nadie que en mayor o menor medida, entre el primer suspiro y el último, no la requiera. Vivir, en definitiva, sirve para eso: para curarnos, para llegar al momento de la muerte en plena juventud y siendo mejores de lo que éramos al nacer.

«La salud —escribió Fontenelle— es la unidad que da valor a todos los ceros de la vida». No es de extrañar que cuando su médico le preguntó, ya en su lecho de muerte, con casi cien años encima, si sentía alguna molestia, el moribundo respondiese: «Rien, rien du tout; seulement une certaine difficulté d'être».

¿Sólo cierta dificultad de ser? ¡Pues claro! *To be or not to be. That is the question.*

La sanación por el espíritu o *De la consolación de la filosofía*, como tituló Boecio su obra más notable. De eso hablo, eso busco, eso propongo...

Y la carne que tienta con sus frescos racimos...

Una nota aún, a menor gloria de mi elixir y en detrimento de algunas de las cosas que llevo dichas...

Nada, en este valle de supuestas lágrimas donde no hay anverso sin reverso, va del todo a misa. Quizá haya pecado yo de optimismo al alabar las virtudes del estado permanente de juventud. ¿Es ésta, en la vejez, tan deseable como la he pintado? ¿No tiene cruz su moneda? ¿Carece de contraindicaciones?

Me lo pregunto, con melancolía, mientras contemplo a través de los cristales de la ventana del hotel en el que escribo estas líneas los movimientos de las gráciles muchachas que juegan en la piscina y en sus alrededores. Las hay rubias y morenas, níveas y bronceadas, menudas y aparatosas... Vienen de todas partes y hablan todas las lenguas, menos —sospecho— la mía, aunque alguna excepción habrá.

Siempre las hay. ¡Que me lo digan a mí! De no existir esas excepciones habría yo pasado por la vida tan tristón como Manolo Vázquez Montalbán, al que me encontré tomando a solas un whisky en el extremo de la barra del Oliver la noche del mismo día en que se había presentado en Madrid la novela con la que ganó el Planeta[26] y me dijo, casi con lágrimas en los ojos:

—Ya ves... Ni siquiera con el premio ligo.

Creía Manolo a pie juntillas que no era ése mi caso desde que muy a finales de los cincuenta o muy a comienzos de los sesenta llegó a la Facultad de Letras de Madrid, vio en su bar a una chica preciosa, puso los ojos en ella y en el acto lo frenó en seco el camarada del Partido Comunista que hacía las veces de anfitrión diciéndole:

—¡Quieto *para*o, chaval, que ésa es del capo[27]!

Y el capo, con estos mismos pelos de ahora, aunque menos ralos, era yo, a la sazón cabeza visible del partido citado y su jefecillo territorial en aquella Facultad y en sus círculos concéntricos mas no por ello menos excéntricos en el sentir de la época. Lo malo, para mí, y de retuque para Manolo, inocente víctima del equívoco, es que aquella chica, novia a la sazón de un correligionario antifranquista, ni era mía, ni lo había sido, ni lo sería nunca. Se llamaba Luz, era, en efecto, muy guapa y tan progre como Manolo y yo, o más aún, pero con el correr del tiempo (no mucho) plantó a su novio, se casó con un profesor de filosofía y, la pobre, se suicidó.

Cuento todo esto, que poco tiene que ver con la salud y mucho con la juventud, porque yo, dicho sea a propósito de la escena de la piscina evocada líneas atrás, sólo ligo en español, en italiano y, con apuros, en francés. Nunca en inglés. Seguro que Manolo podía hacerlo también en catalán, aunque, al parecer, tampoco eso le servía de gran cosa. *C'est la vie*.

Vuelvo al hotel. Las muchachas que corretean por su jardín son turistas, mochileras o

expatriadas. Hay también, entre ellas, alguna joven local, de ojos achinados y pechos erguidos. Estoy en Phnom Penh. La escena, aunque enmarcada por árboles de frondoso follaje tropical, parece un cuadro de Rubens. No faltan en él faunos en bañador de músculos vigorosos y vientre plano que abordan a las ninfas o se limitan a contemplarlas con voraces ojos de felinos prestos al ataque. Algunos —los menos— saltarán sobre la presa elegida, que se escabullirá o no, según sean las circunstancias del momento, sus antojos y la fisonomía del postulante; otros —casi todos—, resignados y abúlicos, guardarán las distancias y orzarán a mar abierto.

Yo, qué remedio, imitaré a los segundos, desviaré la proa y sofocaré el crepitar de los motores, pero no lo haré por resignación ni por falta de apetito, sino por temor al rechazo y al ridículo: los que la edad impone. Y, eso, aun sabiendo que, pese a lo dicho, no sería seguro, aunque sí probable, que mi intentona diese en hueso.

No lo digo por volición ni por vanidad. Me consta. El mundo está lleno de mujeres jóvenes —a veces muy jóvenes— que no dan importancia a la edad provecta del varón que las pretende; y las hay, incluso, que los prefieren así, ya curtidos por el tanino, la brea y la brega de los años. Pero también me consta que, si abandonase mi cofa de vigía, saliese de la habitación y remolonease por el césped de la piscina, correría el riesgo de que las náyades ni siquiera reparasen en mí y de que cualquier maniobra de abordaje se estrellara contra el muro de la más glacial indiferencia.

¿No sería mejor, a la luz de tales riesgos, llegar a la vejez en peor forma de la que yo me encuentro? ¿Con menos vitalidad, arrestos, concupiscencia y apetitos? ¿Sin tanta exposición a los encantos de las muchachas que ríen en las piscinas y a esa *carne* del poema de Rubén que a todos *tienta con sus frescos racimos*? ¿Quién es más feliz? ¿El que menos desea y recibe o el que más tiene y obtiene?

Los sabios dicen que el primero...

Vale, vale. Estoy, en líneas generales, de acuerdo, pero no sé si el axioma sirve también para resolver la duda que hoy, aquí, en la tercera planta de un hotel para *hippies* de Phnom Penh, con una pléyade de sílfides danzando en el jardín, me ha asaltado de repente. ¿Me aconsejarían los sabios que optara por esperar con quietud —con *hesiquía* — a la muerte que espera con sus *fúnebres ramos* en el mismo poema de Rubén? ¿Y, de hacerlo, cómo conciliar semejante paso atrás con esa frase de Jung que siempre he hecho mía y que figura como cita inicial de este libro?

La vida no vivida es una enfermedad de la que se puede morir.

Punto. Yo quiero morir sano. Morir vivo. Morir con lucidez. Morir con hambre. Morir con la verga en alto. Morir con mi pecado capital auestas... La lujuria.

Un paréntesis. Vuelva otra vez el humor (negro) en mi ayuda. Siendo escritor y

teniendo la edad que tengo, ¿cómo no haber pensado ya en mi epitafio?

Manejo más de uno. El más gracioso o, por lo menos, el más chistoso parafrasea, a la inversa, el que se atribuye a Groucho Marx, le añade un reflexivo y dice: «Perdonen que no se me levante».

Estará, por desgracia, en lo cierto. Hasta ahí no llegan los poderes de mi elixir de eterna juventud.

Fin del paréntesis.

Impotencia y hormonas

Decía el Catecismo del Padre Ripalda —lo cito por segunda vez— que «contra estos siete vicios hay siete virtudes». Y más adelante: «Contra lujuria, castidad».

¡Hombre! ¡Tanto como castidad! No es preciso llegar a santo, digo, a tanto. Conozco un remedio mejor: la impotencia, que, según un bulo muy extendido, a todos los varones hiere con la edad.

—¿Impotencia? ¡Pero si esa palabra, señor Dragó, ya no figura en el Diccionario de la Corrección Política!

—Impotencia, amigo... Lo de disfunción eréctil es una cursilada.

Me sorprende, después de cuanto por tierra, mar, aire e Internet han dicho los medios de información a cuento de los efectos del Viagra, el Cialis y el Levitra, que todavía hoy, casi a diario, me aborden personas de cierta edad interesadas en saber cómo funcionan esos productos —sildenafil, tadalafil y vardenafil, por orden alfabético y de aparición, aunque ahora haya otros de similares resultados— y dónde o de qué modo pueden adquirirse.

Y no me sorprende, pues de sobra sé que a la mayor parte de la gente lo que más le preocupa en lo relativo a la pérdida de la juventud es el deterioro del vigor sexual, sino que me divierte la insistencia con la que los varones, al enterarse de que estoy escribiendo un libro así, me piden toda clase de detalles sobre el asunto que no tiene enmienda. «¿Sirve tu elixir —me preguntan— para cumplir en la cama?». O bien, más directos: «¿Aún se te pone dura?».

Lo demás no parece interesarles. Así es la condición humana. No, la humana, no... Sólo la viril. Gajes de la testosterona, que imprime carácter y manda incluso cuando escasea.

Por cierto: a partir de los cuarenta años, grosso modo, el índice de esa hormona, que juega un papel decisivo en el mantenimiento de la juventud, empieza a descender al ritmo del uno por ciento anual. Conviene reponerla, siempre bajo control del urólogo. Puede ingerirse por vía oral o por otros conductos más directos: *pellets* inyectables *made in USA* y cremas o geles de absorción cutánea.

Entre los primeros, una cápsula al día de DHEA, acompañada o no por otra de pregnenolona. Ésta, que es un precursor hormonal, también puede tomarse sola. No hay en España, que yo sepa, ningún laboratorio que la sintetice. Se trata de una fórmula magistral. Son los urólogos quienes la recetan. A mí me la prepara una farmacéutica salmantina. No sé si apuntala la virilidad, pero en las clínicas de *antiaging* aseguran que refuerza la memoria.

Entre los segundos, me limitaré a mencionar el que yo utilizo: Testogel. Son papelinas. En su interior hay una sustancia gelatinosa que se extiende con la palma de la

mano sobre el hombro hasta su completa absorción. Conviene hacerlo entre las siete y las once de la mañana, todos los días, a la misma hora. Después hay que lavarse las manos, no vaya a ser que el usuario acaricie sin mala intención a su señora y a la pobre le salga barba.

Bromeo. La gente asocia la testosterona a la actividad sexual. Sí y no. Yo, desde luego, no la tomo para eso, o sólo para eso, sino para mantener el equilibrio hormonal en el laboratorio bioquímico del cuerpo. Y si de paso ayuda a lo otro, lo que sin duda es cierto, pues viva la Pepa.

La verdad es que sirve para muchas cosas: el tono vital (da fuerza, empuje y arrojo), el sistema cardiovascular, el estado de la próstata, las funciones renales, el buen humor... Fortalece la musculatura, aumenta la densidad ósea y tonifica la piel. Digamos que es un chute de energía en todos los ámbitos del organismo y no sólo en el territorio de la entrepierna.

¿Contraindicaciones? Sí, claro... No conviene que sobrepase ciertos límites —como tampoco conviene excederse en el uso de las llamadas «drogas de recreo»— y cada tres meses, más o menos, hay que hacerse el correspondiente análisis hormonal de sangre (PSA y albúmina incluidos), y un tacto rectal de la próstata, pues si bien es cierto que la testosterona retrasa la aparición del más habitual de los cánceres que afectan a los varones, no menos cierto es que también acelera su evolución maligna cuando el tumor ya se ha manifestado.

Nadie se lo tome a broma. Es siempre el especialista quien debe aconsejar o no, a tenor del índice de testosterona libre (esto es: no mezclada con proteínas plasmáticas y calculada en función de los niveles de albúmina y SHBG[28]), este novedoso ingrediente de mi elixir. Lo incorporé a él hace cosa de un año. Iré viendo. Hasta ahora pinta bien. No. Muy bien.

La palabra *testosterona* puede mover a confusión. Suena reciamente viril, y no hay para tanto. Las mujeres también la tienen, aunque en menor medida, y pueden beneficiarse de sus efectos. Las chicas del Movimiento Queer[29], con las que me llevo muy bien (Dios nos cría...), la utilizan como droga de transgresión, liberación y recreo. La filósofa y amiga mía Beatriz Preciado, cuyos libros son de altos vuelos, ha dedicado muchas y muy brillantes páginas a este asunto.

Males de la testosterona: el exceso de agresividad en los machos de la especie humana. De ella se derivan el acoso escolar (la adolescencia es un hervidero de hormonas), los malos tratos a la pareja, las violaciones, los calentones de los *hooligans* y otras tribus bárbaras de parecida índole, la violencia de quienes se oponen al Sistema por la vía del destrozo, las discusiones que acaban a puñetazos y, si me apuran y ya in extremis, hasta las guerras. Confío en que mi dosis cotidiana de Testogel no me induzca a desencadenar alguna.

¿Pezón o biberón?

Y, ahora, una hipótesis aventurada, como por definición lo son todas, al respecto de los malos tratos en la familia, el acoso escolar y laboral, las agresiones sexuales y, abriendo el compás, cargando la suerte y volcándome sobre los morrillos, las psicopatologías en particular y los psicópatas en general. O sea: esas personas, por llamarlas de algún modo, que son incapaces de meterse en el almario de las demás y de sentir emociones fuera de las propias.

Esboqué la hipótesis en cuestión con suma cautela y algún que otro melindre, consciente de que pisaba un terreno pantanoso, en una de las columnas que bajo el epígrafe, exageradillo, de El Lobo Feroz publico todas las semanas en el diario *El Mundo*. La titulé *¿Pezón o biberón?* y salió el primer domingo del año en curso, pero en ella recogía el testigo plantado mes y medio antes en ese periódico. La segunda columna no se entiende sin la primera, a la que titulé *Mamadas*. Decía así...

Carmen Rigalt, a la que tanto aprecio, tomó partido aquí mismo el otro día por la lactancia artificial frente a la materna. No sé si hago bien metiendo baza en esa pugna a riesgo de que las mujeres me tilden de intruso en el gineceo y a lo peor, ya puestas, inclusive de machista, pero al fin y al cabo, aunque los varones no tengamos tetas capaces de ser exprimidas por las bocas voraces de los rorros, tan usuarios somos de ellas en los primeros meses de nuestras vidas como los bebés de distinto sexo. Nadie, en consecuencia, por muy feminista o femenina que sea, podrá negarme el derecho a opinar.

Dice Carmen que gracias al Pelargón, en la posguerra, y a otros productos análogos después, muchas madres han podido conciliar la maternidad con el trabajo. No es eso cosa que pueda negarse, así que no seré yo quien lo haga. Pero Carmen va algo más lejos y parece como si apoyase, sin demasiada convicción, a quienes ahora sostienen —vivir es ver volver, dijo Azorín— que la leche de fórmula es superior a la natural en casi todo, menos en lo concerniente al sistema inmune (¡como si eso, de por sí, no fuese ya mucho!).

Entre sus supuestos beneficios citan los adversarios del naturismo, y cita Carmen, la disminución del riesgo de padecer neumonías, gastroenteritis, otitis, diabetes y obesidad. Añade luego que la forma más segura de averiguar si crecen mejor los niños criados con biberón que con teta es comparar a dos hermanos y que, según los detractores de la segunda, las diferencias son mínimas y no dan pie a que una madre se culpe por no haber amamantado a su hijo.

Bueno, bueno, mi querida Carmen... ¿Y si detrás del estudio al que te refieres hubiera incentivos económicos financiados por la industria?

Yo mamé durante más de dos años —nacé en tiempos difíciles, los de la guerra, cuando lo más sensato para no morir de inanición era amorrarse a los pezones de mamá— y mi último hijo ha batido esa plusmarca. Servidor, con casi ochenta castañas encima, y Akela, con tres añitos y medio, estamos, de momento, como una lechuga ecológica. Ni neumonías, ni azúcar, ni otitis, ni molas, por no decir otra cosa. Mis hermanos, en cambio, que en su primera infancia sobrevivieron a fuerza de Pelargón, pues mi madre, cuando los tuvo, ya era talludita...

Lo dejo ahí, Carmen. Sobran los detalles, que serían enojosos. Pero, si quieres, te los presento, comparas y eliges, como reza el eslogan.

La segunda columna llevaba el título de *¿Pezón o biberón?* y su texto jugaba fuerte...

Hace poco rompí una lanza a favor de la lactancia natural frente a la artificial. Entraba así al trapo de la fogosa pugna existente entre las madres partidarias de amamantar a sus bebés y las que optan por no hacerlo. A riesgo de meterme en jardines impropios de mi sexo, cerraba yo filas, como digo, con las madres que apuestan por la teta en detrimento de las que lo hacen por la tetina, pero, al terminar mi columna, caí en la

cuenta de que se me había quedado en el tintero una razón de peso y, aunque arriesgada, novedosa.

Días atrás había intervenido en una tertulia literaria junto a Luis Alberto de Cuenca, Juan Antonio Ortega Díaz-Ambrona e Isabel Fuentes, y fue la última quien salió al paso de mi habitual escepticismo en lo tocante al género de la novela con un argumento que me desconcertó como desconcierta al boxeador veterano un buen guantazo asestado de repente en su mandíbula por el principiante al que se enfrenta. Dijo Isabel —bióloga de profesión, además de excelente novelista— que el género literario por mí puesto en solfa, y en el que a menudo pesan más las razones del corazón que las de la razón, ayuda al desarrollo de la inteligencia emocional y enseña al lector a relacionarse con sus congéneres por medio de la empatía y no de la indiferencia o, poniéndonos en lo peor, de la psicopatía.

Quedé, como digo, tocado, y al releer, ya publicada, mi columna, reparé en que la argumentación de Isabel también cobraba sentido en el contexto de los dimes y diretes cruzados entre las partidarias de la teta y las defensoras de la tetina. Trataré de explicarlo... El contacto prolongado entre la suave y cálida piel del pecho de la madre y la boca, los ojos y las manos del bebé que se aferra a ella es alta pedagogía emocional en la que el futuro adulto aprende a entablar relaciones afectuosas con sus semejantes el día de mañana y a descartar la tentación licantrópica del *homo homini lupus*.

Es la mía una hipótesis sin corroboración científica ni estadística, bien lo sé, pero me atrevo a sugerir no que todos los niños criados con biberón acaben siendo psicópatas —eso sería una barbaridad y una estupidez—, pero sí que casi todos los psicópatas fueron niños que no tenían acceso al pezón.

Dicho queda. ¿Mamá Inglés? ¿Mamá Bretón? ¿Mamá Jack el Destripador? Doctores tienen las iglesias del psicoanálisis, la psiquiatría, la psicología y la criminología para darme o quitarme la razón.

El socorrido (y socorredor) fenómeno de la sincronicidad viene otra vez en mi ayuda. Quizá lo haga en la de todos los escritores. Lo digo porque es algo que me sucede a menudo cuando estoy metido en faena.

Abro hoy —día 20 de abril de 2016— el diario *El Mundo* y me topo con un reportaje de Lucía Tardón sobre la receta mágica (sic) de la leche materna.

Su composición —escribe ella y resumo yo— sigue siendo un rompecabezas científico. Un equipo de investigación del Instituto de Fisiología de la Universidad de Zúrich ha descubierto que es mucho más compleja que la de los otros mamíferos. Contiene más de doscientas moléculas de azúcar diferentes, muy por encima del número —entre cuarenta y cincuenta— contabilizado, por ejemplo, en la leche de ratón o en la de vaca. Los bebés nacen sin bacterias en sus intestinos, pero a los pocos días de su alumbramiento cuentan con millones de ellas y a la semana con miles de millones. Se cree que todos y cada uno de los azúcares citados contribuye decisivamente al fortalecimiento del microbioma[30] y el sistema inmune del recién nacido.

Según la Organización Mundial de la Salud, que no siempre se equivoca, aunque lo haga a menudo, la leche materna reduce la mortalidad infantil, el riesgo de diabetes, las alergias y la incidencia de enfermedades infecciosas como la otitis, la cistitis, la colitis y las neumonías. Algunos estudios sugieren que también mejora el desarrollo cognitivo del bebé.

Sus beneficios no sólo afectan a los lactantes. En la madre se reduce la posibilidad de padecer cáncer de mama y ovario, diabetes y depresión postparto. Por todo ello —concluye la periodista— la leche materna es el oro biológico de la nutrición infantil. Una investigación publicada a principios de 2016 señalaba que incrementar la lactancia materna podría prevenir más de ochocientas mil muertes infantiles y hasta veinte mil

defunciones por cáncer de mama al año.

Sólo para varones (o no)

Vuelvo al Viagra, el Cialis y el Levitra, que dejé en el aire cuando la testosterona me interrumpió. Dos palabras aún sobre esos tres productos que tan de moda, con razón, están.

El descubrimiento de su potencial afrodisíaco fue azaroso y se produjo en el transcurso de un experimento de doble ciego con el que se pretendía averiguar la eficacia de un fármaco vasodilatador susceptible de aliviar las dolencias cardíacas.

Las mujeres sometidas al experimento pasaron de largo. Los hombres, al comprobar el agradable alboroto que se formaba en sus partes pudendas tras ingerir la sustancia activa, arramblaron con las cápsulas sobrantes. Así fue como los pacatos (se supone) investigadores descubrieron, no sin perplejidad, que esa gama de productos transforma en guerreros de lanza en ristre a los varones flojos de remos que se vienen abajo en las batallas de amor.

Su eficacia está más allá de toda duda y su ingesta no adolece de más contraindicación que la del descenso de la presión sanguínea. Ándense con cuidado las personas que la tengan muy baja o que tomen fármacos contra la alta. Ojo con la cafinitrina y similares: nitratos y nitrilos (el *popper*, entre ellos). Les puede ir la vida en ese envite.

Pero si padecen alguna cardiopatía de ordinaria administración —las que se derivan del estrechamiento de las coronarias, las carótidas u otros vasos sanguíneos de menor diámetro de luz—, no se inquieten. Al contrario. Ya dije que los tres productos en cuestión pertenecen a la gama de los vasodilatadores y, en consecuencia, son irrigadores sanguíneos de última o acaso, ya, penúltima generación. La medicina va a toda mecha.

Fue mi cardiólogo quien me regaló unas muestras de Levitra quince días después de que me instalaran los *bypasses* en las coronarias. Eso fue en las navidades de 2004...

—Para que se te pase el miedo a follar —me dijo.

Lo tenía. Todas las personas que se han sometido a una intervención quirúrgica en el sistema cardiovascular lo tienen. Es un temor absurdo, porque hacer el amor con tiento y cordura, sin querer emular a Nacho Vidal ni a los protagonistas de *El imperio de los sentidos* del japonés Oshima o del *Saló* de Pasolini, es un ejercicio de muy baja intensidad —sobre todo si se practica con el cónyuge—, equivalente, según nos aseguran los sexólogos, a subir a un segundo piso (o al cuarto, si la pareja es de matute).

De hecho, desobedecí al doctor, no me tomé la Levitra, que prescribió y acabó en el cubo de la basura, y estuve unos cuantos meses sin atreverme a follar. Idiota que es uno.

Entre los tres productos citados hay algunas diferencias. El Viagra, que es el más popular, pero el menos aconsejable, actúa de por sí, con o sin estímulo exterior. Hablo de oídas, porque nunca la he tomado. El Cialis y el Levitra —este último también se

comercializa en cápsulas sublinguales de efecto inmediato— necesitan ese estímulo, femenino o masculino que sea, para subir la moral, y otras cosas, de los consumidores. Eso resulta más lógico y más cómodo. El Viagra, en definitiva, provoca una suerte de priapismo, lo que puede resultar enojoso en ocasiones. De todos modos, ya va siendo hora de que lo pruebe. He comprado un paquete de cuatro tomas. De esta semana (la penúltima de 2015) no pasa. Lo escribo, para variar, en Phnom Penh. ¿Anda alguna chica con vocación de cobaya por aquí?[31]

Sí, anda una, pero es la misma a la que he dedicado este libro... La Taquimeca, para entendernos, que no me sirve. Reléase el texto escrito por ella —*Desayunos de infarto*— incluido al comienzo de esta obra y se entenderá por qué lo digo. Con tan atractiva y aquiescente interlocutora todo se reduciría al *quod erat demonstrandum*. La prueba del fuego, la del nueve, la del algodón y cualquier otra ya están hechas. No sería un experimento, sino una corroboración superflua.

Podría tirar la caña a la piscina del Eighty Eight[32], por ejemplo, para ver si alguna conejilla de Indias de nuevo cuño y coño nuevo (¡perdón, perdón!) se presta a colaborar—todo sea por la ciencia—, pero es harto dudoso que eso suceda, con lo que mi orgullo viril quedaría maltrecho, y más vale además que no suceda, pues estoy casi seguro de que la Taquimeca refunfuñaría. Las mujeres son muy suyas.

El efecto del Cialis, según su prospecto, se mantiene durante treinta y cinco horas. ¿Demasiadas? Depende. En todo caso, no es cierto. Exageran, al menos en lo que me concierne. El del Levitra dura alrededor de seis, lo que sabe a poco si el usuario practica el tantra y es experto en el filantrópico arte de retrasar la eyaculación.

¿Defectos? Sólo uno: el precio, pero el placer siempre es rentable y por ello, en el fondo, barato.

Más barato aún es no tomar nada. Durante algún tiempo, allá por el 2009, me dio por el Cialis y cogí la costumbre de zamparme a diario una dosis de mantenimiento: cinco miligramos, en vez de veinte, que es lo usual. Me la regalaban.

Estuvo bien... Vigilaba yo la jungla como lo hace el tigre desde la horquilla del árbol y, si pasaba una gacela, hacía todo lo posible para convencerla de que se dejase adentellar. Siempre, que conste, con buenos modales de caballero pilarista. Y si no pasaba la gacela, cosa frecuente, pues ese animal es tan huidizo como las rubias pijas, yo, tranquilo. Abría un libro, me atusaba el bigote y a otra cosa.

Los laboratorios, al menos en España, sólo pueden regalar muestras durante los dos primeros años de fabricación del producto. Venció ese plazo y se cerró el grifo de mi fuente de abastecimiento gratuito. Dejé de tomar Cialis de forma habitual y reduje su consumo a circunstancias de tiro hecho. Pongamos que una vez a la semana. Más, ¿para qué? Luego me fui dando cuenta de que con una galleta de buen cannabis me bastaba para recuperar el rendimiento de mis verdes años. O con un par de medias negras.

Incluso de otro color.

Medias, digo... Las de verdad, las que todas las chicas llevaban cuando me inicié, hace más de sesenta años, en las labores, los dolores y los placeres del fornicio. No los horribles pantis de ahora, y de ayer, y de anteayer, que son un cinturón de castidad y convierten en antipáticos maniqués de escaparate de mercería cutre a las que los llevan.

Ni Cialis, ni Viagra, ni Levitra, ni puñetas... Las medias fueron el primer afrodisíaco que probé en mi vida. Hoy, cuando viajo, las meto siempre en la maleta. Nunca se sabe si me saldrá al paso una gacela que se avenga a calzarlas. Tampoco le hago ascos a ponérmelas yo. Siempre me ha atraído el travestismo. Ahora lo llaman *cross-dressing*. ¡Qué manía con el inglés! No exagero si digo que las medias son por activa y por pasiva, en lo relativo a la lujuria, canónico ingrediente de mi elixir...

Del mío, digo, porque me consta que a quienes no peinan canas, carentes por su edad de puntos de comparación, no les hacen ningún efecto. Creen que los pantis son medias y que las medias son pantis. ¡Angelitos!

Pero sé de otro ingrediente aún mejor: encoñarse. Sí, sí, encoñarse... No pienso pedir perdón, como lo hice unos párrafos atrás al mencionar el origen del mundo, por recurrir a esa palabra, pues no sé de ninguna otra que defina de modo tan gráfico el afrodisíaco más contundente y fulminante que he probado.

Lo digo en primera persona. Con él, en mi caso, sobran todos los demás. No se receta. No se vende ni se compra. Funciona siempre, una y otra vez. Tonifica y estimula. Sospecho que es bueno para la piel. Lo es, desde luego, para los riñones. ¡Ah! Y no depende de los años. Se lo aseguro, amigo. Delo por hecho. Tenga usted la edad que tenga, podrá encoñarse.

Y permítame, antes de poner fin a esta digresión (si es que el editor, previsiblemente horrorizado, no ha conseguido que la elimine), un consejo de hidalgo pilarista: invierta lo que ahorre en la farmacia enviando un ramo de flores carnívoras a la mujer con la que se ha encoñado.

¿Contraindicación de ese recurso? Sólo una: la destinataria del regalo se encoñará todavía más. Y usted, de rebote, también. Dinero bien gastado, ¡vaya si lo es! ¡Disfrute, hombre de Dios! Yo, aunque no quede bien que lo diga, aún me apaño. Si hay que aportar testimonios, consulten a la Taquimeca.

Escribir sobre afrodisíacos es cosa que da mucho juego. Los hay sumamente pintorescos.

Llegué a Japón por primera vez en 1967 y, recién aterrizado, supe de la existencia de unos restaurantes cuyo menú tenía la virtud, según el decir de las gentes, de estimular la hombría.

Soy hombre curioso. Veinticuatro horas después, prometiéndomelas muy felices, entré en uno de ellos. Pecaba de optimismo, pues no conocía en aquel momento a ninguna muchacha japonesa con quien compartir el previsible y apetecible subidón de la testosterona. Me dio igual. Lo mismo aparecía alguna. Eso, en aquel Japón, era posible, aunque yo aún no lo sabía. Tardé poco en averiguarlo.

Olvidaba decir que los restaurantes en cuestión se llamaban *Hormonas*. Sic. No le di mayor importancia al nombre.

—¡Que no falte de nada! —dije al camarero.

Y pedí el plato más caro.

Me trajo un hermoso chuletón de carne roja.

Eso fue todo.

Supe luego que los japoneses rara vez comen carne, y menos aún la comían en aquella época, por lo que a ellos, y sólo a ellos, echarse a la andorga trescientos gramos de proteína de buey les hacía el mismo efecto que me hubiera hecho a mí meterme en la cama con Ava Gardner, Marilyn y Cleopatra. Las tres al tiempo.

Aquella noche dormí como un angelito. ¿Solo? No. Lo hice con mi tercera mujer. Pero para eso sobran las vitaminas. Llevaba con ella cuatro años. El lecho conyugal es la tumba del deseo.

Al día siguiente, mientras vagabundeaba por el centro de Tokio, me di de narices con varias farmacias de estirpe china cuyos escaparates eran terrarios por los que reptaban a sus anchas lustrosas serpientes de un metro de eslora[33]. La curiosidad, de nuevo, me venció. Entré, indagué y vine a saber que la gélida sangre de aquellos simpáticos animalillos —eran víboras asiáticas de poderoso veneno y descomunal tamaño— también tenía efectos venusinos.

—No se hable más. Sírname un doble.

El farmacéutico empuñó un cuchillo, trincó un reptil, lo degolló de un tajo y vertió su sangre en una copa.

—Aquí tiene —dijo.

Cerré los ojos y me la eché al colete.

Aquella noche...

Aquella noche no pasó nada. Los afrodisíacos son, por lo general, un cuento chino, aunque también los haya japoneses, que sólo funcionan como placebos.

¿Sexos o géneros?

¿Hombres? ¿Mujeres? ¿*Yin* y *yang*? ¿China? ¿Japón?

Malos tiempos corren para la identidad sexual. El mundo de hoy es unisex. En el que yo nací y viví durante mucho tiempo había dos sexos: el masculino y el femenino. Ahora, en el mejor de los casos, hay dos géneros...

¿Géneros? Horrenda palabreja impuesta por la internacional feminista. Hemos pasado de lo sexual a lo gramatical.

El oftalmólogo japonés Matsugamaski no Kyoan escribió lo que sigue...

En el camino de la medicina, hombres y mujeres se clasifican en *yin* y *yang*: se les somete a tratamientos distintos y también sus pulsos lo son. Sin embargo, desde hace cosa de cincuenta años, el pulso del hombre se ha vuelto igual al de la mujer. Habiéndome percatado de esto, comprendí que el tratamiento idóneo para los ojos del hombre era el mismo que el correspondiente al de los ojos de la mujer, pues cuando aplicaba a los hombres el tratamiento específico creado para ellos no surtía ningún efecto. Supe entonces que el mundo había llegado a su fin. Los hombres habían perdido su vigor y se habían vuelto como las mujeres. [...] Es cierto que muchos hombres de esta época parecen tener el pulso femenino. Es raro encontrarse con un varón que parezca realmente un varón. Por eso, quien tenga en esta época un poquito de fuerza, destacará fácilmente sobre los demás. [...] Otra prueba de que los hombres han perdido la valentía la encontramos en el hecho de que no solamente son muy pocos los que han cortado alguna vez la cabeza de alguien, sino que esa negativa se ha convertido en signo de inteligencia, de madurez mental. [...] Todo trabajo propio del hombre es un trabajo sangriento. Sin embargo, últimamente todo lo sangriento se considera algo estúpido y se arreglan las cosas superficialmente con bonitas palabras sólo de cumplido, evitando los asuntos que sean mínimamente trabajosos. Me gustaría que la juventud de hoy día reflexionase un poco sobre esto.

No maten al mensajero. Entresaco la cita del libro *Hagakure*, de Yamamoto Tsunetomo, un clásico de la literatura japonesa rescatado en su día por Mishima. Se escribió en 1719. No había entonces leyes ni peplás de supuesta igualdad entre los sexos. Lo de cortar cabezas —contundente afirmación que dicha así, a palo seco, llenará de estupor a más de uno— se refiere a la fase final del *seppuku*. La última que rodó por tal motivo fue, precisamente, la del heroico Mishima, que con ese gesto y esa gesta abrió al mundo occidental las puertas de la literatura nipona, hasta entonces cerradas a cal y canto para quienes no supieran japonés.

¡En 1719! ¡Y yo que creía que la lampante emasculación de nuestra especie había empezado siglos después!

En *El juez de la horca*, que es una de mis películas favoritas, John Huston, por boca de Paul Newman, lo explica muy bien. Ya apenas quedan varones. El futuro es de las mujeres; el presente, también. Los biólogos avisan de que dentro de poco, por ley de evolución y de manipulación genética, las hembras humanas podrían reproducirse sin el concurso de los espermatozoos y dar a luz únicamente a niñas. Para eso bastaría con que el cromosoma Y, que procede de los testículos, mutase o desapareciese. Los descendos del nivel de testosterona tienen mucho que ver con esa mutación. A los varones nos aguarda un destino análogo al de los tigres. Seremos especie protegida. Viviremos en

jaulas para que las mujeres nos estudien y sus hijas sepan que una vez, in illo témpore, hubo dos sexos en la naturaleza humana...

Todo eso podría ser ciencia ficción. Sí, pero también podría no serlo.

Que se enrabieten un poco, sólo un poco, las feministas. Voy a incluir aquí lo que se dice casi al final de la película de Huston citada más arriba.

El juez Roy Bean, personaje histórico que es su protagonista, ya ha muerto. Su legado —una fascinante y extravagante mezcla de libertad, espontaneidad, acracia, sentido común, incorrección política (diríamos ahora) y sumaria aplicación del ojo por ojo en nombre de la justicia— ha sido malbaratado por la llegada de la Ley, con mayúscula, y de los covachuelistas, abogaduchos, guripas, mercachifles y comemierdas encargados de aplicarla.

Rose, la hija del juez, vela, sin embargo, por la memoria y la dignidad del hombre que, pistola en mano, con la ayuda de un patíbulo de tablas claveteadas, de una recia sogá, de un grupo de alegres compinches y de un oso borrachín, impuso la ley, con minúscula, al oeste del Pecos.

Estamos a finales del siglo XIX. Una voz en *off* —la del narrador— superpuesta a un barrido de imágenes dice:

Yo estuve allí. Lo vi con mis propios ojos. Pero me adelanto a los acontecimientos... Me hice cargo de la hija del juez y la crié como si fuese mía. La pequeña Rose creció como si fuera un potrillo. El abogado Gass se apropió de todo. Con un archivador lleno de papeles fue capaz de robar la misma tierra que el juez había arrebatado al diablo con una pistola y una sogá. Civilización. Para los alguaciles del juez todo fue cuesta abajo. Gass los despidió y se vieron obligados a buscar el sustento en labores inferiores. Tampoco pasó mucho tiempo hasta que sus mujeres los plantaron. Rose, a medida que crecía, leía los mismos libros que el juez había leído. Creo que ella pensaba de él que era como uno de esos antiguos dioses romanos. Echando la vista atrás tuvimos en la persona de Teddy Roosevelt al mejor presidente de la historia de este país. Él poseía el espíritu y la determinación que encajaban con los tiempos. Entonces las mujeres alcanzaron el derecho al voto y todo se fue al carajo. Mientras nuestros muchachos combatían al Káiser en ultramar, las mujeres consiguieron que se prohibiese el consumo de alcohol. Beber y jugar e ir con fulanas fueron declaradas actividades ilegales. Todo aquello que era natural para los hombres se convirtió en crimen. Por supuesto que ellos continuaron haciéndolo, pero a escondidas. Y por si las cosas no fueran lo suficientemente malas se descubrió petróleo en el oeste de Texas. Los rufianes despertaron de un largo letargo. Políticos y señores del crimen fueron compañeros de cama y los polis se convirtieron en chulos. Fue una generación de víboras.

¡Olé! Punto redondo, amigo Huston. En ello andamos. Las cosas que denunciabas han ido a peor. El puritanismo avanza, espoleado por el feminismo, y la idolatría de Mammón también. Así se escribe la historia. Tu mundo es el mío.

O lo era.

Consumismo y desapego

Otra cita de Peter Kingsley. Está en el proemio de su libro sobre Parménides y dice:

La curación es lo que hace que nos sintamos cómodos y lo que alivia el dolor. Y sin embargo, con frecuencia, aquello de lo que queremos ser sanados es lo mismo que nos curará si podemos soportar la incomodidad y el dolor.

Queremos curarnos de la enfermedad, pero, precisamente a través de la enfermedad crecemos y nos sanamos de nuestra apatía autocomplaciente. Tememos la pérdida y, sin embargo, precisamente a través de lo que perdemos somos capaces de averiguar que no pueden quitarnos nada. Huimos corriendo de la tristeza y la depresión, pero, si dejamos de ignorar la tristeza, veremos que habla con la voz de nuestro anhelo más profundo; y si seguimos prestándole atención un poco más, encontraremos que nos enseña la manera de alcanzar lo que deseamos[34].

Ya. Pero mejor aún sería no desear nada. Desapego: manantial de salud y de felicidad. No se me oculta que decir esto en el mundo de hoy, donde no existe más religión que la del consumo, es predicar en el desierto. Muy bien. Allá ustedes. Váyanse de *shopping* —¡marchando otra de inglés!— y arruinen su salud y su bolsillo.

¿La salud también? Pues sí, porque el consumo es frustración, desdicha, ansiedad y estrés. A objeto puesto, objeto muerto, y vuelta a empezar, mientras los cubos se llenan de basura.

Acudamos de nuevo a la ciencia etimológica... Consumo es la acción de consumir. ¡Consuman, consuman, y se consumirán!

El Auriga

Fue Platón, siempre Platón, quien acuñó la metáfora del Auriga para ilustrar el modo en que el hombre puede coronar con éxito la búsqueda de sí mismo. Ideal más alto, en aquella época, no había (y en la de hoy no debería haberlo). Era el famoso *nosce te ipsum*. Averiguar quién eres es saber de dónde vienes y, más aún, adónde te diriges, aunque puedes perder el rumbo y no llegar nunca al puerto que el destino te ha asignado.

Mala cosa. Si eso te sucede, habrás vivido en vano, habrás vivido en falso, y serás, cuando mueras, un don nadie. Para llegar a ser alguien —para llegar a ser tú— tienes que ser fiel a ti mismo. Otro modo no hay. ¿Y cómo serlo si no sabes quién eres?

Destino es concepto equívoco. La evolución semántica del término lo ha desvirtuado. Para Platón (y, en general, para los griegos y los romanos) esa palabra era sinónimo de *carácter*. Así sea éste —algo que traes al nacer y que ya nunca cambiará: un troquel de la psique y, por ello, de la conducta—, así será tu vida.

Eres, cuando ésta empieza, un auriga encaramado a un carro del que tiran cuatro corceles: uno es el cuerpo; otro, el impulso sexual; otro, el corazón (en cuanto sede simbólica de los sentimientos y las emociones... *Kokoro*); y el último, la cabeza, como metáfora anatómica de la razón. Esos caballos piafantes, si no los embridas y los gobiernas, te llevarán adonde ellos quieran, caracoleando, desbocándose, dando tumbos, zigzagueando y haciendo eses al tuntún, hasta caer exhaustos en cualquier cuneta, en cualquier casa de postas, en cualquier establo, en cualquier pesebre sin pienso...

Si sólo te guía y te arrastra el corcel del cuerpo, serás un espécimen obsesionado por tu apariencia e indiferente a tu esencia, un musculito de gimnasio, un chulito de piscina, un deportista de élite, una nena mona de morritos pintados y pestañas con rímel, quizá una *top model*, una *miss* algo, un *mister* no sé qué, una puta de escaparate, una (o un) cazafortunas, un bróker, un magnate, un mangante, un banquero, un gran empresario, un narco, un tahúr, un amigo de lo ajeno... O sea: *tendrás* mucho (o no, porque lo que se tiene, más pronto o más tarde se pierde), pero *serás* sólo un hombre-cuerpo, un hombre-materia, un hombre-masa, un hombre-superficie, un hombre-fachada o fachenda... Poca cosa.

Si sólo tira de ti el corcel del sexo, te lo pasarás bien, ligarás mucho, serás un don juan o una devoradora de hombres, tendrás infinidad de amantes, pero acabarás hastiado de los demás y de ti mismo, y poco a poco, a medida que la actividad de las hormonas descienda y el empujón de la libido vaya a menos, te quedarás en nada, en un excombatiente, en un narrador de batallitas, en un coleccionista de medallas, siempre frustrado, siempre atormentado por la pérdida del esplendor en la hierba que ya nunca volverá.

Si tu única montura es el corcel del corazón, vivirás constantemente emocionado y,

por ello, conmocionado, tus relaciones con el prójimo serán románticas, sentimentales, compasivas, solidarias (como tanto se dice ahora..., *horresco referens*), llorarás a menudo, te convertirás en un animalillo de película de Walt Disney, verás culebrones de la tele, darás limosnas, te enrolarás en una ONG o en los servicios sociales, te harás misionero o voluntario, querrás ayudar a todo el mundo y te irás dando cuenta de que, al final, no has ayudado a nadie, pues no hay ayuda más efectiva ni afectiva que la del que se ayuda a sí mismo. Eso sí: igual llegas a papa argentino, a Madre Teresa, a Angelina Jolie, a Padre Ángel, a obstaculizador de desahucios, a baldragas puritano que hostiga a las prostitutas...

Hipócritas redomados, farsantes todos. No te lo deseo. El *buenismo* imperante en nuestros días y atizado, entre otros vectores, por el abyecto exhibicionismo de las Redes es a menudo una de las infinitas máscaras de la simulación, del fariseísmo y el narcisismo, de la vanidad e incluso de la maldad. Para comprobarlo basta con meterse en Facebook o en Twitter, aunque yo hable de oídas, porque jamás lo he hecho ni lo haré. Rabindranath Tagore avisaba de que abundan las personas que de tanto predicar la bondad se olvidan de ser buenos. Si todos cultivásemos el propio huerto, como el Cándido de Voltaire, sin meter la azada en el ajeno, la tierra sería un vergel.

Cuida, amigo, de ti y de los tuyos, sin perjudicar a quienes no lo son. Con eso cumples. Lo único que consiguen quienes quieren salvar el mundo es estropearlo. Cierto es el dicho de que lo mejor es lo contrario de lo bueno. Sálvate tú y salva a los tuyos. Con eso basta. No cargues con culpas que no te corresponden. No hay mejor forma de ayudar al prójimo que la de enseñarle u obligarlo, si se encoge de hombros y mira al tendido, a discernir y asumir su responsabilidad.

Y si, por último, vas a horcajadas del corcel de la cabeza, serás el más listo de la clase, brillarás en los estudios, ganarás oposiciones, harás carrera, querrás explicarlo y resolverlo todo con las armas de la razón, brillarás como científico, como filósofo, como economista, como psicoanalista... Incluso como político (la más desalmada de todas las profesiones). Y acabarás descubriendo que siempre hay alguien más listo que tú y que la sabiduría no consiste en resolver crucigramas en menos tiempo del que necesita tu vecino ni en sacar mejores notas que tu compañero de pupitre.

No todo, sin embargo, es negativo en el uso de esos corceles, que también son, de uno u otro modo, necesarios.

Eres un cuerpo, y el cuerpo es tu vehículo. Cuídalo, aséalo, engrásalo, tenlo siempre a punto. Pero no te encierres en él. No te obsesiones con él. No te limites a él.

El sexo es la más poderosa y vistosa expresión de la libido, *che muove il sole e le altre stelle*. Otra energía no hay, porque esa fuerza inherente a la materia (al universo), que, en efecto, no se crea ni se destruye, sino que se transforma, como explicara Lavoisier, es, por definición, única, aunque se manifieste de distintas maneras. Aprende a

manejarla, a sofrenarla, a atizarla y a encauzarla. No la descuides ni la reprimas ni la enjaules. Te dará ánimos, te llevará lejos. *Citius, fortius, altius...* Volvamos a Olimpia.

También, qué diantre, eres un corazón, tienes sentimientos y pasiones. Sin los unos y sin las otras serías un marmolillo, alguien que no ríe ni llora, que no padece ni compadece, y que siempre, por ello, estará solo. Cuida de la emoción, escucha sus latidos, acomódate a su ritmo...

Y eres también, por supuesto, una cabeza, un *homo sapiens*, un ser racional. Preterir, menospreciar o, simplemente, desatender esa dimensión te animalizaría. Adiéstrala y utilízala, pero no te agarres a ella como si suya fuese siempre la última palabra. No es todopoderosa ni omnisciente. También ciega y confunde. Ya sabes lo que dijo Goya: el sueño de la razón produce monstruos. Y Hamlet a Horacio: hay más cosas en la tierra y bajo el cielo de las que sospecha tu filosofía...

El Auriga —el ser humano integral... O sea: la *persona*, pues no basta con nacer para serlo, sino que es preciso dotar de alma al nacido con la ayuda de la inteligencia, la voluntad y el esfuerzo— es el que atina a dominar los cuatro caballos y consigue que todos ellos galopen en la misma dirección llevándolo adonde él quiere, puede y debe ir.

No nacemos con alma, sino con la posibilidad de desarrollarla. Los talentos de los que habla la Biblia son su germen. Para que el *homo sapiens* se transforme en persona esa semilla inicial debe dar fruto. Quien no llegue a la raya de la muerte habiendo aprovechado el trayecto de la vida para ser mejor de lo que era al nacer se extinguirá. El alma, por definición, es inmortal, pero el animal humano, de por sí, no. Crecer para no morir o morir por no haber crecido: he ahí el dilema.

Del chimpancé al código de barras

Se habla ahora de *egobody*. Es un concepto muy reciente, de última hora y nueva planta, por así decir. Yo no lo conocía. Me di de bruces con él cuando ya había empezado a escribir este libro. Fue en un artículo de la revista digital *El Manifiesto* firmado por Javier Lorente. Tampoco sé nada de su autor, pero lo que escribe me viene ahora como anillo al dedo. Otro episodio de sincronicidad. Transcribo unas líneas...

Egobody es un término extraño, pues está compuesto de *ego*, que es el Yo en latín, y *body*, la palabra anglosajona que designa el cuerpo. Pero no se trata de éste como elemento milenario, sino del nuevo cuerpo fabricado a partir de criterios concebidos en nuestros días. Hasta hace un siglo la identidad estaba vinculada al alma; hoy, por primera vez en la historia de la humanidad, el concepto de la identidad está vinculado al cuerpo. Los hombres de hoy consideran que nuestra identidad es nuestro cuerpo.

«Ya», me digo... *Egobody*: el hombre que confunde su alma y su yo interior con su cuerpo. En eso nos hemos convertido los seres supuestamente racionales del siglo XXI. En muñecos semovientes que se miran al espejo, se pavonean en los *selfies* o se machacan en los gimnasios. En peponas o pepones hinchables que acomodan su aspecto a lo que la moda, siempre movediza, por definición, exige. El *homo sapiens* se ha transformado en *homo protesicus*, cargado de apéndices tecnológicos, de tatuajes y *piercings*, de aditamentos o mutilaciones corporales y de capas de barniz cosmético. Pronto llevará en su muñeca un código de barras.

No lo digo en broma. No es una hipérbole. Ya la tienen preparada. Primero la pondrán a la venta con gran alarde de pirotecnia mercantil. Tratarán de convencernos (y *os* convencerán... A mí, no) de que es un adelanto: la última palabra, el *rien ne va plus* del progreso... «Ya no habrá atracos», dirán. «Se acabó el dinero». Y luego *nos* la impondrán: «prohibidos los pagos en metálico o con tarjeta. Es por vuestro bien».

En el jardincillo de mi casa de Castilfrío hay una caseta de perro sin perro. Es ahí donde he colgado una placa metálica en cuya superficie se escenifican gráficamente las fases de la evolución humana: *chimpancé*, *australopithecus*, *homo habilis*, *homo erectus*, *homo sapiens neanderthalensis*, *homo sapiens sapiens* y, al final, lo dicho, un código de barras.

Me regalaron esa supuesta obra de arte al término de un simposio organizado en el Hotel Palace de Madrid por las Cámaras de Comercio. Yo intervine en una mesa redonda junto a Ramón Tamames y Amando de Miguel. Nos pagaron bien.

Nuestros anfitriones estaban orgullosos de lo que en esa placa se veía. Era, a sus ojos, un trofeo, una medalla olímpica, un teorema: la demostración de que el mundo avanza y de que el progreso nunca se detiene. Yo la vi como si fuera un *non plus ultra*, el finisterre de la condición humana, su punto de no retorno... No quise tirarla. Me la llevé a Castilfrío —pesaba lo suyo— y acabó, como digo, en la caseta del perro. ¿Dónde

mejor?

Aviso al que leyere: mi libro trata del *corpore sano*, sí, pero no del *egobody*, que es un cuerpo enfermo... El del ego; no el del yo.

Las ideas que Javier Lorente expone en el artículo citado no son de su cosecha, aunque las haga suyas, sino del filósofo francés Robert Redeker, autor de un libro titulado *Egobody. La fábrica del hombre nuevo*. Hay traducción española[35].

En 2006 el islamismo radical lanzó contra él una *fatwa* similar a la de Salman Rushdie. Desde entonces vive escondido bajo protección policial. El detonante de tan feroz acoso fue un artículo publicado por *Le Figaro* en el que Redeker criticaba la pedagogía coránica, hecha —decía— de odio y violencia, y exhortaba a los lectores a defender de modo activo, sin complejos, sin cobijarse tras el burladero de la tolerancia, sin caer en la encerrona del relativismo, la cultura occidental. Así, a tiro limpio, lo habrían hecho el juez Roy Bean y sus alguaciles.

Paso otra vez la palabra a Javier Lorente...

¿De qué está hecha la carne de ese hombre nuevo en tiempos de la industria alimentaria? ¿Qué será de una sociedad en la cual la exaltación de la carnalidad ha reemplazado al alma o al yo interior? Robert Redeker se vuelve arqueólogo de nuestro paisaje mental y observa que «el nuevo cuerpo fue un mito político prometeico del siglo XX. Los cuerpos de los atletas de los Juegos Olímpicos de Berlín, tal como los exhibía Leni Riefenstahl en *Los dioses del estadio*, o el cuerpo de los desfiles en la Plaza Roja de Moscú, eran cuerpos ideológicos, la forma antropológica visible de una ideología hecha carne, hecha músculo, hecha energía corporal».

Para Redeker, los dictados actuales sobre el cuerpo no provienen de la Iglesia, ni de la ideología política, sino de la publicidad, en el sentido más amplio: «todo lo que se exhibe ante un público en un espacio colectivo abierto (deporte, televisión, *show business*, erotismo comercial, cine)».

Esa transformación del cuerpo humano se explica, dice Redeker, por el declive de la religión en Europa. Para el cristianismo, la carne estaba mezclada con el cuerpo a causa del pecado después de la Caída, pero a la vez se consideraba el cuerpo como «una realidad intangible, con su parte de sacralidad enraizada en el concepto de encarnación». Desde la segunda mitad del siglo XX, los cuerpos han escapado a la tutela de la religión para pasar a la guarda, cada vez más pesada, de la medicina.

La singularidad de nuestra época radica en que «el cuerpo se ha convertido en ego», de modo que «yo soy mi cuerpo».

Esto hubiera sido impensable en los siglos pasados. En el siglo XVII, el *cogito* de Descartes, el *pienso, luego existo*, asimilaba el pensamiento al yo, identificado con el alma como algo distinto del cuerpo.

El autor retoma la profecía de Michel Foucault cuando en 1966 proclamó «la muerte del hombre», denuncia al fascismo y al comunismo por haber fracasado en su proyecto de crear al hombre nuevo y reflexiona sobre el hombre unidimensional de Marcuse para presentar el hombre de hoy deshumanizado, sin Dios, dedicado a cuidar su cuerpo, a entretenerse y a navegar en el mundo virtual.

La nueva cultura del cuerpo es el resultado de la suma de tres factores: la decadencia de la religión, el aumento del poder de la medicina y la aparición de la sociedad de consumo. El sacerdote ha sido sustituido por el médico que manipula el cuerpo con sus dietas y sus cirugías plásticas. La expectativa del *egobody* es el supermercado, no el mundo trascendente de los cristianos ni la sociedad igualitaria de los marxistas.

Infanticidios

Hay días en los que uno amanece con el hacha de guerra levantada. Hoy es uno de ellos. Escribo a borbotones, espoleado en los ijares de mi sentido común por la radical hipocresía del sistema sanitario del mundo en que vivimos. ¿*Urbi et orbi*? Sí. No sólo hablo de España, aunque también.

La idolatría del desarrollismo —nada que ver con el progreso— es hoy religión ecuménica. Nuestra época es monoteísta. ¿Yavé, Cristo, Alá? No, no... En el sagrario del tercer milenio sólo sobrevive un dios: el Becerro de Oro. Sus hierofantes son las gentes que nos gobiernan —o que nos gobernarán— y que, en consecuencia, colándose en el reducto de nuestra vida privada, deciden lo que es bueno o malo para la salud. Ellos son prohibicionistas. Yo no. Todo lo contrario. No prohibiría nada, pues también, a mi manera, soy monoteísta: mi dios es la libertad del albedrío.

¿Que mi vecino quiere desayunar con leche entera de vaca y bollería industrial llevándome la contra en los consejos que a lo largo de este libro voy a darle? Pues allá él. ¿Que el chino del colmado de la esquina quiere mordisquear galletas horneadas con aceites vegetales (no me refiero al de oliva) y untadas de margarina? Pues con su colesterol y sus triglicéridos se las zampe. ¿Que los niños cocinillas de la tele sacian su sed con zumos artificiales y refrescos salvajemente edulcorados? Pues que los disfruten sin salud.

Basten como botón tres muestras, aunque cabría aportar las suficientes para abrochar de arriba abajo una sotana de las de la vieja usanza. Si los gobernantes son, de por sí, prohibicionistas y si tanto les preocupa nuestra salud, ¿por qué, me pregunto, no prohíben la publicidad de los productos lácteos, el uso de las grasas *trans* y el abuso del azúcar?

Ya sé, ya sé... Eso provocaría enojosos efectos secundarios en todas las tierras prometidas por las sagradas escrituras de la santa economía, del pío producto interior bruto (y tan bruto), de la venerable Bolsa, de las divinas multinacionales, del bendito desarrollo... Y, sin embargo, sólo con esas tres medidas daría la salud de los gobernados un salto de tigre hacia delante y el presupuesto del Ministerio de Sanidad se ahorraría un buen pellizco.

Sacros, altos, dorados capiteles, escribió Góngora en su siglo. Ahora escribiría «sacros, altos, dorados capitales». Quevedo, en cambio, mantendría lo de *Madre, yo al oro me humillo*...

La peor drogadicción de nuestra época...

—¡Adivina, adivinanza! ¿Cuál será?

—¿La heroína?

—Frío, frío... Ésa es la tercera en orden de toxicidad.

—¿La nicotina?

—Tibio, tibio... Ésa es la segunda.

—¿Sugiere usted que el tabaco es más dañino que la heroína?

—No lo sugiero. Lo afirmo. La nicotina es el veneno más potente que se conoce y la adicción a ella es sesenta veces superior a la de la heroína. Deposite una colilla en el césped y verá cómo la hierba se seca alrededor.

—Me rindo.

—Sea... La peor drogadicción de nuestra época, más dañina incluso que los lácteos, es el azúcar. Y lo es no sólo por sus efectos, que son brutales, a la corta, y a la larga letales, sino por su extensión. Siete mil millones de seres humanos padecen esa adicción, que comienza en la infancia.

Así es. Las campañas de publicidad financiadas por la industria azucarera son bombardeos al napalm. *Apocalypse Now*. Nos afectan a todos, como el gas naranja, y se ceban con los niños para que ellos se ceben a su vez con chuches, con refrescos embotellados, con huevos de chocolate, con gominolas, con los *toppings* de los yogures y los helados, con... Y no hablo solo de dulces. Mírense las etiquetas de cualquier producto que se venda envasado. En todos ellos hay azúcar, así sea bacalao al pilpil, almejas a la marinera o fabes con compango.

Parece mentira que se tolere ese despliegue, esa invasión de los ultracuerpos azucarados, ese envenenamiento masivo, esa inoculación colectiva de diabetes y obesidad. Prohíbanse al menos tales anuncios en horario infantil. No lo digo en broma. Veo a menudo en compañía de mi último hijo, que tiene tres años, los programas televisivos de dibujos animados —*Doraemon*, *La patrulla canina*, *Bob Esponja* y cosas así— y cuando llega la publicidad pasamos de Walt Disney a *Poltergeist*. «¡Ya están aquí, ya están aquí!», le digo. Y le tapo los ojos, en broma, o lo distraigo.

Pero sé que es inútil. La adicción al azúcar ya está en él y lo acompañará de por vida.

Sobre el elixir

Reanudo mi historial clínico y repaso, para hacerlo, algunos, sólo algunos, de los nombres propios que hasta ahora han aparecido en él...

Richmal Crompton, James Hilton, François Villon, Stevenson, Hemingway, Juvenal, Parménides, Platón, Aristóteles, san Agustín, Boecio, Borges, Bioy Casares, Freud, Lacan, Mika Waltari, Machado, Ortega, Leiris, Manuel Arroyo, Redeker... Nomenclátor —tótum revolútum— de autores y de títulos. Todo, en mi caso, también la inquietud hacia las enfermedades que podían devastar mi organismo y la forma de enfrentarme a ellas, procedía de los libros y a ellos volvía.

He sido siempre, desde la niñez, como ya dije, persona más bien aprensiva, preocupada por la salud no sólo propia, sino también ajena, y dada a la lectura, la introspección, la experimentación y, en consecuencia, por incorrecto que resulte decirlo en estos tiempos inquisitoriales de integrista y paso atrás, a la automedicación.

Esta última me parece lógica siempre que se lleve a cabo sólo en primera instancia, dentro de ciertos límites y circunscribiéndose a determinadas dolencias, así como a los dictados del sentido común. Tengo, ya lo insinué, vocación de cobaya. En materia de salud nunca doy consejos cuya eficacia no me conste y tienen que ser, por añadidura, de primera mano. En ese territorio abundan los charlatanes, los presumidos, los megalómanos, los visionarios, los sectarios, los indocumentados, los mercachifles y los que se pasan de listos por exceso de obsequiosidad.

Fui, a causa de mi frenética adicción a la lectura, un niño al que todos consideraban raro. Quizá venga de ahí la injusta, a mi juicio, aureola de pedantería que me acompaña desde la niñez —en el colegio me llamaban, sin encono, casi diría que con cariño, la rata literata— y que lo hará, seguramente, hasta el borde de mi sepultura. Lo primero que hacía en cuanto detectaba algún problema de salud en mí o en los míos era irme a la biblioteca más cercana, buscar en su catálogo de materias la bibliografía pertinente y enfrascarme en ella. Seguí haciéndolo durante mucho tiempo. Ahora, en puridad, ya no lo hago, aunque haga algo parecido. Tengo, por una parte, varias enciclopedias de salud, todas ellas excelentes, y me basta, por otra, con abrir el ordenador y adentrarme en los laberintos de la Red hasta dar con lo que busco. No siempre lo consigo. Soy muy torpe. Me aturullo, me desvío, me canso...

No es ésa mi única fuente de información y experimentación. Hay otra, de peso idéntico, si no mayor. A lo largo de mis viajes, que son constantes y casi siempre transcurren por parajes situados fuera de la órbita del mundo occidental, husmeo en los entresijos de la farmacopea autóctona, pruebo los remedios, casi siempre naturales, que en ella se utilizan y así voy enriqueciendo poco a poco el elixir del que este libro quiere dar cuenta. Su planteamiento es bipolar: Oriente y Occidente, intuitivo y científico,

pragmático y filosófico, conservador y rebelde, alternativo y convencional, contemporáneo y prehistórico, futurista y obsoleto...

¿Poco a poco o mucho a mucho? Lo pregunto porque llegué a tomar, como ya he confesado, alrededor de setenta pastillas al día en el punto más alto de la curva de ingredientes de ese elixir, aunque en los últimos tiempos, por motivos económicos, haya reducido bastante tan absurda, por desmesurada, dosis. Siempre he sido, también lo dije, propenso a exagerar. Es una estrategia preventiva, un por si acaso, similar al de las hormigas que almacenan víveres en graneros subterráneos antes de que el invierno agoste los labrantíos de su nutrición. Pero que nadie se lleve las manos a la cabeza, porque casi todas mis pastillas son de herbolario. No se me oculta la posibilidad de que algunas de ellas no sirvan para nada —ya hablaremos de eso—, pero nocivas, desde luego, no son. A la vista está, ¡qué caramba! Hasta aquí he llegado.

Cabe la sospecha de que también habría llegado al mismo punto y en las mismas condiciones en las que lo he hecho sin la ayuda de semejante alud de pastillas. Tan enojosa hipótesis es de rigor, pero de poco sirve plantearla, pues no puedo rebobinar. Lo que sí cabría es suspender el tratamiento para ver si me sucede lo mismo que le pasó a la heroína de *Horizontes lejanos* al salir de Shangri-La. ¿Envejecería yo de sopetón unos cuantos lustros?

Ocioso es aclarar que no voy a hacerlo. Seguiré tomando mis pastillas con la misma ilusión, si ilusión es —la del «efecto placebo»—, que me indujo a probarlas. El deterioro, además, no sería instantáneo, como en la novela citada, sino gradual. E incluso, por razones de cronología, digamos, tan obvias como deplorables para mí, podría darse el chusco caso de que la muerte me alcanzara antes de que los signos de decrepitud se manifestasen de manera inequívoca y aparatosa.

El lector, llegado a este punto, tiene dos opciones: confiar, como lo hago yo, en la relación de causa a efecto existente entre la ingesta del elixir y mi buena salud, y seguir mi ejemplo, adaptándolo a sus circunstancias, o tirar este libro a la basura después de intentar venderlo, sin éxito, en la Cuesta de Moyano. *As you like it*, amigo. La buena voluntad se me supone, ¿no? ¿Por qué iba a tenerla mala?

Aunque setenta pastillas, pensándolo bien, ¿son tantas?

La gente, cuando lo oye, se queda asombrada. Y, sin embargo, no soy el único ni estoy tan chaveta como mis interlocutores creen. Ayer por la tarde, día 25 de abril de 2016, recibí un correo enviado desde Colombia por mi amigo Javier Morán, médico nutricionista, director de la empresa Food Consulting[36] y responsable de la composición y elaboración del Elixir Dragó, en el que me remitía un artículo publicado por la revista *Business Insider* alrededor de un año antes[37] y firmado por un tal Henry Blodget. Su título era de por sí bastante explícito y, desde luego, prometedor: «El líder futurista de Google —decía— quiere vivir para siempre». Y más abajo, a modo de

entradilla: «Al igual que Peter Thiel y otros titanes de Silicon Valley que han reemprendido la búsqueda milenaria de la inmortalidad, él cree que puede».

Mi informador añadía: «¡Me ha hecho pensar en tu elixir, Fernando!».

Y no era para menos. O sí. Enseguida van a saber por qué lo digo.

Sobra aclarar que inmediatamente abrí, anhelante, el archivo y me encontré en él con lo que sigue:

Kurzweil nació en el 48, pero asegura que su edad biológica, gracias a algunos hábitos inusuales, no llega a los cincuenta años.

Esos hábitos comienzan con la alimentación.

Según la periodista de *The Financial Times* Caroline Daniel, que hace poco desayunó con él, Kurzweil tomaba antes doscientas cincuenta píldoras al día. Ahora, gracias a los últimos avances en el campo de los suplementos nutricionales y de la tecnología inherente a ellos, ya sólo toma un centenar, ingeridas en una tercera parte con la primera comida del día.

Su función principal es la de contribuir a la buena salud del corazón, la vista, el sexo y el cerebro.

El desayuno propiamente dicho, píldoras aparte, consta de una infusión de café mezclado con chocolate negro, bayas, stevia, leche de soja con vainilla, caballa, salmón ahumado, té verde y gachas de avena.

La periodista comenta con sorna que mucha gente podría permitirse, sin duda, tan moderado dispendio, pero que la parte de la dieta de la inmortalidad no estrictamente alimenticia —¡la de los suplementos, vaya, que es el territorio en el que yo me muevo!— sólo está al alcance de quienes puedan y quieran invertir varios miles de dólares al día.

«¿Cuántos?», se pregunta entonces maliciosa Caroline, que, tras echar la cuenta de la vieja, responde: «Alrededor de un millón seiscientos mil dólares al año antes de impuestos».

Y concluye, siempre con sorna, y con razón, que ser inmortal no es algo que pueda permitirse casi ningún mortal.

Apostilla inevitable...

Me rasco la cabeza, alarmado, telefono a Javier Morán y le pregunto:

—¿En cuánto crees tú que se pone lo que yo tomo?

Me lo dice. El muy zorro ya lo había calculado.

—Quinientos euros al mes.

—¡Caramba! —exclamo—. Pues a partir de mañana tomaré la mitad.

Y así lo he hecho.

Con ocho euritos al día me apaño. Lo que cuesta un gin-tonic. Y, además, algunas de las cosas que tomo me salen gratis. Privilegios de la veteranía. Llevo muchos años proclamando a los cuatro vientos las virtudes de los ingredientes de mi elixir.

A ver qué pasa... De momento no hay novedad en el frente. Si la hubiese, ya se enterarían. Privilegios de la edad.

Aprender a respirar

Poco puedo decir acerca de mi primer episodio clínico. Sé de él porque mi madre lo mencionaba. Nací rodeado de energía —la de la guerra civil— en un entorno de obuses, de bombas, de checas, de francotiradores... Estoy seguro de que eso, como a tantos otros, me hizo fuerte. Paradojas: los llamados «niños de la guerra» somos, por lo general, longevos.

No era fácil entonces encontrar papillas para los biberones. El período de lactancia se prolongaba. Era el único recurso. Yo mamé y mamé hasta los dos años más que cumplidos. Atribuyo a esa bendición, que hoy se escatima tanto, la solidez de mi sistema inmune. Ya hablé de ello.

Las mujeres que por egoísmo y sólo por egoísmo, y no por razones fisiológicas, prescinden de la lactancia o la interrumpen antes del mínimo necesario para que la salud de su hijo se consolide, no deberían haber sido madres. No las demonizo. Serlo no es necesario ni obligatorio. Se trata sólo de una opción entre las que natura ofrece. Hay otras, igual de legítimas. Pero agradezco a la autora de mis días que me diese de mamar, en incierta lucha con la furia de los elementos de la historia, hasta la edad que más arriba mencioné. La leche que manaba de sus pechos es, a justo título, el primer ingrediente de mi elixir. De rigor es reconocerlo. Sólo tiene un defecto: no está al alcance de nadie. Tampoco, a estas alturas, al mío.

No zanjo el asunto. Volveré a él más adelante.

Tendría yo alrededor de diez años, quizá menos, cuando comprobé la exactitud de lo que acabo de decir a cuento de los beneficios de la leche materna. Sucedió en Soria, donde mi familia y yo pasábamos parte del verano. Nuestra casa estaba en el centro de la ciudad, pero la tía y madre adoptiva de mi padrastro poseía una enorme huerta de dos hectáreas lindante con el Duero. Era un paraíso para todos, pero lo era sobre todo para un niño de mi edad. Mis hermanos, que recuerde, aún no habían nacido. Solíamos bajar allí todas las tardes. Caía el sol, jugábamos, trepaba yo a los árboles, buscaba insectos, cogía fruta...

Un día escuché un maullido procedente de una de las casuchas deshabitadas que surgían en uno de los extremos de la finca. Rebusqué y encontré un gatito de piel atigrada que había buscado refugio allí. Era un cachorrillo minúsculo, de muy pocos días. A saber por dónde andaría su madre. Lo acaricié. Ronroneaba. Siempre me han gustado los gatos. Aquél no iba a ser la excepción. Lo adopté. Decidí cuidarlo, ya que —supuse— carecía de alguien que lo hiciese.

Había hortelanos, pero la gente del campo no suele tener mucho aprecio a los

animales. Los que cultivaban aquella heredad, desde luego, no lo tenían. Uno de sus pasatiempos favoritos era el de disparar con una escopeta de aire comprimido a los pajarillos que revoloteaban entre los frutales. Los acusaban de picotear las berzas, las lechugas, los tomates, las ciruelas...

Aquella masacre cotidiana me desesperaba. Cogí el gato, que se resistía, y me mordió. No le di en aquel momento mucha importancia, aunque la tuvo, pero eso es otra historia, que a su debido momento contaré. Me llevé el animalillo a casa privándole, por exceso de buena intención, de las tetitas de la gata que lo había traído al mundo. Estaba asustado. Se escondía debajo de los muebles. No había modo de hacerle salir. No comía ni bebía. A los pocos días murió.

Yo ignoraba la existencia del calostro, sus virtudes y la necesidad de que los mamíferos lo ingieran por vía de lactancia. Sin él no se desarrollan las defensas que lo protegerán a lo largo de la vida. De ese modo comprobé, como apuntaba, que la leche de la madre es el primer ingrediente de la salud.

Miento. Hay un ingrediente anterior: el del primer vagido. Decimos, con razón, que un niño nace cuando lo emite. También decimos que un hombre muere cuando exhala su último suspiro.

Respirar es vivir y vivir es respirar. Lo primero que deberían enseñar a los niños en sus casas y en las guarderías es a respirar como la naturaleza exige. Nacen enseñados, cierto es, pero luego se van olvidando de esa enseñanza al hilo de las malas costumbres que los adultos, poco a poco, les transmiten.

¿Sabemos respirar? No, no sabemos. Generalizo, claro, pues no faltan las excepciones, pero basta con ver cómo camina la gente, cómo trabaja, cómo se sienta, cómo se mueve, para llegar a la conclusión de que el aire no llega a sus pulmones ni de ellos sale con el empuje, el compás y la pureza que el organismo de los descendientes del mono necesita para funcionar a pleno pistón.

El secreto estriba en la postura de la columna vertebral. El simio se hizo hombre cuando empezó a erguirse. El aliento vital —la libido de Freud y Jung, el *prana* de los hindúes— se encoge y disminuye, remansándose, estancándose, cuando el espinazo no respeta su verticalidad. Por ese cauce circula la energía que irriga nuestro sistema nervioso a través de una laberíntica red de ramificaciones, tuberías, acequias y desagües. Locura es taponar o desviar los conductos de esa cuenca hidrográfica.

¡Camine usted erguido, hombre de Dios, y siéntese con la espalda recta! Derecho como un huso, dice la voz del pueblo. No se encoja, no se arrugue, no se tuerza ni se retuerza... Si lo hace, y seguramente lo estará haciendo en este mismo instante, en vez de respirar con los músculos del abdomen —la panza que se hincha y se desinfla, que se

hincha y se desinfla, que se hincha y se desinfla...— respirará con los del tórax, sin aprovechar la formidable energía depositada en la red nerviosa del plexo solar.

Aprendí en la India a respirar abdominalmente en ocho tiempos —hace ya de eso muchos años, casi medio siglo— y lo conté en mi novela más leída: *El camino del corazón*.

Parece difícil, pero no lo es. Importante, sí. Crucial, diría. Se trata de una de las piezas irremplazables en el tablero de ajedrez de mi búsqueda de la salud. Fijémonos, para empezar, en las estatuas de Buda, ya sean erguidas, ya sedentes, ya yacentes. Todas ellas tienen algo en común: la rectitud del espinazo.

¿Y cómo diantre se respira de ese modo, que es —lo aseguro— bálsamo de Fierabrás para alcanzar el punto de equilibrio en el fiel de esa balanza cuyos platillos son el *soma* (la fisiología) y la *psique* (la conciencia)?

Incluyo un breve manual de instrucciones...

1. Columna siempre recta, sea cual sea nuestra postura.

2. El aire debe entrar por la nariz, atravesar el tórax, pero sin rendir viaje en él (así es como respiran muchos) y detenerse en la zona abdominal, activada con delicadeza por la red nerviosa del plexo solar. La prueba de que todo ha salido bien es muy sencilla: basta con comprobar que la panza se infla al término del viaje de ida y se desinfla al comienzo del viaje de vuelta, que recorre el mismo itinerario, pero en sentido inverso.

3. ¿Y todo eso en ocho fases? Pues sí... Primera etapa: el aire recorre la tercera parte del camino y se detiene en el extremo inferior de la tráquea. Segunda: el aire cubre el tramo del tórax y llega hasta el plexo. Tercera: el aire invade el abdomen y se remansa en él. Stop. Aguanten unos segundos. Esa pausa es el cuarto tiempo. Termina así la fase de inspiración y comienza la de espiración, dividida a su vez en tres intervalos ascendentes: el abdominal, el torácico y el superior. Otra pausa pronunciada —la del octavo y último tiempo— al quedar vacíos (cuanto más, mejor) los pulmones, y vuelta a empezar.

4. El ritmo es muy importante. Debe ser acompasado y sostenido. La rapidez, en cambio, no cuenta: es versátil, flexible y depende de las circunstancias. Hay situaciones que requieren una respiración veloz y otras que la exigen lenta, pero no hay ningún momento del día —la noche es otra cosa— en el que no quepa aplicar, con beneficios inmediatos, esta técnica, que no sólo lo es de relajación, sino también, y sobre todo, de control. Iré aún más lejos: diré que lo es de bienestar.

¿Difícil? No. Se aprende en cuestión de minutos y no tarda en volverse automática. Yo, cuando tengo prisa, respiro así, y cuando voy despacio, también. No sé de ningún sistema mejor para llegar a tiempo, en el momento justo, a todas partes. Y sin jadear ni perder la compostura. La Taquimeca dice que mi forma de andar es de indiano, criolla, pausada, inalterable. Será por eso.

Ronrón

Con el gatito de la huerta de Soria aprendí la lección de la lactancia, pero no sólo eso. Lo explico...

Al recogerlo para llevármelo a casa me mordió. Sus agudos colmillos de felino aún en ciernes se clavaron con fuerza en mi mano. La herida sangraba. Mi madre la desinfectó y la cubrió con un esparadrapo —entonces no había tiritas—, pero yo, en los días sucesivos, antes de que el animalillo muriese, llegué a la conclusión de que me había inoculado la rabia.

Ignoro de dónde me venía, a tan corta edad, el conocimiento de ésta. La verdad es que la conducta del gatito, huidizo, escondido siempre debajo del aparador, negándose a comer y a beber, daba pie a tal sospecha. Y yo, aterrado, hice lo que en los años posteriores haría a menudo en circunstancias similares: bajé desde el cuarto piso del céntrico inmueble en el que nos alojábamos hasta el segundo, en el que vivía la madre adoptiva de mi padrastro, para consultar la enciclopedia Espasa, que allí, por todos olvidada, yacía.

Busqué, afanoso, la voz correspondiente a la enfermedad que creía haber contraído, y... ¡Zambomba! Mis temores, en efecto, cuadraban con lo que leí. El gato, como dije, no bebía agua —¿hidrofobia?, pensé— ni ningún otro líquido pese a mis esfuerzos para que lo hiciera. Su actitud era agresiva. Yo no tenía síntoma alguno —la herida de mi mano mejoraba—, pero supe por la enciclopedia que el período de incubación de la rabia era largo. También supe que sólo había una forma de averiguar si el animal supuestamente transmisor del virus estaba rabioso: cortarle la cabeza para analizarla.

Me quedé helado. Durante varios días me debatí entre las garras de un horrible dilema: matar al gato o morir yo. No lo comenté con nadie. Me fui a la Biblioteca Municipal, que estaba entonces en la Plaza Mayor de la ciudad, a dos pasos de mi domicilio, y recabé más información. Las pasé de a kilo. Dormía mal. Comía poco y con desgana. Rehuía a mis amigos. No participaba en sus juegos. Pero me comporté con nobleza, mantuve el tipo y no cedí a la tentación de entregar el gato a las autoridades sanitarias. Terrible habría sido mi remordimiento si, una vez decapitado el animal, el análisis de su cerebro hubiese dictaminado que no padecía ninguna enfermedad.

Y así, forcejeando con mi conciencia, estuve hasta que el gato, a los pocos días, murió y yo me olvidé de la rabia, recuperé el sueño y el apetito, volví a bajar al Duero por las mañanas para remar en él y recuperé la alegría, el vigor y el ritmo de aquellos veranos de la infancia.

¿Gatos? Les tengo ley, siempre se la he tenido. Son otra pieza importante en mi elixir

de juventud.

Busquen en Internet el epígrafe *terapia con animales* y descubrirán un mundo, si es que no lo han descubierto antes. Los animales curan: perros, caballos, delfines, koalas, nutrias, ardillas, toda la población del Arca de Noé y, por supuesto, gatos. Las mascotas —aunque no me guste llamarlas así— son terapeutas que nos enseñan a ser responsables y sociables, aumentan la autoestima, refuerzan la memoria y el sistema inmune, combaten el sedentarismo, transmiten buen humor, generan endorfinas, mejoran los estados depresivos, reducen la ansiedad, previenen muchas enfermedades, alivian otras y curan algunas.

Iba a escribir hoy de... Bueno, iba a escribir acerca de uno de los muchos asuntos que se agolpan, abultándola, en la carpeta donde guardo la documentación relativa a los temas pendientes, pero uno de mis gatos me lo impide. Son ellos quienes mandan en esta casa. Acato siempre los deseos, que para mí son órdenes, de su santa voluntad. Hace cinco minutos se plantó Teseo —señor y rector de mi manada— encima de la carpeta en cuestión, situada sobre mi mesa bajo el foco del flexo que la ilumina, y se estiró sobre ella voluptuosamente, ronroneando y dispuesto a descabezar un sueñecillo.

Lo hace a menudo y no es cosa de molestarlo. Su presencia, su cercanía, su aspecto, su tranquilidad, la confianza que me brinda y la autoridad con la que se adueña de mis pertenencias me infunden sosiego. Dije antes que los animales curan. La naturaleza, en general, también lo hace. Eso es un hecho: agua que corre, hojas que crujen, fuego que crepita, viento que sopla, canto de pajarillos, voces de animales...

No son fantasías de escritor ni excesos de lirismo bucólico, sino ciencia. Los psicólogos lo saben. La TACA (siglas de Terapia Asistida Con Animales) no es el único centro de ese tipo, pero es el que yo conozco mejor y del que más me fío, porque una de sus principales animadoras es amiga mía, fue mi cuñada y ha intervenido en algunos de mis programas de televisión. Tecleen, si quieren saber más, www.isabelsalama.com, y estén seguros de que si cito su página web no es sólo por ayudarla a ella, sino también, y sobre todo, a ustedes.

Háganme caso. Imítenme. Pongan un gato en su vida, en su salón, en su cama... Su salud mejorará.

Y si quien lo hace es escritor, escribirá mejor.

¿Cómo? ¿Por qué? Repasen esta lista...

1. Los gatos son virtuosos del sueño y de la siesta. Duermen veinte horas al día, repartidas a voleo, y nunca se enfadan cuando se les despierta. No es necesario que usted llegue a tanto. Acuéstese a eso de las diez de la noche, levántese entre las cinco y las seis de la mañana, y dé unas cabezaditas después de almorzar. Con media hora basta.

Yo lo hago. Rara vez trasnocho. Mi vigilia es diurna; mi descanso, nocturno. Hay que respetar los ritmos circadianos, que son los que regulan la relación de los mamíferos con la luz y la oscuridad. Mis compatriotas no lo hacen. España es el país más trasnochador del mundo, y eso se nota en el carácter de sus habitantes, siempre mal dormidos, acumulando toxinas: las de la mala leche, que es el gran deporte nacional. Si fuese olímpico, ganaríamos las tres medallas.

2. ¿Sabe usted lo que es la resiliencia? No es necesario ponerla en cursiva. Ese neologismo está tan de moda que ya ha entrado en el diccionario: «Capacidad de las personas —dice el de la Academia— para asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas». O sea: elasticidad, imperturbabilidad, almacenamiento de energía y sentido del equilibrio. Los gatos siempre caen de pie; las personas, sólo a veces.

3. Quien no sea audaz, aventurero, travieso y juguetón, difícilmente gozará de buena salud. Aprenda a jugar, a apostar, a correr riesgos, a adentrarse en lo desconocido y a disfrutar de lo conocido. Los gatos no saben lo que es el miedo; la cautela, sí. La aventura, sin ella, se torna locura.

4. Los gatos, a veces, se vuelven locos, pero no lo están. Decía Dalí: «La única diferencia entre un loco y yo es que yo no estoy loco». Esa actitud tiene nombre: se llama libertad.

5. La sabiduría consiste, según Laotsé (el sabio más sabio de la historia), en estar al mismo tiempo alerta y en reposo. El gato lo hace. No hay mejor arma contra el estrés ni para sobrevivir en la vorágine de algo tan peligroso como lo es la vida. ¿Peligroso? ¡Pues claro! Siempre acaba mal. Casi todo el mundo piensa que morir es malo. Yo... No sé, no sé. A diario cambio de opinión.

6. Creen quienes nunca han tenido gatos que su amor es egoísta. Suponiendo que lo sea, ¿qué hay de malo en eso? Sólo ama incondicionalmente el que sabe que dar es recibir. Nadie me ha dado tanto amor como los gatos, y yo se lo he devuelto. Nadie, digo. El amor es salud.

7. Y la mentira, una dolencia del alma que dañará su cuerpo. Los gatos son como son, y lo serán siempre, a diferencia de los hombres, como el resto de los animales. Nunca fingen, nunca engañan. ¿Usted lo hace? Pues deje de hacerlo o lo pagará caro. No mienta, no se mienta. Sea quien es, pues nunca, por mucho que se esfuerce, podrá ser quien no es. ¿Galimatías? Es un *koan*. Resuélvalo.

8. Los científicos de la Universidad de Minnesota han demostrado que convivir con mininos reduce en una tercera parte el riesgo de morir de un ataque al corazón. Yo, a pesar del elevado índice de ateroma en mis coronarias, nunca lo tuve. Me salvé por los pelos. ¿O sería por los gatos?

9. Un escritor famoso dijo que el ronroneo de esos animales es el sonido de la paz. No recuerdo quién fue, pero sé que tenía razón.

10. ¿Quiere saber más? Pues lea mi novela *Soseki. Inmortal y tigre*[38]. Un libro para quienes aman a los gatos y para quienes los detestan. Así dejarán de hacer lo segundo.

Soy una terminal gatuna. Recibo continuamente mensajes de amantes de los gatos que solicitan mi ayuda o me ponen al tanto de las proezas de sus mininos. Un corresponsal anónimo ha enviado a mi correo lo que sigue.

La asombrosa capacidad de recuperación que se observa en los felinos después de un accidente está relacionada con la vibración sonora que produce su propio ronroneo. Ese sonido, que oscila en un rango de 20 a 14Hz, con dos dominantes armónicos, está estrechamente relacionado con su supervivencia y es utilizado por todos los felinos para fortalecerse, curarse y procurarse bienestar. El ronroneo es producido por el flujo sanguíneo de la vena cava al circular por un estrechamiento voluntario que el gato genera a su tránsito entre el hígado y el diafragma. De ello se deriva un campo vibratorio que tiene la capacidad de relajar todo su cuerpo y que durante mucho tiempo se asoció a un estado de satisfacción, pero los gatos también ronronean cuando sienten dolor o angustia, ya sean la una y el otro propias o ajenas. Lo hacen no sólo para ayudarse a sí mismos, sino también al resto de los animales, sin excluir a los hombres.

El ronroneo, esa banda sonora de la paz, como dije, es un anabolizante y antiinflamatorio que se utiliza en medicina ortopédica para la consolidación de fracturas y el tratamiento de la osteoartritis, el alivio del dolor agudo y crónico, la pérdida de densidad ósea, la atrofia muscular, la disnea, la reparación de tendones, la movilidad de las articulaciones, la regeneración de los tejidos y la cicatrización de las heridas.

No sólo eso. El ronroneo gatuno también estimula la producción de serotonina y de endorfinas, que son las hormonas de la felicidad. Joel Dehasse, catedrático de Veterinaria en Bruselas, sostiene que los mininos son expertos en deshacerse de las energías negativas y pueden percibir e identificar los trastornos emocionales y neuronales de quienes los acarician. Difícilmente padecerá insomnio o acusará los efectos del *jet lag* quien duerma con un gato.

Háganlo. Quien lo probó, como del amor dijera Lope, lo sabe.

Ronrón, ronrón, ronrón... Y miau.

Texto publicado por Ramiro Calle en Facebook

¿De qué entrañable criatura es este cuerpo? ¿A quién pertenece esta osamenta que con tanto cariño miro y remiro? ¿De quién esas vísceras que se han radiografiado para comprobar si sus órganos están en buena salud? Y sobre todo me asalta la pregunta: ¿Acaso me diferencio yo en algo de este cuerpo con menos tamaño y peso que el mío, pero que es idéntico en cerebro, riñones, esqueleto, vejiga, músculos (mucho más flexibles que los míos), carne y glándulas? Se trata de Emile, mi gato, al que siento como mi compañero del alma, mi confidente más leal, el amigo que nunca me juzga y que me acepta como soy, el que sabe estar y no atosigar, amar sin hacerte cargos ni reproches. Mirando esta radiografía, me pregunto cómo podemos hacer daño a nuestros iguales, a nuestros hermanos los animales, que sufren como nosotros y como nosotros quieren ser dichosos, que comparten con nosotros un cuerpo sintiente y que están insuflados por la misma esencia.

Emile llegó a mi vida cuando yo estaba al borde de la muerte en una Uci. Luisa, convencida de que casi no

tenía posibilidades de volver a casa, pues incluso llegaron a darme unas horas de vida, recogió a Emile, que desde el primer momento, con naturalidad gatuna, se subió sobre el lado de la cama en el que yo solía dormir. Contra todo pronóstico, volví a casa semanas después, con algunas secuelas. Nada más estar postrado en la cama, él se encaramó a la misma y se colocó sobre una de mis piernas dañadas. Lo observé. Fue un flechazo. Yo que me había negado durante meses a que lo recogieran, para no perder libertad de acción, al instante me sentí estrechamente vinculado a él.

Cuando miro su radiografía, no puedo dejar de preguntarme en qué no se parece a mí. Físicamente compartimos médula, sangre, linfa, huesos, carne y órganos. Es un cuerpo como el mío. Todo es un poquito más reducido, pero igual. En lo que no nos parecemos es en que él posee de por sí virtudes que yo tengo que trabajar mucho para desarrollar: humildad, sencillez, naturalidad, ausencia de resentimiento, superación de apegos y amor incondicional.

Tenemos la misma edad. Nuestras almas están abocadas a la misma aventura existencial. Al igual que yo, él ha estado al borde de la muerte. A mí me salvaron la vida los médicos del Hospital de la Paz; a él se la salvaron los veterinarios de la clínica Castellana. Somos, pues, dos supervivientes. Ambos estamos animados vitalmente por eso que en determinadas tribus, por mí sobradamente conocidas, denominan el Gran Aliento, en el que estamos inmersos todas las criaturas sintientes. El Gran Aliento respira en cada uno de nosotros: humanos y no humanos. Si lo comprendiéramos, dejaríamos de herir a los otros, porque al hacerlo nos herimos a nosotros mismos.

El abrazo del oso

¿Terapia con animales? Pues abracémonos al oso (él también nos abrazará a nosotros), que es, junto al gato, el lagarto, el escarabajo y el lobo, uno de mis cinco animales de poder, como llaman los chamanes al tótem que todos llevamos dentro.

En el otoño de 2011 vi uno, pero no en el zoo, sino en un bosque de Kioto que lindaba con el recinto de uno de los templos más famosos de esa ciudad. Me impresionó tanto que escribí un artículo al respecto. Salió en la versión digital de *El Mundo*. Mi mujer, que me acompañaba, dice que me lo inventé, pues ella no lo vio, ya que el oso es animal huido y su aparición fue fugaz, pero no es cierto. ¡Vaya si lo vi!

En Japón sucede a menudo. Ese año, además, las bellotas escaseaban a causa de las altas temperaturas sufridas al hilo de un verano que se prolongó hasta finales de octubre y los plantígrados, famélicos, bajaban a las ciudades en busca de alimento.

¿Por qué traigo ese animal a colación en un libro como éste?

El oso comparte con el ser humano el 95 por ciento de su ADN, lo que facilita y casi garantiza la compatibilidad biológica entre sus corpachones, en los que llega a almacenar hasta un 50 por ciento de grasa, y los nuestros.

Durante la hibernación, que suele durar unos seis meses de completa inmovilidad, y menos aún fuera de ella, los osos no acumulan depósitos de ateroma, las arterias no se endurecen, no sufren infartos y en su sangre no hay rastro significativo de triglicéridos, colesterol y otros lípidos.

El pulso del oso, que mientras está activo es de ochenta unidades, desciende a menos de veinte, e incluso, a veces, a menos de diez, cuando hiberna. Los ecocardiogramas demuestran que la sangre se remansa en los ventrículos del corazón, mas no por ello coagula ni se producen trombos. Tamaña lentitud cardíaca es cosa que no soportaría ningún animal humano.

Los osos tampoco desarrollan osteoporosis durante el período de letargo, pese a la inmovilidad a la que ya he hecho referencia, porque sus células siguen generando material óseo.

Y, por último, mantienen íntegras la fuerza y la masa muscular gracias a las contracciones isométricas que recorren todo su cuerpo mientras duermen.

El abrazo del oso tiene mala prensa, pero de él, por mérito de quienes lo estudian, podrían derivarse beneficios de envergadura para nuestra salud. Abracemos, pues, metafóricamente al oso, analicemos su singularidad fisiológica, extraigamos las conclusiones pertinentes y, por supuesto, hagamos todo lo posible para evitar la extinción de tan hermosa especie.

El cingulo amarillo

Vuelvo a reanudar, después de tanta digresión, el historial clínico de mi infancia... Y, con menos detalle, el posterior.

Fue pintoresco. Gajes de ser, como dije, un niño aprensivo y muy lector. A menudo creía haber contraído extrañas (o no) enfermedades de las que iba teniendo noticia al hilo de mis lecturas.

La más antigua que alcanzo a recordar es la que pasó a formar parte de mis terrores infantiles —que nunca llegaron a ser horrores— y del imaginario patológico de mi niñez con el nombre de cingulo amarillo.

Tendría yo cosa de ocho años cuando me topé con esa locución metafórica en el apéndice de una novela protagonizada por uno de mis héroes preferidos: Mac Larry, *el Temerario*.

Era éste la figura central —un a modo de caballero andante provisto de colt en vez de tizona— en una serie de novelas del *Far West* publicadas por la editorial Clíper. Literatura de quiosco, ya saben... Revólveres al cinto, cuatreros, pistoleros y *sheriffs*. En cada volumen, a su término, había un relato corto, de aventuras, ambientado por lo general en África o en otros escenarios exóticos.

Y ahí fue donde una noche malhadada me di de narices con el cingulo amarillo, rarísima enfermedad contraída por un explorador en la región de Tanganika (dividida hoy en dos países: Kenia y Tanzania). Su primer síntoma era la aparición en la muñeca de un círculo del color citado que crecía y se acentuaba paulatinamente hasta que la mano se desprendía. Ocurría luego lo mismo en la otra muñeca, y después en un tobillo, y en el otro, siempre con idéntico resultado, aunque referido a los pies. Al final, tras un proceso angustioso que también me angustiaba a mí, el explorador, transformado en un monstruo deforme y carente de extremidades, fallecía.

Aquello me obsesionó. Todas las noches miraba y remiraba mis muñecas y mis tobillos para ver si se dibujaba en ellos el círculo letal. Sufría en silencio. Siempre he sido así: una lapa. Jamás he puesto a nadie al tanto de mis problemas, cuando los había. Ni lo hice entonces ni lo hago ahora. Siempre he pensado que la caballerosidad consiste en no meter en líos al prójimo ni implicarle en los propios. No hablé del cingulo amarillo con mis amigos, ni con los profesores, ni con mi madre, ni con ningún otro miembro de mi familia. Poco a poco fue cediendo la obsesión hasta que me olvidé de ella.

Pero a rey muerto... Me entró luego la manía, similar a la del cingulo, de que había cogido la lepra. Otra enfermedad muy literaria y que, por una suerte de siniestro paralelismo, también conducía a la aparición de muñones. Supe de su existencia leyendo las andanzas de un misionero que contraía esa enfermedad en una isla del Pacífico. El primer síntoma, según el autor del relato, era una manchita de color rosa que aparecía en

la mano del enfermo. Llegué a la conclusión de que mi suerte estaba echada y mi porvenir sellado, y de que pronto brotaría la dichosa mancha, como una flor carnívora, en cualquier punto de mis extremidades.

La busqué con morbosos afán durante días y días. Y luego, al cabo de ellos, de igual modo que me había sucedido en el caso del cíngulo amarillo, desvié mi hipocondría hacia nuevas enfermedades, imaginarias siempre, pero todas ellas de gravedad.

La tercera en manifestarse fue la tisis. Estaba yo en el parque de la Dehesa de la ciudad de Soria, sentadito en un banco, leyendo *Romeo y Julieta*, de Shakespeare, en la edición en piel de sus obras completas publicadas por Aguilar. Ignoro el porqué del ramalazo aprensivo que de repente se apoderó de mí. En Soria puede y suele hacer frío incluso en verano. Quizá, debido a ello, me había acatarrado y fue la tos lo que me llevó a pensar en la tisis.

Sea como fuere, interrumpí en el acto la lectura de la tragedia de Shakespeare y, fiel a mi estrategia habitual de niño sabihondo, me fui al trote hacia la Biblioteca Municipal, que no andaba lejos, con el propósito de rastrear y recabar información relativa a los síntomas de la tuberculosis en alguna enciclopedia o libro de medicina. La encontré, y ni que decir tiene que todo casaba. No tardé en llegar a la sombría conclusión de que el bacilo de Koch había anidado en mi organismo y de que era perentorio expulsarlo antes de que una tupida red de cavernas horadase mis pulmones y provocara rojizos escupitajos de hemoptisis. Pero esa vez hubo una variante: opté por poner a la autora de mis días al tanto de la situación y, dueño ya de un considerable acopio de datos recogidos en la enciclopedia Espasa, conseguí que al día siguiente me llevara al médico. Éste, después de auscultarme y de escucharme con algo de asombro y no sin cierta admiración, dijo:

—Tienes una gran cultura médica, chaval, pero estás más sano que una reineta.

Y yo volví a respirar hondo. Los pulmones, milagrosamente, acababan de recuperar la plenitud de su función.

Nochemala

Por lo que hace a mi niñez, eso es todo o casi todo. El resto fue algún que otro entripado, unas cuantas anginas y poco más. Ni siquiera contraí las clásicas enfermedades infantiles: paperas, tosferina, escarlatina... Sólo el sarampión y la varicela, leves en ambos casos. Se conoce que mi sistema inmune, con tanto virus y tanto microbio correteando por el aire de las aulas, era vigoroso. Quizá procedía su fortaleza de mis dos años de lactancia. Siempre lo he creído —lo he sentido— así. Pero con la llegada de la adolescencia, la eclosión del fermento hormonal que la acompaña y el consiguiente abuso del onanismo, me vine abajo y pasé por tres aparatosos quebrantos físicos.

El primero se produjo en las postrimerías del verano de 1952, a punto ya de comenzar el séptimo y último curso del bachillerato. Pasé el mes de julio en Alicante y parte del siguiente en Soria, ciudad que ya se me quedaba estrecha, por lo que a los diez o doce días de estar allí protesté, dije que me aburría, di la lata hasta la extenuación a mi madre y mi padrastro, y me las apañé para que me enviaran a pasar tres semanas en Ferrol, donde vivía mi tío Jorge, al que adoraba, en compañía de su mujer y de sus cinco hijos.

Aquella incursión *off limits*, alejado yo por primera vez en mi vida de los cazaderos de costumbre, resultó determinante. Mi tío, que aplicaba un severo régimen de educación a mis primos, me dio un trato muy diferente, casi de adulto, no me ató corto, me llevó con él y sus amigos a mariscadas, a partidos de fútbol, al teatro, a los billares del Casino, a las tabernas de picoteo, a travesías náuticas y, en general, a lugares a los que nunca habría llevado a sus hijos —dos de ellos tenían casi mi misma edad— y me permitió, incluso, salir de noche a solas, de verbena en verbena, de parranda en parranda, de bailongo en bailongo, en contra de los hábitos de la época.

Sobra aclarar que me excedí, que abusé, que hice de todo, que forcé la máquina y que regresé, mediado ya septiembre, primero a Alicante y después a Madrid, con unas fiebres tifoideas de campeonato.

Fue aquello dolencia de relativa gravedad —¡tanta paja, tanta paja, tanto marisco, tanto marisco!— que me obligó a guardar cama durante quince días, acaso más, y me impidió incorporarme al curso escolar, como siempre lo había hecho, desde su arranque.

La verdad es que vi las orejas del lobo, lo pasé fatal —el médico, para colmo, me dijo que ya nunca podría probar el marisco en el resto de mi vida, lo que gracias a Dios no fue cierto— y tardé algún tiempo en recuperar la velocidad de crucero, el pulso de los estudios y el color del cutis.

Transcurrieron dos meses un poco mustios, llegaron las navidades y el día 24 de diciembre pasé todo el día ayudando a los esforzados militantes de la catequesis de mi

colegio a distribuir juguetes y alimentos de socorro entre los niños pobres del barrio de Carabanchel.

Fue un palizón. A eso de las nueve de la noche regresé a casa relamiéndome ante la perspectiva de la comilona de Nochebuena que se avecinaba. La celebraríamos en casa de mi abuelo. Tenían los Dragó tres pisos en aquel inmueble del centro de la ciudad: el nuestro, el de mi tía Susana y el ya citado.

Irrumpí como un vendaval en el edificio. Era perentorio que me pusiera la ropa de los domingos para asistir a la cena. El tiempo se me echaba encima. Mi abuelo era como un reloj de alta precisión. A las diez en punto su mujer, mi abuelastra Matilde, reunidos ya todos alrededor de la mesa, daría órdenes a la criada para que sirviese el consomé.

Cuando entré en el portal el ascensor estaba en marcha y subía hacia sabe Dios qué piso situado en las remotas alturas. No podía esperar a que descendiese. Me lancé en tromba por las escaleras. Al llegar, jadeante, al rellano del tercero derecha, al que daba nuestra vivienda, tuve un acceso de tos, noté algo raro en la garganta, se me llenó la boca de un líquido denso, caliente, de sabor ferruginoso, escupí —no lo pude evitar— y el mármol blanco de la escalera se tiñó de rojo. Era un vómito de sangre.

Me quedé aterrado. Abrí con mi llave —era mayorcito y ya la tenía— la puerta de la casa. En ella no había nadie. Corrí hacia el baño. Tuve otro acceso de tos, ya de bruces sobre el lavabo. Volví a escupir y a vomitar. La sangre brotaba a borbotones. Aquello, además de aparatoso, era inquietante e impresionante. La hemoptisis imaginaria de mi niñez se volvía realidad. Bien me estaba. No exagero si calculo que por el sumidero de aquel lavabo se fue por lo menos medio litro de sangre.

Necesitaba ayuda y sólo los adultos podían prestármela. Bajé corriendo a casa de mi tía, que se llevó otro sofocón de aúpa, incluso más grande que el mío, y consiguió contener la hemorragia por el expeditivo sistema de meterme grandes trozos de hielo en la boca y aplicarlos por fuera al gznate. No había entonces neveras ni, por lo tanto, cubitos. El hielo se vendía en barras, fragmentado a golpes de piolet, en la taberna de la esquina de Duque de Sesto y Antonio Acuña, que estaba a dos manzanas de nuestro domicilio.

Eran ya las nueve y cuarto. Los Dragó regresaban, de uno en uno, a sus territorios. Compareció mi madre, a la que su hermana, de sopetón, puso al tanto de las novedades. Cundió el pánico. La nochebuena parecía a punto de convertirse en nochemala. Mi padrastro se movilizó y llamó por teléfono a un médico amigo suyo, que vivía cerca y que acudió raudo, pese a lo intempestivo de la hora en tal día como aquél, a la petición de auxilio.

Me auscultó, rodeado por la expectación de toda la familia, me tomó el pulso, tabaleó en mi pecho, me palpó el abdomen, metió una cuchara en mi boca, me invitó a emitir un *aaaaaa* muy prolongado y, sin esconder su perplejidad, dictaminó que no encontraba

motivo alguno que justificara tan aparatoso derramamiento de sangre por vía oral.

Nos tranquilizamos y subimos todos a la vivienda de mi abuelo justo a tiempo de que el reloj de pared de su comedor diera las diez campanadas y apareciese en él la doncella de servicio con la sopera de humeante consomé depositada en una bandeja.

Todo, a partir de ese instante, transcurrió tal y como los cánones disponen. Yo, que siempre he sido de buen conformar y de mejor apetito, di saludable cuenta de todas las viandas que se sirvieron. A las doce menos diez minutos el patriarca de la familia levantó la mesa y se fue, cogido del brazo de mi abuelastra, que era mucho más joven, a la misa de Gallo.

Yo, impertérrito, me metí en la cama, rendí tributo, como lo hacía todas las noches, al rito de Onán en el ara de mi entrepierna, alcancé en dos o tres ocasiones el *ite, missa est* y, agotado por tantas emociones y efusiones de fluidos corporales, dormí de tirón un buen puñado de horas.

Al día siguiente, que lo era de Navidad, nada cabía hacer. El país se detenía. No sé si en aquellos tiempos existían y funcionaban los servicios de Urgencias. Supongo que sí, pero la situación, tras la sanguinolenta alarma de la víspera, se había estabilizado.

Guardé cama, eso sí, leyendo novelas de Doc Savage, Oliver Curwood y Zane Grey, y el día veintiséis me llevaron a una clínica para que me miraran por rayos y analizaran mi sangre, mi saliva y mis flemas. El diagnóstico fue de calma chicha. Mis pulmones seguían tan sanos como lo estaban la tarde del patatús de *Romeo y Julieta*. Los médicos llegaron a la conclusión de que el día de autos aquí descrito se me rompió una venilla de la garganta debido al esfuerzo de subir de tres en tres, con un catarro encima, las escaleras de mi casa. Fueron tres pisos. Tosí al llegar al último, expectoré y...

Cosas que pasan.

Pero, con el susto, despertaron los microbios de las fiebres tifoideas, que seguían, al parecer, en letargo por los recodos de mis intestinos, y tuve que recorrer de nuevo el tedioso itinerario de fiebre, abatimiento y rigurosa dieta que había seguido tres meses atrás. Bonita forma de celebrar las navidades. Lo hice en la cama y supongo, aunque no lo recuerdo, que no pude patearme el callejero de Madrid en los días anteriores a la fiesta de Reyes buscando en el interior de las librerías y en sus escaparates, como siempre lo había hecho, las obras que en la mañana del 6 de enero dejarían los Padres Magos en la alfombra del cuarto de estar y que permanecerían allí, como testimonio de mi vocación lectora, hasta que al llegar la noche rindiesen viaje en las repisas de mi dormitorio.

Mi madre y la Santa Compañía

Mayor gravedad iba a tener —tanta tuvo, de hecho, que estuve a punto de morir— lo que me sucedió un año después, en la primavera de mi primer curso universitario. Niño ya no era ni lo había sido en los episodios intestinales y laringológicos descritos con anterioridad; adulto, tampoco; adolescente, sí.

Fue un domingo. Pasé el día en los jardines de la Residencia de Catedráticos —Cerebrópolis la llamaban—, sita en la calle de Isaac Peral, rayando en la línea del Clínico, del edificio de Cultura Hispánica, de las trincheras de la guerra civil y de la Ciudad Universitaria.

Iba a menudo por allí. Tenía en esa residencia muchos y muy buenos amigos. Alquilé una bici con motor —un «mosquito», en el argot juvenil de la época—, tropecé mientras lo cabalgaba con el bordillo de la acera y me pegué un buen trompazo. Mal empezaba el día. Luego jugué al tenis sobre el asfalto, sin red ni líneas de demarcación, durante un par de horas, sudé de lo lindo, chicoleé con las chicas (había muchas, preciosas y ya en edad de merecer), cayó la tarde, refrescó y empecé a notar algo de frío que pronto mudó a escalofrío.

Me sentía mal. Cogí el metro en la estación de Argüelles y nada más llegar a casa empecé a tiritar. No cené. Me acosté y empezó a subir la fiebre. Sudaba copiosamente. Frisé en la fatídica frontera de los cuarenta grados. Mientras tanto, con ojos turbios, leía y leía la novela con la que Santiago Lorén había ganado meses atrás el Premio Planeta, que yo mismo ganaría cuarenta años después. El libro de mi antecesor en ese palmarés se llamaba *Una casa con goteras*. El título definía a la perfección lo que yo sentía mientras iba pasando sus páginas. Recuerdo aquella lectura, en la que me enfrasqué contra viento y marea, negándome a tirar la toalla, como una pegajosa pesadilla. Libros, siempre libros: *croce e delizia*.

Pasé una noche infernal. A la mañana siguiente vino el mismo médico que me había atendido la noche navideña de los vómitos de sangre. Era bonísima persona, pero no brillaba por sus luces ni por su talento en el ejercicio de la profesión a la que se dedicaba. Aquel día lo demostró con creces. Dijo que lo mío era una vulgar indigestión y me recetó un contundente trallazo de Agua de Carabaña. O sea: una purga, similar en sus efectos al aceite de ricino. Hoy casi nadie sabe lo que es eso.

La trasegué entre arcadas. Era repugnante. Casi me liquida. Fui a peor, a muchísimo peor, durante un par de atroces jornadas. A la tercera, mi madre, rindiéndose a la evidencia, reaccionó y llamó a otro médico, amigo de la familia, que no necesitó ni cinco minutos para entender lo que pasaba. Había pescado yo, entre el sudor del tenis, el traicionero frescor de la tarde abrilena y los sofocos de mis escarceos platónicos con las hijas de los catedráticos, nada menos que una pulmonía. Palabras mayores.

Recetar una purga a quien padece esa gotera equivale casi a asesinarlo. O eso, al menos, sostuvo el segundo médico, que era hombre de buen olfato, aunque de modales bruscos. Mal pintaba el asunto.

Fleming había descubierto en 1928 la penicilina, que no se comercializaría, por razones varias, hasta un par de décadas después, pero ese fármaco, del que se contaban maravillas y cuyas contraindicaciones se ignoraban, aún no podía encontrarse en las farmacias españolas. Sólo en el mercado negro cabía adquirirlo. Recuerde el lector que estoy remontándome a 1954. Ciertamente es que ya habían concluido los duros años del hambre (no tan duros, en realidad, por lo que de ellos recuerdo, al menos para quien, como yo, había nacido en el barrio de Salamanca), pero el país aún vivía en estado de relativo aislamiento, casi de embargo ideológico, más que económico, respecto al resto del mundo.

El doctor Pelayo, pues tal era su nombre, explicó a mi madre que sólo la penicilina podía sacarme del atolladero en el que su colega me había metido, pero que encontrarla era tarea poco menos que imposible.

Razón llevaba. Seguro que lo era, pero no para una mujer que se había quedado viuda al comienzo de la guerra civil, conmigo en su vientre, que me había sacado de Madrid en un cruce de fuegos, que había llegado a Valencia, y de Valencia a Alicante, y de Alicante a Orán, y de Orán a Melilla, y de Melilla a Cádiz, y de Cádiz a Huelva, y de Huelva a Ferrol, siempre conmigo, bebé, a cuestas y en compañía de su hermana, que en 1936 no había cumplido los catorce años. Y en medio de ese paseo por el amor y la muerte aún sacó tiempo y redaños para atravesar España desde el extremo sur de Andalucía hasta el Espolón de Burgos con el propósito de averiguar si alguien le daba razón allí de un esposo desaparecido para siempre (aunque ella no lo sabía) entre las llamas de nuestra enésima guerra civil.

Todo eso, y mucho más, acerca de esa heroína, de esa Madre Coraje, de esa Lisistrata privada de eros no por voluntad propia, sino por razón de tánatos, está contado en la novela que dediqué al asesinato de mi padre: *Muertes paralelas*^[39]. A ella me remito.

De ese modo, mientras yo languidecía leyendo, erre que erre, libro tras libro con un fiebrón de aúpa, las pupilas achicadas y un ronco resoplido en los pulmones, mi madre se lanzó a los barrios de mala nota, al Pozo, a Vallecas, a Entrevías, con ahínco similar al que dieciséis años atrás la había animado a recorrer la España en guerra, y se adentró en los monipodios de gitanos, quinquis, contrabandistas y maleantes tratando de conseguir en ellos lo que, efectivamente, consiguió no sé a qué precio: frascos de penicilina en cantidad suficiente para atajar no sólo mi pulmonía, pues ésta, en el ínterin, se había convertido en pleuresía y después en infiltrado y, por ello, en antesala de lo que con un poco de mala suerte podía derivar a tuberculosis.

¡Aleluya! Por fin llegaba a puerto la premonición surgida mientras leía *Romeo y Julieta*.

Dejo de bromear y abrevio. Me pinchaban once veces al día. Tenía el trasero como un acerico. Y así estuve cosa de una semana, despertándome por la noche cada dos o tres horas para que mi madre, convertida en enfermera de ocasión, acribillara, inmisericorde, el culo de su primogénito con agujas de grueso calibre.

Y una noche, por fin, la enfermedad alcanzó y rebasó su punto crítico. Serían las tres de la mañana. Me desperté empapado en sudor. Emergía de una atroz pesadilla con la misma fuerza con que sale la lava de un volcán cuando su caldera entra en erupción. Grité. Me oyeron y se despertaron todos los miembros de mi familia. Dije cosas incomprensibles, que veinte años más tarde intentaría explicar en *Gárgoris y Habidis*, pues fue entonces cuando llegué a la conclusión de que aquel día me había visitado la Santa Compañía. Manos solícitas recogieron mi sudor con toallas empapadas de agua fría. Me tranquilizaron. Me arroparon. Mi madre me besó. Me dejaron solo...

Por la mañana, tarde ya, vencido el mediodía, me desperté sin malestar y sin fiebre. Estaba curado, aunque tuve que guardar cama, dieta rica en proteínas y absoluto reposo durante mes y medio. Así lo exigía el infiltrado, que nunca llegó a mayores. Fueron días felices, tranquilos, luminosos. Me trasladaron a la alcoba exterior. Entraba en ella el sol poniente. Más allá de los cristales de su mirador sonreía la primavera. Venían a verme amigos y familiares. Las criaditas, con sus batas entreabiertas, revoloteaban alrededor de mi lecho, que era nupcial, y encendían todas las luces de mis sentidos. Yo las miraba con avidez, leía, escuchaba la radio, fantaseaba, me masturbaba...

Y así hasta que el infiltrado se esfumó. ¡Buen viaje, amigo!

Recidivas

No hubo más percances de salud hasta que en Dakar, veinte años después, la fiebre tifoidea salió otra vez por sus fueros. Ya iban tres. Vivía yo entonces allí, dando clases en la Universidad. Estuve un par de años. Una mañana de domingo tuve la pésima idea de tomarme una docena de ostras regadas con Muscadet en un chiringuito playero de mala muerte. ¡A quién se le ocurre! ¡En Dakar! ¡En el África oscura! ¡En el corazón de las tinieblas! ¡En el señorío de las miasmas, los mosquitos y las moscas!

Los moluscos bivalvos son tan atractivos para el paladar como peligrosos para la salud. Regeneran el agua del mar al precio de incorporar miríadas de bacterias al interior de su concha. Suaves, pero puñeteras e insistentes, fueron en aquella ocasión las escaramuzas desencadenadas por las salmonellas: febrícula, debilidad, colitis de escaso fuste...

Combatía yo la dolencia a base de antibióticos[40]. Eso era lo peor. Los síntomas iban y venían. En el verano, cuando regresaba a España, desaparecían por completo. En el otoño, cuando volvía a Senegal, todo recomenzaba. Parecía cosa de brujos. Fue un tira y afloja molesto, pero nada más. No perdí ni un solo día de clase.

Cuando en 1974 abandoné el puesto de profesor y me reinstalé en España, la salmonelosis se desvaneció para nunca más volver. El aire y el agua de Soria me curaron.

Ataque de pánico

A finales de 1978 salió *Gárgoris y Habidis*. El éxito de esa obra fue fulminante y, para mi vida, demoledor. En cosa de pocos meses me vi catapultado a modos y modales de existencia que nunca había practicado ni deseado, y que no me agradaban. Suelo decir, ya que hablo de enfermedades, y al decirlo no miento, por más que muchos crean lo contrario, que la fama, la popularidad, el prestigio y todos esos impostores denunciados por Kipling en su *If* son tan malos como un cáncer. A nadie se los deseo, y a mí menos que a nadie.

Me convertí en el escritor de moda, en la pimienta de todas las salsas, en el niño bonito de los medios de comunicación, en la princesa del guisante de las instituciones, en el rey de corazones de los naipes barajados por las chicas deseosas de anotar un escritor entre las muescas de su culata. Me llevaban de aquí para allá, y yo me dejaba llevar de allá para aquí. Continuos desplazamientos, conferencias, coloquios, entrevistas, hoteles, aviones...

Así no había forma de conciliar el sueño y de ese modo caí poco a poco en la trampa de ingerir una pastilla para hacerlo. Sobra aclarar que aludo a las dichas benzodiacepinas que el diablo se lleve, capaces de generar en poco tiempo una adicción casi invencible.

Durante ocho o diez años, tomé alegremente, noche tras noche, una cápsula de Dormodor. El nombre importa poco. Pudo haber sido otro cualquiera. Todos son más o menos iguales, e igualmente demoledores. Dicen que aceleran el alzhéimer y las demás enfermedades neurodegenerativas o que, por lo menos, predisponen a tenerlas. Yo, eso, no lo sé. Pero sí sé que, una vez adquirida la adicción, es endemoniadamente difícil salir de ella.

En octubre de 1988 fui en coche a Salamanca en compañía de mi madre y de quien era entonces mi mujer. Tenía que dar una conferencia. Cubrí el trayecto de ida y vuelta en el día. Al llegar a Madrid por la noche lo hice con un formidable gripazo auestas. Me fui a la cama, subí las mantas hasta la nuez, me dispuse a sudar y, puesto ante la evidencia de que en los días sucesivos iba a resultar imposible hacer frente a mis obligaciones profesionales, me dije:

—¡Ésta es la mía! Como mañana no voy a levantarme, ni pasado, ni al otro, dejo de tomar la pastilla, y si me duermo a las cinco, vale, y si es a las siete, adelante, y si no pego ojo, lo mismo. Ya lo pegaré a lo largo del día.

Detesto las adicciones. Llevaba ya mucho tiempo soñando con superar aquélla. La ocasión era propicia y decidí cogerla al vuelo.

Sucedió exactamente lo que me temía. Dormí muy poco, pero como el gasto de energía era nulo, fui resistiendo día tras día. Al cabo de una semana cedió la fiebre y,

tambaleándome, retomé el transtrán de la vida cotidiana.

Mal que bien le hice frente, pero me notaba raro. Muy raro. Tenía la sensación de que mi cabeza humeaba. Me sentía desorientado incluso en el pasillo de mi casa y más aún cuando salía a la calle. Me costaba reconocer las tiendas, los bares, la gente...

Mi hija Aixa, que por aquel entonces vivía en Biarritz con su madre, de la que me había separado, vino a verme. Era aún una niña. Tenía siete años. La llevé al Parque de Atracciones y, para su asombro, porque siempre me había visto como una especie de audaz papá pirata, no me atreví a subir al Star Line, o algo así, que era uno de esos artefactos de última generación que suben al usuario hasta alturas indecibles y luego lo lanzan hacia abajo a la velocidad de un meteorito.

Aquello me deprimió. Había quedado ante mi hija como un cobarde. Jamás me había sucedido nada similar.

Aixa volvió a Biarritz. Yo todavía aguanté unos días en la misma situación, braceando, tanteando y saliendo como podía a la superficie de la ciénaga de miedo en la que estaba sumergido para coger un poco de aire y volver a hundirme.

Y el mundo, precisamente, se hundió ante mis ojos el día —era un martes que nunca olvidaré— en que fui a ver a un amigo mío, el doctor José María Fernández, con el propósito de que probase conmigo, cobaya de vocación, un novedoso sistema de acupuntura que servía para estirar el cutis, rejuvenecerlo y disminuir sus arrugas.

Me palpó la cara, las sienes, los ojos y el cuello, antes de proceder a la distribución de las agujas, se inquietó y me dijo:

—¿Qué te pasa, Fernando? Tienes todas las defensas neurovegetativas en estado de alarma.

Se lo conté y...

—Vete a casa, acuéstate, toma una de tus pastillas, procura dormir y pide hora para que mañana te vea un especialista.

Él no lo era. Atendía otros frentes.

Le obedecí. No sirvió de mucho. Aquella misma noche sufrí un ataque de pánico. Tardé varios meses en superar sus efectos. Tuve que volver a tomar pastillas. Luego, poco a poco, muy poco a poco, con paciencia infinita, me las fui quitando. Necesité otro mes para hacerlo. Cada noche reducía un poco, con la uña, el comprimido. Antonio Escohotado, autor de la *Historia general de las drogas* y de *El libro de los venenos*, me dijo que había cometido una locura, que no se puede interrumpir abruptamente la ingesta de benzodiacepinas, que existía, incluso, el riesgo de morir en tal empeño...

El ataque de pánico fue —es— uno de los dos episodios clínicos de mayor gravedad experimentados por mí. El otro es —fue— el de la intervención quirúrgica para desatascar mis coronarias.

El resto —unos condilomas en el glande, un tendón roto en el dedo índice de la mano

derecha, un grueso cálculo en la uretra, un par de hernias inguinales— han sido asuntos de muy ordinaria administración.

Longevidad y naturismo

Regreso ahora de lo particular a lo genérico, de lo autobiográfico a lo impersonal. Y lo hago atendiendo a dos cuestiones importantes...

La primera se refiere al peso que en la salud y la longevidad tienen los genes; la segunda, al peliagudo dilema de si los suplementos alimenticios, los productos naturistas, las terapias complementarias, el chamanismo, el *Ayurveda*, los remedios milagrosos, los chutes de vitaminas, los cosméticos regeneradores, y el resto de la panoplia de la medicina alternativa traspasan o no las barreras del metabolismo. De él es, en definitiva, la última palabra.

Vamos con lo primero, que tiene respuesta fácil, aunque no halagüeña para mi elixir... No nos engañemos: los genes, en lo que a la buena salud y el *antiaging* se refiere, son la parte del león[41]. Cabría identificarlos con el destino o, al menos, con uno de sus brazos. Imponen, de hecho, una trayectoria, abren un cauce, trazan una cartografía, marcan un límite. Nadie va a vivir ni en cantidad ni en calidad por encima de sus posibilidades genéticas.

Cierto, cierto... Pero el problema debería plantearse al revés: no es una cuestión de máximos, sino de mínimos. Lo que importa es exprimir y apurar hasta la hez cuanto los genes nos brindan sin desperdiciar ni una sola gota de ese zumo. No podremos forzarla, pero sí aprovecharla en toda su plenitud. No podremos vivir más ni mejor de lo que se nos ha asignado, pero sí podríamos vivir menos y peor.

Utiliza tus talentos, nos dice la Biblia. Procura que tus semillas no caigan en mala tierra. No dilapides el caudal que heredaste de tu estirpe. Con él viniste al mundo. Es tuyo. Es tu herencia, pero puedes malbaratarla si no la manejas con sentido común, si conculcas las normas del juego y las pones patas arriba, si ignoras quién eres y para qué has nacido...

La salud es un estado mental y la vida es una cuestión moral. Trata bien a tus genes si quieres que tus genes te traten bien. No abuses de su energía ni descerrajes sus condicionamientos, pues el reloj que marca las horas y el ritmo del tictac de tu vida puede adelantar, retrasarse, titubear, languidecer e incluso enloquecer. Sé juicioso, sé austero, ahorra, invierte. Con eso basta. La genética es un cheque al portador que, como todos los cheques, puede quedarse sin fondos y llevarte a la quiebra.

En cuanto a la otra cuestión, la de si los fármacos alternativos —las leyes prohíben llamarlos así, pero fármacos son, mal que les pese a las autoridades sanitarias— traspasan o no el telón de acero del sistema metabólico y se incorporan a nuestro organismo en vez de pasar de largo ante él...

Rellenar esos puntos suspensivos no es tarea fácil. Doctores tiene la ciencia, por más que las conclusiones de ésta no siempre sean de fiar. A menudo, de hecho, son erróneas,

contradictorias o provisionales. Yo, en todo caso, no soy un científico. Sólo tengo barruntos, datos de aluvión recogidos por aquí y por allá, intuiciones, voliciones... Hay ingredientes en mi elixir por los que estaría dispuesto a poner la mano en el fuego: el *Sumo reishi* y la melatonina, por ejemplo. Hay otros por los que no.

Tomo los primeros por convicción; los segundos, por inversión. Es una apuesta. Si gano, gano, y si no, tan amigos. Me basta con que no dañen, y eso es, a medio plazo, o incluso a corto, fácil de establecer. En cuanto a sus posibles beneficios, me acojo al de inventario: ya se verán...

Naranjas sin pepitas

Cuestión significativa en lo concerniente a todos esos complejos vigorizantes que hoy dan pie a una de las más prósperas industrias de nuevo cuño es la que se refiere a la dosificación y distribución de los principios activos. La normativa española al respecto es sumamente restrictiva y roza el absurdo, pero la pillería de los fabricantes, que abaratan el costo —aunque no el precio— de sus productos minimizando el contenido, no le va a la zaga.

Cotéjense las etiquetas entre los complementos alimenticios que se venden en España y los que cualquier consumidor tiene a su alcance en países tan de fiar (en eso, no en otras cosas) como lo son Inglaterra, Alemania, Rusia, Bélgica o Estados Unidos y se comprobará. Buena parte de ellos no sirven para nada. Acuda quien lo dude a cualquier clínica solvente de antienvjecimiento —Neolife, verbigracia, que tiene su sede en Madrid y de la que hablaré a fondo en el último tramo de este libro— y verá cómo sus responsables corroboran lo que aquí denuncio.

Denuncio, sí, en el estricto significado criminológico de la palabra, pues delictivo, además de hipócrita, es restringir en los productos citados, ya sea con mero ánimo de ahorro empresarial, ya por simple apetencia prohibicionista, la dosificación de ingredientes que podrían mejorar nuestra salud y que, en todo caso, no la dañan. Se expelen por la orina, las heces o el sudor, y a otra cosa.

Agrava el hecho la evidencia de que con ese trágala se perjudica, sobre todo, a las gentes del común, pues las que no lo son tienen acceso, por su mayor nivel económico, social y cultural, a fuentes de suministro no sujetas a él.

Valga un ejemplo... Sólo uno, entre los muchos que cabría aportar.

Nuestra normativa sanitaria prohíbe concentrar más de un gramo de vitamina C en una sola cápsula, comprimido, ampolla o lo que quiera que sea. ¡De vitamina C, poderoso antioxidante, además de otras virtudes, que según Pauling, científico estadounidense galardonado con dos premios Nobel (el de Química y el de la Paz), deberíamos consumir en dosis superiores a los diez gramos diarios! Con él nació o, por lo menos, alcanzó su mayoría de edad la medicina ortomolecular, constantemente puesta en solfa por la ciencia pacata, que recurre a las megavitaminas para prevenir o curar un sinfín de enfermedades.

No soy yo quién para terciar en esa disputa, cuyos planteamientos exceden a mis conocimientos, pero más vale, a juicio de hermano lego, correr el riesgo de la hipervitaminosis, siempre fácil de corregir, que padecer avitaminosis. En la fórmula de mi elixir, desde luego, las dosis de los productos que lo integran son casi siempre muy superiores a las que recomienda la Organización Mundial de la Salud.

¿Y bien?

Hasta aquí he llegado, ¿no?, vivito, coleando y dando guerra pese al chaparrón de vitaminas, hormonas, aminoácidos y oligoelementos que todos los días, desoyendo las admoniciones de los timoratos, vierto alegremente sobre mí, y quien diga lo contrario se equivoca.

Los alimentos naturales, debido a la contaminación, la maduración artificial, las lluvias ácidas, los pesticidas, los transgénicos, las manipulaciones de todo tipo y tantos otros factores de la creciente industrialización y progresiva desnaturalización del mundo, ya no nos proporcionan los nutrientes que nuestro cuerpo necesita o lo hacen sólo de forma incompleta. Por ello, más que de complementos alimenticios deberíamos hablar de suplementos.

En las naranjas, por ejemplo, sobre todo cuando carecen de pepitas (y eso, ahora, es lo usual), ya apenas queda vitamina C. De ésta sólo sobrevive algún rastro en los pellejos blanquecinos que asoman entre los gajos. Tenemos, pues, que añadir a lo que madre natura nos daba lo que ya, convertida en madrastra cicatera, ha dejado de darnos. Es triste decirlo, pero locura sería acogerse, como hacen tantos, al recurso del avestruz.

Desobediencia sanitaria

Un *addendum* a lo que acabo de decir...

La legislación española, en lo que a los complementos alimentarios se refiere, es, a decir poco, draconiana, conculca el derecho de las personas a cuidar del propio cuerpo y convierte a los españoles en ciudadanos de clase de tropa.

¿Han oído hablar de lo que esconden las siglas VRN (o Valores Recomendados de Nutrientes) y TUL (Límite de Ingesta Tolerable)? ¿Saben lo que es la EFSA o Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria?

Europea, sí, porque también en Bruselas y Estrasburgo tienden a ser tan liberticidas como en España, aunque con algo más de flexibilidad.

Miren, amigos... Ustedes no tienen que *tolerar* nada con relación al tema que ahora me ocupa. Yo meto en mi cuerpo (y más aún en mi alma) lo que se me antoja. Si acaso, pueden opinar e informar, que ya nos ocuparemos mi vecino y yo de coincidir o no con su opinión y de discernir lo que en esa información nos parezca cierto, falso o dudoso. La desobediencia sanitaria es también desobediencia civil. A ella me acojo.

Voy a poner sólo dos ejemplos. El primero, ya citado hace unas líneas, se refiere a algo tan habitual en los suplementos de nutrición como lo es la vitamina C; el segundo, a una hormona de consumo tan extendido y de consecuencias tan beneficiosas para la salud como lo es la melatonina. De ella dependen, entre otras cosas, los índices de inflamación, causa directa y principal, junto al estrés oxidativo y su repercusión en la longitud de los telómeros[42] y el estado de las mitocondrias[43], de los procesos de envejecimiento.

En España la ingesta de referencia de vitamina C —vuelvo a ella— es de ochenta miligramos al día (una ridiculez), aunque se permiten, acogiéndose al nivel máximo de ingesta tolerable establecido por la Autoridad Europea, las dosis de un gramo. Yo tomo, habitualmente, tres, y a veces más, según me da, o menos, e incluso nada; hay médicos que, *sotto voce*, llegan a inyectar en vena hasta cincuenta gramos a sus pacientes. Y no por ello desarrollan cálculos renales ni sufren trastornos digestivos.

Más escandaloso aún es el caso de la melatonina, hormona producida por la glándula pineal que regula los ritmos circadianos, además de otras muchas funciones del organismo, y se vende con absoluta libertad en la mayor parte del planeta, incluyendo Estados Unidos. La producción natural de esa hormona decrece poco a poco a partir de los cuarenta años y es preciso reponerla de modo artificial. Nuestra legislación, modificada en 2013, establece que la dosis máxima permitida es de un gramo al día, pues a partir de dos ya no se considera complemento, sino medicamento.

Peor aún: en España no se admite la venta de melatonina por separado, aunque de hecho exista, sino sólo como ingrediente de complementos alimenticios por aplicación del

llamado «principio de reconocimiento mutuo» al ser legal la comercialización de esa hormona en otros países de la Unión Europea y especialmente, por lo que hace a este caso, en Italia.

Empecé a tomar tres miligramos de melatonina en 1995; fui aumentando gradualmente la dosis a medida que iba cumpliendo años; llegué hace cosa de diez a los ocho miligramos; y ahora, tras analizar escrupulosamente mis niveles de esa hormona en el único laboratorio español donde es posible hacerlo, los especialistas en medicina *antiaging* me aconsejan que eleve esa dosis a sesenta miligramos diarios... Sí, sí, han oído bien. ¡Sesenta, he dicho!

Y, por supuesto, voy a hacerlo[\[44\]](#), pasando por encima de nuestras autoridades, empeñadas, al parecer, en que me muera pronto.

Que así no sea.

Comer menos para vivir más

La restricción calórica no acompañada por carencias de nutrición —o sea: comer menos— es la única medida, junto al ejercicio moderado, que hasta ahora ha demostrado su eficacia en lo concerniente a la longevidad. Lo malo es que la mayor parte de la gente no consigue incorporar ni lo uno ni lo otro, de forma sistemática, al transtrán de su vida cotidiana. De ahí que los científicos traten de desarrollar fármacos que sustituyan, sobre todo en los ancianos, esos dos vectores del *antiaging*.

La práctica totalidad de los experimentos relativos a la restricción calórica se han llevado a cabo con ratones y monos. No resulta fácil someter a nuestros semejantes a un régimen de dieta severa, rayana en las dos mil calorías diarias, durante un período de tiempo lo suficientemente largo como para obtener resultados fiables.

Comer menos, digo... No un poco menos, sino bastante menos: alrededor de la tercera parte de nuestra dieta habitual (o incluso una cuarta parte si vive usted en Jamonia, Gambonia, Croquetalandia u Obesia, donde las raciones siempre son triples. Los españoles viven para la mesa, como los chinos, y para la sobremesa, como los gaudules).

¿Exagero? Sí. Pero, bromas aparte, cuanto menos comamos, más larga y saludable será nuestra vida. La obesidad es, junto al tabaco, la principal causa de mortalidad que hoy por hoy existe en el mundo. Si usted, lector, fuma o padece sobrepeso, de poco le servirá leer este libro. Ahora bien: si le divierte, adelante con él. No voy a tirar piedras contra mi tejado.

Sobrepeso es un concepto equívoco, porque remite no tanto a la grasa corporal, que es lo dañino, cuanto a los kilos. Más importante que la balanza, aunque también lo sea el veredicto de ésta, es el perímetro del abdomen. En él se acumula el exceso de grasa. Por encima de ochenta y ocho centímetros de cintura, en las mujeres, o de ciento dos, en los varones, mal asunto. Es ahí donde se incuba la mayor parte de las dolencias vasculares, el ateroma de las coronarias, los ictus, la diabetes, la tensión alta, el cáncer...

La obesidad se ha convertido en una enfermedad endémica, estrechamente relacionada con la alimentación. Más de mil millones de personas la padecen, y esa cifra crece día tras día. Es ya la principal causa de defunción. La dieta nipona, que yo procuro seguir esté donde esté, es otro de los secretos de mi elixir. En Japón es muy raro ver a una persona obesa. En Europa y en Estados Unidos lo raro es no verla.

No se han llevado a cabo experimentos rigurosos sobre los efectos de la restricción calórica en los seres humanos, como dije más arriba, pero disponemos de una prueba involuntaria de los beneficios que esa medida produce. Me entero por un informe de María Blasco[45], directora del Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas y punta de lanza de los estudios sobre el papel que juegan los telómeros de los cromosomas en lo

concerniente al envejecimiento, de que en la Cuba de los años noventa, tras el derrumbe del muro de Berlín y la caída de la Unión Soviética, los habitantes de la isla, acosados, acuciados y, en cierto modo, desahuciados por la desaparición de la ayuda que Moscú, hasta ese momento, les brindaba, tuvieron que apretarse el cinturón y reducir el volumen de su dieta, que pasó de tres mil a dos mil doscientas calorías diarias. Al mismo tiempo, debido a la escasez de carburante, se vieron obligados a renunciar a los coches y a moverse a pie o en bicicleta. La conjunción de esos dos factores —el ejercicio y el ayuno— se tradujo en una pérdida de cinco kilos por cabeza.

No hay mal que por bien no venga. Su salud mejoró y, encima, se pusieron más guapos. Esa metamorfosis hizo posible, por ejemplo, que las turistas blancas se encaprichasen de ellos y, por vía de matrimonio o de simple arrejuntamiento, se los trajesen a vivir a naciones no sujetas a dictaduras. Inescrutables son los caminos del Señor.

Un veneno vestido de novia

¡Es la leche!, cabría exclamar, pero no como metáfora castiza y elogiosa, sino en el sentido literal de la expresión.

Aludo —huelga aclararlo— al líquido grasiento que fluye por el pezón de las ubres de las vacas cuando se las ordeña y que, sin fundamento alguno fuera del que la credulidad del pueblo y la publicidad de quienes lo venden le atribuyen, goza de tan buena prensa.

Ya va siendo hora de que se la quitemos. Arrimé yo el hombro a esa tarea en el informativo *Diario de la Noche* —lo que suscitó no poco escándalo entre los ignorantes que desprecian cuanto no sea lugar común y entre los empresarios del sector— y en mi libro *Kokoro*, cuya lectura aconsejo, porque les levantará el ánimo, a quienes padezcan, hayan padecido o vayan a padecer (una de cada tres personas, como mínimo) alguna enfermedad del corazón.

Existen, abundan y hacen estragos en nuestra dieta habitual lo que los naturistas de la medicina alternativa y muchos nutricionistas de la oficial llaman «los tres venenos blancos». Son éstos el azúcar (al que cabría añadir la sal), la harina refinada y la leche o, mejor dicho, los productos lácteos y no desgrasados en general, incluyendo el yogur, cuyos bífidos —inexistentes, por cierto, en todos los de elaboración industrial— tan buena imagen tienen, y exceptuando los quesos de Burgos, Villalón y similares. Pero de los unos y del otro, de los quesos (tan tentadores por su exquisito sabor como traicioneros por sus perniciosas consecuencias) y del yogur, ya he hablado o hablaré más adelante. Ahora aludiré sólo al veneno original, a la casa madre, por así decir, a la leche, a esa bruja disfrazada de novia cuyo velo de tul ilusión es la ponzoñosa nata que casi todos los seres humanos consumen con avidez suicida no sólo en el período de la lactancia infantil, sino durante el resto de sus vidas.

¿Conocen algún mamífero que haga otro tanto? Pues comuníquenlo cuanto antes a los zoólogos y pasarán a la historia de la ciencia.

Explicar por qué la leche, lejos de ser un producto salútfiero y en contra de lo que tantos piensan, es mortíferamente dañina para muchos de los órganos y funciones del organismo —las digestivas, las metabólicas, las respiratorias, las cardiovasculares y las cerebrales, por ejemplo— requeriría, como el azúcar, un libro entero.

No seré yo quien lo escriba. Ya hay más de los necesarios. Pero tenga el lector la certeza de que sé lo que me digo, de que la ciencia me lo abona y de que las denuncias formuladas no son fruto del capricho ni excentricidades de escritor que saca los pies del plato, sino verdades de a puño respaldadas y apuntaladas por los nutricionistas, los neumólogos, los cardiólogos, los neurólogos y los endocrinos.

La leche, por no servir, no sirve ni siquiera para retrasar o contener la osteoporosis, porque el cuerpo humano absorbe con mucha dificultad y en dosis inapreciables el calcio

de origen vacuno. Las cifras son contundentes: la incidencia de la osteoporosis es más baja en los países donde menos productos lácteos se consumen. No soy yo —insisto— quien lo dice, sino todos los estudios científicos realizados por personas o instituciones que no estén a sueldo de las empresas lácteas.

Visite quien dude de lo que digo, si su economía se lo permite, cualquier clínica de punta de los Estados Unidos, y escuchará de entrada, a porta gayola, lo mismo que yo —hace ya de eso más de quince años— también escuché y, naturalmente, acaté, pues si no se obedece al médico, díganme ustedes para qué diantre lo consultamos:

—Ante todo, no vuelva a probar una gota de leche en lo que le queda de vida.

Quien me lo dijo era el director de la clínica, y fue antes de iniciar su interrogatorio y el chequeo subsiguiente. Después añadió:

—Ni usted ni nadie.

Apliquense el cuento.

Aporto un testimonio. Es del extraordinario pintor Modesto Roldán, ya fallecido, que tenía una pila de años cuando me lo dio. Lo hizo por vía epistolar después de que yo denunciase en un programa de televisión —ya hablé de ello— la falacia de las supuestas virtudes nutritivas de la leche. Entresaco algunos fragmentos de la carta de Roldán...

Estoy en deuda contigo. Hace un año yo estaba seriamente jodido del pecho y me decía lo que la mayor parte de mis compatriotas dice en esas circunstancias: *ya pasará*. Pero una noche, escuchando tus noticias y comentarios en el informativo de Telemadrid, te oí algo que me llamó la atención. Dijiste, más o menos, con esa diplomacia fina que te caracteriza, que la leche que bebemos es una puñetera mierda, sumamente perjudicial para la salud. Y me dije: *pobre Dragó. Vas a desaparecer del programa*.

Ante mi sorpresa, no fue así. Te mantuvieron. O estabas enchufadísimo o alguien comprobó que llevabas razón. Yo había adquirido años atrás la costumbre de beber leche en abundancia, convencido de que era un alimento rápido y eficaz: el que me permitía no interrumpir las labores ante mi caballete. Me bebía un litro sin dejar de pintar. Pues bien: después de oírte abandoné la leche de manera drástica. Y fue milagroso, tío. Mis bronquios, que hasta entonces eran una jaula de grillos, enmudecieron. Fui feliz durante días enteros, y ese milagro no se ha desvanecido. Como aquella señora que le preguntó a Freud por lo que pensaba de los milagros de Lourdes y él contestó que sólo funcionaban en el caso de los cerebros con encefalograma plano...

Bromas aparte, como te digo, dejé de beber leche y ahora escucho extasiado el silencio de mis bronquios, que perdura desde hace casi un año. Estoy convencido de que me has prolongado la existencia durante algunos más.

Sin embargo, formidable, aunque muy desigual, es el consumo de productos lácteos en Europa, América, India y Mongolia. En el resto del mundo, no. Eso sale ganando.

Desigual, digo, porque en España se emite cada mes la friolera de once mil anuncios de televisión dedicados a ponderar las miríficas virtudes de la leche. ¿Cómo enfrentarse a semejante lavado de cerebro?

Hace poco apareció una lucecilla al final de ese túnel blanco. La prensa dio noticia de que, según investigaciones muy recientes, es el manganeso y no el calcio lo que ayuda a

combatir la osteoporosis. ¡Alabados sean Dios y los nutricionistas no vendidos al oro de la industria láctea! Se viene así abajo el mito de que para prevenir esa enfermedad, tan frecuente sobre todo en las mujeres a partir de la menopausia, nada es tan eficaz como la leche.

El calcio que contiene ésta era, por añadidura, y ya de por sí, como dije, de dudosa utilidad, pues el organismo humano lo metaboliza sólo en dosis irrelevantes. Ahora sabemos que, encima, no refuerza la solidez ni la densidad de los huesos.

¿Hay algo peor que la leche? Sí, la mala leche, como su nombre indica. Quienes la tienen, que en España son legión, quebrantan su salud. No practiquen ese deporte en el que tanto destacamos. La bondad y el buen humor alargan la vida. Tómense ésta con calma. No se enfaden con nadie, no critiquen al prójimo, no lo juzguen y llegarán a ser tan viejos, y a la vez tan jóvenes, como lo era Modesto Roldán.

Tiren el microondas

¡Nene, caca!

No piense el lector que me meto donde no me llaman. Acabo de tener mi cuarto hijo, estoy bastante puesto en lo que a la crianza de los niños se refiere y me siento moralmente obligado a deslizar algunas consideraciones sobre los riesgos que su salud corre.

Aquí va la primera... Cada vez que pillo in fraganti a una mamá calentando el biberón de su rorro en el microondas de un restaurante, me acerco a ella y, con la cortesía que su buena voluntad merece y a la que mi condición de antiguo alumno del colegio del Pilar me obliga, le digo:

—¿Sabe usted, señora, que ese aparato destruye toda la carga alimenticia de lo que se mete en él? ¿Quiere que este niño tan hermoso empiece a acusar síntomas de desnutrición?

Así es. Los microondas pulverizan las moléculas y las convierten en algo bastante parecido al serrín, el engrudo o los pensamientos de las musarañas. Su valor nutritivo raya en el cero.

No es ésa la única contraindicación de tales y tan diabólicos artilugios, pero lo dejo, por ahora, así. Tiempo habrá para denunciar otros efectos perniciosos.

Segunda consideración... Veo un anuncio en la tele. En él aparece una familia feliz — mamá, papá, niño, niña— a la hora del desayuno. ¡Salud para todos los suyos! Ése es el mensaje implícito y explícito que las alegres imágenes transmiten. Y en ellas se ve cómo los solícitos progenitores llenan de leche los vasos de sus hijos mientras éstos devoran enormes rebanadas de pan cubiertas por un dedo de Nocilla o de Nutella. Tanto monta... A cuál peor, por muy sabrosos que esos productos sean. Su carga de azúcar y grasas *trans*, entre otras lindezas, son un obús lanzado contra el sistema cardiovascular de quienes los consumen.

Siento llamar a las cosas por sus nombres, pues no querría perjudicar la cuenta de resultados de las empresas que los fabrican, pero sabido es que no se juega con las cosas de comer, sobre todo cuando es la salud de las criaturas lo que se ventila.

Varones feminizados

Sigue mi campaña contra los lácteos. Si arremeto ahora, una vez más, contra ellos es porque hay novedades significativas. Se refieren al asunto que no tiene enmienda y proceden de un estudio elaborado por la Universidad de Harvard y presentado en el Congreso de la Sociedad Estadounidense de Salud Reproductiva que hace unos meses se celebró en San Diego.

Un equipo de investigadores de tan prestigioso centro docente ha llegado a la conclusión de que los productos lácteos sin reducción de grasa repercuten sobre la calidad del semen. Tres raciones al día provocan un descenso del 25 por ciento en su eficacia. Culpables del desaguizado son los estrógenos de la vaca, feminizadores del varón que consume, en cualquiera de sus formas (leche, queso, yogur, cuajada), lo que sale de sus ubres.

No hay mal que por bien no venga... Numerosos son los perjuicios derivados de la leche, pero quizá quepa utilizar ésta como coadyuvante de los anticonceptivos. Ya va siendo hora de que sean los miembros (nunca mejor dicho) de la grey masculina quienes asuman parte de esa responsabilidad, descargada hasta ahora —condones aparte— sobre las mujeres. La píldora no es, a la larga, inocua. Cuantas menos se tomen, mejor.

Mucha gente sabe, pues tan insólita noticia dio que hablar hasta el extremo de convertirse en *trending topic* del día siguiente al del feliz nacimiento de mi cuarto hijo, que en el septuagésimo quinto de mi edad y en el trigésimo octavo de la de su madre, ésta, que era primeriza, se quedó embarazada sin recurrir a ninguna técnica ni fármaco de fertilización artificial.

Fue una sorpresa, agradable para ella e inquietante para mí. Los dos pensábamos que la intentona no sería fácil y, sin embargo, lo fue. Ahora, a la luz de las investigaciones de las que más arriba he dado cuenta, me lo explico. Nunca tomo leche ni yogur. En cuanto a los quesos... ¡Hombre! A veces les hincó el diente. ¡Están tan ricos! El paladar tiene razones que la razón desconoce. No sólo el pez muere por la boca.

La estafa de las fechas de caducidad

El señor Cañete, que ahora anda de comisario por Bruselas, pero que el 15 de enero de 2015 era ministro de Agricultura y Alimentación, no es hombre que se ande con tapujos. Al pan lo llama pan, como en los viejos tiempos, antes de que llegara la corrección política, y de ello hizo alarde en la fecha mencionada al confesar a un periodista que cuando encuentra un yogur caducado en la nevera, se lo zampa, y tan contento. Yo también, aunque no aplique ese criterio a los yogures, sino a otros productos envasados o enlatados, incluyendo las medicinas, y aquí me tienen, hecho una rosa.

Aquella confesión, que armó no poco revuelo entre los «preciosos ridículos» que se la cogen con guantes de látex cuando van al excusado, me pilló horas después de que mis dos hijas, mis dos nietos y yo, en amigable cena familiar, comentásemos precisamente eso: la tontuna de tirar a la trituradora de los desperdicios no reciclables todo lo que, a tenor de la ley del embudo de las etiquetas, ya no es apto para el consumo de los bípedos implumes. ¿Todo? Bueno, bueno...

Todo, no, pues hay cosas, como las semillas de la tumba de Tutankamón, que conservan sus virtudes (así sean decrecientes) por los siglos de los siglos o que, en el peor de los casos, si es que las pierden, no son nocivas para la salud. Las medicinas, por ejemplo, en buena parte, como lo demuestra el hecho de que las oenegés las recojan para enviarlas a quienes, en los países pobres, no tienen acceso a ellas. Si el estómago de un vecino de Yibuti las acepta, ¿por qué va a rechazarlas el mío? Puede que con el paso del tiempo se reduzca su eficacia, pero no, como mínimo, el efecto placebo.

Tengo un enorme frasco de aspirinas estadounidenses —¡diferencia va con las nuestras!— caducadas hace más de tres lustros, pero las sigo tomando y juro por Hipócrates que me bajan la fiebre, me alivian el dolor y carecen de efectos secundarios.

Lo que esconden muchas de las fechas de caducidad sólo es negocio: el del consumismo inútil. Los laboratorios y los fabricantes de alimentos envasados quieren que los tiremos para pasar por caja de nuevo. Pronto nos dirán que el vino no mejora en las barricas. Le invito, señor Cañete, a una copa de solera.

Otra moda dañina: la de consumir yogures (industriales... ¡Faltaría más!) a troche y moche. Ahora, encima, los sirven helados y coronados por toda clase de chucherías y bullipolceces. Cuando yo nací, y eso se mantuvo hasta mi primera juventud, los yogures —ya dije— se vendían en las farmacias para atajar, junto al Lacteol y el Tanagel, las diarreas y otros desarreglos del intestino. Cada vez que mi madre me los daba, cosa rarísima, fruncía yo los labios, ladeaba la cabeza y arrugaba el entrecejo para manifestar mi desagrado. Lógico, porque los sabores agrios sólo son del gusto de los chinos y de

quienes, no siéndolo, buscan sensaciones nuevas. Ahora, por lo general, el yogur ya llega edulcorado para que los niños no tuerzan el morro. Se unen así las maldades de sus grasas, de sus calorías y, en general, de la leche a las del segundo veneno blanco: el azúcar, en todas y cada una de sus infinitas formas.

La OMS acaba de subir la cotización de la diabetes *mellitus* en el ranking de las dolencias letales: ya está en el *top ten*. Trescientos setenta millones de personas la padecen.

Es cifra que da vértigo. El mismo que usted, lector de mis entretelas, debería sentir cuando esté a punto de entrar, acompañado o no por sus hijos, en uno de esos atractivos establecimientos pintados de blanco con toques de fosforito que despachan *frozen yogurt*. Piénselo dos veces, dé media vuelta y no se le ocurra celebrar allí —parece ser que también eso está de moda— el *happy birthday to you* de los miembros más jóvenes de su tribu. Hacerlo será contradecir el buen augurio de la fórmula clásica: que cumplas muchos más...

El calcio de la leche —también lo he dicho— no se incorpora al organismo. Lo único saludable que contiene el yogur, a condición de que no sea industrial, son los bífidos, útiles, al parecer (pues ahora andan también en entredicho), para devolver la flora a los intestinos tras la salvaje poda practicada en ellos por los antibióticos, y materia prima del Lacteol. Éste sigue a la venta. En las farmacias, claro...

Una chica holandesa

Escribo esto dando tumbos por Camboya a lomos de una furgoneta de mala muerte que me lleva desde no sé dónde hacia no sé dónde y, entre bache y bache, trabo fugaz conversación con un trotamundos de Albacete avecindado en Ámsterdam.

—En Holanda —me explica— hay una vaca lechera por cada cuatro habitantes. Salen a media ubre por cabeza. Lo normal es que la gente beba siete vasos de leche al día. Alimenta mucho, porque los pastos crecen en zonas pantanosas ganadas al mar y son muy ricos en minerales. Además se pasan el día comiendo queso de bola. No imaginas la cantidad que pueden llegar a ingerir.

Me quedo horrorizado. Aprecio mucho a los holandeses, y a las holandesas todavía más. Siempre me he llevado bien con los primeros y a partir un piñón, como quien dice, con las segundas. Conocí a una de ellas, en Roma, que... Bueno. Mejor lo dejo.

Casi proverbial es mi cruzada contra la leche de vaca (no así contra las que tienen otra procedencia). Llevo años poniendo en guardia a la gente. Ello me ha acarreado algunos sinsabores. La leche tiene muy buena prensa debido al brutal bombardeo de cuñas que la publicitan y ha sabido crear en torno a sí un cinturón de hierro de intereses creados y de sobornos solapados. El *British Medical Journal* viene ahora en mi ayuda dando a conocer las letales conclusiones de un reciente y solvente estudio. A saber: el consumo de dos vasos de leche al día (y no digamos siete) puede acarrear una muerte prematura y un incremento en la fragilidad de los huesos de las mujeres, y sólo de las mujeres.

¡Caramba! Las holandesas están en peligro. ¿Qué habrá sido de aquella chica, en Roma, que...? Dejémoslo.

A tan lúgubre deducción ha llegado el profesor Karl Michaelsson, de la Universidad de Upsala, tras estudiar durante veinte años los funestos efectos del consumo de leche en una muestra de 61.000 mujeres y 45.000 varones. El riesgo de muerte prematura en ellas (no así en ellos) aumentaba, respecto a las que consumían menos de un vaso al día, en un 90 por ciento, las fracturas de cadera en un 60 y las óseas, en general, en un 15.

Lo gordo es que siempre se ha creído, a tenor de lo que dice la publicidad, que la leche es buena precisamente para los huesos. El estudio en cuestión demuestra de una vez por todas que la grasa de la leche anula los efectos positivos del calcio contenido en ella.

Aquella chica holandesa que conocí en Roma tenía un esqueleto formidable. Eso fue hacia 1970... Confío en que aún goce de buena salud.

Fragmento del libro *Los caminos de la salud*, del doctor José Luis Cidón Madrigal[46]

El mayor grado de tolerancia a la leche lo poseen europeos y norteamericanos, que sólo la rechazan entre un

10 y 15 por ciento de los ciudadanos, cifra que no deja de ser significativa. En Oriente (China y Tailandia) existe entre un 90 y un 97 por ciento de la población que no puede digerirla. Pero la intolerancia no es el único problema. En la composición de la leche de vaca, concebida para engordar al ternero, existe el cuádruple de proteínas que en la leche humana, lo que representa una carga proteica para el hombre. Este inconveniente se agrava con los, al menos, veinte componentes proteicos antigénicos que contiene, especialmente la beta-lactoglobulina, elemento ausente en la leche humana, que provoca una intensa reacción inmunológica (alergias) y una importante congestión del sistema linfático. Tampoco debemos olvidar que la grasa de la leche animal es rica en colesterol, lo que la sitúa entre los alimentos prohibidos en la prevención de la arteriosclerosis. Por el contrario sabemos que como consecuencia del calor en la esterilización, se destruyen la lecitina, el ácido cítrico, las enzimas y las vitaminas, y las sales cálcicas solubles se convierten en insolubles.

Numerosos estudios científicos señalan la leche de vaca como uno de los factores implicados en muchos problemas de salud. Representa un alto ingreso proteico, lo que origina una acidosis metabólica, provocando en el individuo, según la Biología Electrónica, un terreno mórbido apropiado para el desarrollo de enfermedades. También altera el Sistema Básico de Pischinger, produciendo una «acidosis latente».

Los lácteos poseen un alto contenido en antígenos que «agotan» el sistema inmunitario, haciéndonos más vulnerables a las infecciones y a las enfermedades directamente relacionadas con nuestro sistema inmune. El doctor Oski, jefe del Hospital Pediátrico Johns Hopkins, asegura que muchos casos de asma y sinusitis mejoran, e incluso desaparecen, cuando se eliminan totalmente los lácteos de la dieta.

Otra complicación que provoca el consumo de leche de vaca es la nefrosis. Un grupo de investigadores de la Universidad de Colorado y otro de la Universidad de Miami han identificado esta enfermedad en niños con edades comprendidas entre los 10 y los 14 años. La nefrosis es una alteración de los riñones, que provoca una pérdida permanente de proteínas por medio de la orina. Cuando la leche era eliminada de la dieta de estos niños, la pérdida de proteínas cesaba y los chiquillos se recuperaban rápidamente. Posteriormente, al suministrarles de nuevo leche, los niños recomenzaron a disminuir los niveles de proteínas en sangre. Parece ser que la causa se halla en la sobrecarga que recibe el riñón al intentar eliminar los complejos antígeno-anticuerpo de la caseína.

Todas las personas con problemas de salud deberían disminuir al máximo los lácteos, pero las que padecen alergias cutáneas o respiratorias deberían suprimirlos totalmente, así como también todos los alimentos industriales que contengan caseína en su composición.

La proteína denominada caseína está presente en todos los lácteos (leche, quesos, yogur, etc.) siendo más dañinas en los quesos industriales a causa de su mayor concentración. No obstante, los quesos elaborados con leche no manipulada por la industria, fermentados artesanalmente y en los que se han respetado los tiempos de curación, plantean bastantes menos complicaciones de carácter antigénico.

Según el doctor Hans Michael Dosch del Hospital Infantil de Toronto, los anticuerpos originados en el organismo de los niños por la ingesta de leche animal, reaccionan con la molécula p69 de las células de los Islotes de Langerhans del páncreas, lo que explica el espectacular aumento de las diabetes juveniles insulino-dependientes. Por el contrario, los niños que no han sido expuestos a alimentos lácteos en edades tempranas, cuentan con un riesgo muy bajo de desarrollar la diabetes.

La grasa de la leche y sus derivados es saturada, lo que le confiere un poder aterogénico por encima de los ácidos grasos de la carne. Su contenido en colesterol es muy alto. Los niños alimentados con leche de vaca tienen sus arterias en peores condiciones que los que fueron amamantados por sus madres.

[...]

En contra de la opinión generalizada, los productos derivados de la leche no son el principal abastecimiento de calcio. El doctor William Ellis afirma que, después de realizar más de veinticinco mil análisis de sangre, se comprobó que los niveles más bajos de calcio correspondían a personas con la costumbre de tomar tres, cuatro y hasta cinco vasos de leche al día.

[...]

Las vacas, en nuestros días, permanecen estabuladas en cuadras y carecen de movilidad. La falta de luz solar y la permanencia estática a la que se ven obligadas hacen que estos pobres animales padezcan osteoporosis, y difícilmente podrán excretar calcio en la leche cuando ellas mismas no son portadoras de ese elemento químico. Circunstancia que origina que las grandes multinacionales lecheras se vean obligadas a añadir el citado calcio a ese «líquido blanco» al que eufemísticamente denominan leche.

[...]

Antiinflamatorios, antibióticos, corticoides, hormonas, insecticidas, sangre y pus son elementos que forman parte de la leche que consumimos. Pero, si además no da la acidez que la central lechera exige al ganadero,

éste, para reajustarla, le añade orina. ¿Les parece inconcebible? Pues así suceden las cosas.

Y mucho más, pero baste así. Espeluznante, ¿no?

La dieta mediterránea y otros crímenes dietéticos

Yo, como el exministro Cañete, tampoco me ando con tapujos a la hora de llamar a las cosas por su nombre. Verdaderos crímenes dietéticos —crímenes, sí— es lo que perpetran quienes se lucran con el inmundito negocio de la alimentación supuestamente salutífera o incluso, lo que ya es el colmo, dolosamente terapéutica.

Aludo a esos alimentos envasados con primor en cuyas carátulas se asegura, con toda la pompa y oropel de la iconografía publicitaria, que son dietéticos, saludables, ecológicos, útiles para adelgazar, bajos en colesterol, rebosantes de bífidos, adversarios de los triglicéridos, fortalecedores de la memoria y de la libido —son sólo unos cuantos ejemplos escogidos al tuntún— y que poseen virtudes cardiovasculares o están enriquecidos por la presencia de vitaminas, aminoácidos, hormonas, esporas, ungüentos de Fierabrás, pelusas de la patita de la rana y polvos de la madre Celestina.

Todo eso es camelo puro, en el mejor de los casos, y mentira podrida, en el peor, que es, por desgracia, el que más abunda.

Por lo pronto, señora mía o hacendoso caballero que entra en un súper o en un híper para hacer la compra en vez de ir a la plaza de abastos de su barrio como se ha hecho toda la vida, entérese de que, díganle lo que le digan los criminales y sus cómplices, nada que esté enlatado, congelado, precocinado, liofilizado, procesado y otras gorrinadas por el estilo es bueno para la salud.

¿Nada? Bueno... Indultaré las sardinas, el bonito, los berberechos, las anchoas y las aceitunas. ¿Por qué? Pues por puro capricho, sin ninguna razón de salud que lo justifique. Me gusta todo eso. Lo tomaba ya de niño, y es entonces cuando el paladar se educa, se troquela y se inmoviliza. Nunca traiciono la infancia.

Dele al consumidor incauto, y desprotegido por la administración, la vuelta al envase del producto dietético, en teoría, que se dispone a comprar y compruebe, horrorizado, que muchos de sus ingredientes niegan lo que su vistosa y engañosa publicidad afirma. Colorantes, edulcorantes, conservantes, aglutinantes, saborizantes... Y, por supuesto, sal a puñados.

Venenos, todos, que engordan, suben el colesterol y el azúcar, se adhieren a las arterias, embotan el cerebro e, incluso, reducen el rendimiento sexual. Dime de lo que alardeas y...

Crímenes impunes. ¿Hasta cuándo?

El paladar tiene razones —como apuntaba antes a cuento de la niñez— que el corazón ignora. Aludo a éste en su acepción literal y a aquél en la figurada. No es la primera vez que arremeto contra la dieta mediterránea, entelequia y, a la vez, cajón de

sastre para la salud. Tiene, como los lácteos, buena prensa. Los médicos, los periodistas y los chamanes o charlatanes de la Nueva Era nos martillean un día sí y al otro también con la matraca de las supuestas virtudes no sólo gastronómicas, sino fisiológicas, de un menú en el que abundan más los tósigos que las sustancias salutíferas.

A saber quién alimenta un tópico tan infundado y qué oscuros intereses se ocultan tras la campaña de intoxicación que nos lo impone. No sé si son los médicos y los brujos quienes en este caso desinforman a los medios de información, o viceversa. Unos y otros, sea como fuere, coinciden en alabar con sospechoso ahínco las bondades de algo tan agradable para las papilas gustativas y tan pernicioso para el resto del organismo como lo es la dieta mencionada, que en rigor, además, no existe, pues en ella desaguan cocinas de origen, contenido y elaboración muy diferentes.

Mencionemos, sin ánimo de apurar la lista, algunas de las pócimas incluidas en tan insalubre carta: productos lácteos (leche, nata, queso, yogur, mantequilla), embutidos, carne de cerdo y de cordero, frituras, casquería, refrescos y zumos embotellados, dulces a tutiplén, cerveza, bollería industrial, pan de molde o elaborado con levaduras artificiales, tocino...

¿Verdura? Menos de la que sería conveniente.

¿Legumbres? Pocas.

¿Fruta? Escasa, de maduración casi siempre artificial, plagada de pesticidas y tomada no entre comidas, sino como postre.

¿Pescado? Sí, mucho, pero de piscifactoría, por lo general, y oriundo de uno de los mares más contaminados del planeta.

¿Algo a favor? El aceite de oliva, cuando es virgen y prensado en frío una sola vez, y el vino tinto.

¿Un consejo? Sí. Olvídense del Mediterráneo, que es agua muerta, y coman — crudo, hervido o al vapor— lo que se come en Japón y en el sudeste asiático. No hay dieta más saludable. Escribo esto en Bangkok.

Sigo con mi matraca. Suprímense, aquí y en todas partes, las instituciones sanitarias (empezando por la Organización Mundial de la Salud) que permiten la publicidad de la leche y sus derivados. Yo no pretendo que prohíban tales venenos, pues sólo hacen daño a quien los ingiere, y allá ellos. Pero una cosa es la permisividad y otra la publicidad, incluso en horarios infantiles. O mejor dicho: especialmente en tales horarios y con el énfasis puesto en los programas de dibujos animados. Buena parte de esos anuncios se dirigen a los niños.

Ídem en lo relativo a la margarina no modificada y a los aceites de palma y de coco que, acogiéndose al subterfugio semántico de lo que llaman, con dolo, «grasas vegetales», están presentes en la mayor parte de los alimentos envasados y enlatados.

Ídem en lo relativo al *foie* y a los patés, que tan de moda se han puesto en nuestro

país. Restaurante al que vas, terrina que te enjaretan.

Ídem en lo relativo a las bolsas de patatas fritas y sus letales catecolaminas[47]. En Estados Unidos ya empiezan a marcarlas con el signo de R.I.P. o con una calavera y dos tibias cruzadas.

Ídem en lo relativo a los anuncios de productos no farmacéuticos ni de herbolario que, según aseguran sus fabricantes, reducen el colesterol. Eso es mentira. Más bien lo aumentan. El jamón ibérico, por cierto, no es saludable, aunque sea menos insalubre que el resto de los embutidos y productos de charcutería. Ya dije que el cuento chino de la dieta mediterránea tampoco lo es.

Ídem en lo relativo al uso del tabaco en lugares públicos. Las calles, los estadios y las plazas de toros lo son. No basta con prohibirlo en los centros de trabajo, en la hostelería y en las discotecas. La libertad del fumador termina donde empieza la libertad del prójimo. El aire libre no es causa eximente de esa norma moral.

Ídem en lo relativo al sórdido negocio infanticida de las chucherías industriales y de toda la gama de tentempiés con las que los adultos entretienen el hambre, salpican la conversación y acompañan el pelotazo de güisqui o de lo que se tercie.

Ídem en lo relativo a las campañas públicas de demonización de los productos de la medicina natural y los alimentos saludables (curioso eufemismo con el que se designa a muchas sustancias de probada virtud terapéutica). Detrás de esa furia prohibicionista sólo están los intereses de los laboratorios.

Ídem...

Basta.

No comprendo el formidable revuelo que se ha armado a propósito de la presencia de trazas de carne de caballo en las hamburguesas de elaboración industrial y otros productos cárnicos[48]. ¿Paletería ibérica? Sin duda, pero no sólo, pues también se han sumado a la algarada los responsables de la sanidad pública en otros países europeos. En todas partes hay gentes de boina calada, cigarrillo en la oreja y mondadientes entre los incisivos.

Nunca es buena la carne para la salud (y el vegetarianismo de los veganos, tampoco, pues las actitudes integristas nunca lo son), pero hay carnes que, por su escasez de grasa, son menos nocivas que otras. La de avestruz, pavo y conejo, por ejemplo, e incluso la de pollo, a condición de que éste sea de corral y grano, sin mezcla alguna de estrógenos, antibióticos y otras porquerías, y de que lo despojemos de la piel y renunciemos a ese bocado de cardenal que le sirve de trasero.

Pues bien... La carne de caballo, de mucho consumo en países como Francia, donde abundan las carnicerías equinas, es, aunque grasa tiene, de las menos malas. Para la

anemia, por ejemplo, y los estados de debilidad resulta formidable.

El auténtico *steak tartare*, que es uno de mis platos favoritos, se prepara con carne de caballo: la que los jinetes tártaros colocaban bajo la silla de sus monturas para que al hilo de sus cabalgadas, con el sudor de los corceles, fuera ablandándose, macerando y cogiendo el gustillo que los sibaritas de la época exigían.

En una hamburguesa de cualquier cadena de pútrido *fast food* se cruzan carnes, cartílagos, uñas, vísceras y despojos de cuatrocientas reses distintas, como demostró Morgan Spurlock en *Super Size Me*. ¿A qué viene, entonces, tanto escándalo?

«Un carnívoro cuchillo de ala dulce y homicida»...

Ese verso de Miguel Hernández, que da inicio al primer poema del libro *El rayo que no cesa*, podría servir para poner título a los hábitos gastronómicos de mis compatriotas.

Somos un país carnívoro a más no poder. Quizá eso explique, en parte, la agresividad que, con razón, se nos atribuye. Si la mala leche fuese deporte olímpico tendríamos las tres medallas garantizadas.

Los españoles consumen nada menos que cincuenta y tres kilos de carne al año, lo que viene a arrojar una media de unos ciento cincuenta gramos al día... Más del triple de lo que los nutricionistas y el sentido común aconsejan. Buena parte de esa carne es vacuna y roja —los famosos y succulentos, sin duda, chuletones— o procesada (embutidos, salchichas y jamón), que es la peor de todas.

—¿Jamón, Dragó? ¿Incluso el de cerdo ibérico? ¡Pero si a todas horas nos dicen que ése no es malo para la salud!

—Pues ponga usted oídos sordos a tan interesados cantos de sirena. Le engañan, amigo, le engañan.

—¿Usted no lo come? ¡Con lo rico que está!

—Lo como a veces, sólo de cuando en cuando, lo menos posible y con moderación. Le tengo dicho que las razones del paladar rara vez coinciden con las de la salud.

—¿Qué males acarrea el consumo de carne?

—Es, en líneas generales, cancerígeno y castiga con dureza el sistema cardiovascular. ¿Le parece poco?

—¿Debería convertirme al vegetarianismo?

—Usted lo ha dicho: convertirse... El vegetarianismo es una especie de religión. Yo ni la practico ni la recomiendo, aunque por supuesto la respeto. También genera o puede generar problemas para la salud, más por defecto que por exceso. Las proteínas de origen animal son necesarias, aunque en su justa medida.

La Organización Mundial de la Salud, que sólo sirve para que sus funcionarios cuiden económicamente de sí mismos, acaba de descubrir el Mediterráneo al comunicar *urbi et*

orbi, con su habitual y ridícula prosopopeya, que las carnes procesadas y las rojas son cancerígenas. ¡Pues menuda novedad! ¿Quedaba en el mundo alguien que no lo supiera?

Pues sí, quedaban muchos, a juzgar por el vendaval de opiniones cruzadas que la noticia ha provocado. Y no sólo cancerígenas, añadiría yo, sino dañinas en todos los frentes de la salud. El consumo masivo de ese veneno alienta la obesidad, la diabetes y todas las dolencias cardiovasculares y articulares, por citar sólo algunas de sus secuelas. Si usted, amigo mío, lo es también de la carne y la consume en exceso, dé prácticamente por seguro que no llegará a viejo o que, si lo hace, se arrastrará por los vericuetos de la ancianidad doblado en dos, con muletas o en silla de ruedas, aunque, probablemente, no morirá de cáncer, pues lo hará de infarto antes de que el tumor se extienda.

¿Estoy alarmando a la población? Sí, en la escasa medida de mis fuerzas, pues a ello me obliga la estúpida actitud de todos esos políticos, empresarios, periodistas, carniceros y pseudocientíficos que, so capa de meliflua benevolencia o defensa de los intereses de su bolsillo, se niegan a hacerlo. No los escuchen. No existe ninguna duda razonable acerca de los daños que se derivan de la alimentación carnívora. Conste que quien lo dice —este servidor de nadie— no es vegetariano, reconoce que el alimento ahora puesto en la picota es sugestivo para el paladar, aprecia las chuletas de cordero y los chuletones de buey, la charcutería de calidad, la carne argentina, el filete tártaro y hasta las salchichas que acompañan el buen chucrut, pero se zampa todo eso con cuentagotas y nunca más de dos veces al mes. Ya es mucho. Y pocas bromas con el beicon, las vísceras y las hamburguesas industriales, que no sólo hieren. Matan.

No se gana para sustos. Un nuevo enemigo de la salud, agazapado, como tantos otros, en la dieta, despunta por el horizonte. Lo hizo, en realidad, hace más de una década. Fue en 2002 cuando los investigadores descubrieron que la acrilamida, cuya presencia se había detectado con anterioridad en plásticos, cosméticos y otros productos industriales, irrumpe en la cadena de alimentación cada vez que se cocina, ya sea en la sartén, ya en el horno, a elevadas temperaturas.

¿Acrilamida? ¿Y eso qué es? ¿Un tejido de uniforme de astronauta? No, no... Con ese latinajo se alude a una sustancia química que, entre otras lindezas, tiene virtudes (llamémoslas, con retranca, así) altamente cancerígenas.

Se genera, sobre todo, a partir de alimentos de origen vegetal, como el café, los cereales, el pan —no lo tuesten demasiado— y las patatas no sólo fritas, sino a menudo, lo que ya es el colmo, refritas en aceites que se utilizan una y otra vez. Para los churros y las porras, por ejemplo, que tanto gustan en España. Y fuera de ella, pues hasta los chinos los toman ahora. Todo eso es veneno puro, buenísimo para el paladar, malísimo para la salud. Siento ser portador de tan desagradables noticias.

Las patatas fritas son tan peligrosas que en Estados Unidos —ya aludí a ello— decidieron hace unos años obligar a las empresas que las producen industrialmente a imprimir en sus envoltorios avisos similares a los que en las cajetillas de tabaco advierten a los usuarios de los riesgos a los que se exponen.

Los alimentos crudos son excelentes para la salud. Los que se cocinan, también, a condición de que estén hervidos o, mejor aún, hechos al vapor. Los que se fríen, y eso, en nuestra gastronomía, abunda, son desaconsejables en grado sumo. Un motivo más para no morder el anzuelo envenenado de la dieta mediterránea.

¡Ojo, pues, con las patatas fritas, que son —lo confieso— uno de mis platos favoritos! Eviten las de bolsa o bote y recurran sólo, siempre con moderación, a las que con tiento y pulso se fríen en casa procurando que su color no pase nunca del amarillo al marrón. Y una vez utilizado el aceite, ¡hale!, al fregadero. Más vale prevenir que ahorrar. Pésimo negocio es lo último si se hace a costa de la salud.

Texto de Felipe Fernández-Armesto^[49]
La esclavitud de las dietas de autor

Elegí mal. De los cinco curas con quienes compartía la mesa pequeña e íntima en el refectorio inmenso y lleno, cuatro habían pedido pollo frito, de buena pinta, crujiente y carnosa. Pero cuando vino la monjita sonriente con los platos cargados y unas cazuelas llenas de patatas al vapor y guisantes a la crema, mi estofada exigua de ternera manifestó un aspecto doloroso, grisáceo y harapiento, como de ropa vieja. Estábamos en el comedor de la residencia de la Congregación de Santa Cruz en el campus de mi universidad.

La risa de la monjita volvió a develarse al lado de la mesa, contándonos lo que había de postre. Esta vez, me prometí, voy a probar el auténtico bocado del cura. Todos mis comensales rechazaron la torta de nueces y chocolate por ser un plato excesivamente pesado, y optaron por el sorbete arco iris. «¡Yo también!», grité confiado. Llegó un sorbo enorme de helado que no tenía nada de sorbete y bastante de grasa, rayado de cicatrices lívidas de colores chillones. Pero ya había dejado de preocuparme por la comida. Me estaba divirtiendo conversando con aquellos padres eruditos, simpáticos, dedicados por completo a sus cargos en la universidad.

Me impresionó el hecho de que no sólo en mi mesita, sino en el comedor entero —unas sesenta personas, todos sacerdotes—, tanto los más ancianos como los jóvenes manifestaban una salud perfecta —física, mental y espiritual— que, por lo visto, no procedía en absoluto de la dieta. Me divierto también cuando ceno con mis colegas laicos, pero lo hago riéndome de nuestras locuras, preocupaciones, ansiedades, obsesiones y teorías disparatadas. Con los sacerdotes, en cambio, a pesar de estar con gente cuya forma de vida —de celibato, pobreza y obediencia— es poco normal, según la normalidad mundana, me daba la sensación de formar parte de un mundo de tranquilidad ecuánime y de paz profunda.

«Los dietistas de cada generación apuestan por la ciencia en vigor, y sus recetas se rechazan con posterioridad».

[...]

Una cena puede ser sana en el sentido amplio de la palabra, sin que la alimentación lo sea. La atmósfera, el estado de ánimo, la amigabilidad y los valores compartidos influyen más que el menú. El equilibrio de proteínas, hidratos de carbono, vitaminas e ingredientes supuestamente dañinos o saludables cuenta menos, el regocijo moderado y disciplinado, mucho más.

Fue casualidad que al día siguiente algunos alumnos de mi clase de historia de la alimentación plantearon un problema estrechamente relacionado con mi experiencia entre los sacerdotes. Yo pensaba que iban a citar un reportaje nuevo salido de la Universidad de Oxford, según el cual la carne bovina podría ser responsable de la mayoría de los casos de cáncer colorrectal en pacientes masculinos. Ese tipo de reportajes se ha puesto de moda, basados en una cantidad espantosa de estudios supuestamente científicos que inculpan a la industria agropecuaria de casi todos los males del mundo, desde el cambio climático a las enfermedades

cardiovasculares y las bajas por cáncer. A veces tienen razón, pero las personas de genio crítico —y mis alumnos, gracias a Dios, son gente de genio muy crítico— suelen reaccionar con escepticismo, convencidas, o sospechosas, de que habitamos una cultura de sustos, donde se practica la política de amenazas y la «ciencia de amedrentamiento».

Pensaba que las intervenciones estudiantiles serían predecibles: que se remitirían a la historia de la dietética para demostrar que los regímenes recomendables en distintos momentos históricos, o en diversas zonas del mundo, corresponden a influencias culturales y a los prejuicios y necesidades de su época. Los dietéticos de cada generación apuestan por la ciencia en vigor, y sus recetas se rechazan luego por otros científicos de formación distinta.

Pero no era así. Los estudiantes se fijaron en el concepto de lo saludable, que tampoco parece ser un concepto universal. Una joven china, Sonia (así la llamamos, aunque su nombre es Feng), presentó una tesis interesantísima sobre la cocina china, con fama en Occidente de ser muy saludable. Nos enseñó a preparar su plato preferido, «carne de cerdo estilo rojo», contándonos un chiste político chino («si guisas a un cerdo, procura que sea rojo»). Lo más sorprendente del modo clásico de preparar el plato era que, al dorar la carne antes de echar la salsa, hay que freírla muy poco, sin permitir que la grasa se disuelva, para disfrutar luego de tragos que conservan su forro denso de lípido reluciente, viscosa, y de una palidez casta y pura, resudando gotas mantecosas. Se devoran luego, ligeramente apretados entre palitos, acompañados, por supuesto, de arroz mojado de grasa y salsa, sin pensar siquiera en poner verduras ni frutas en la mesa. Y esa salsa lleva cantidades impresionantes de sal y azúcar.

Quedamos atónitos cuando Sonia nos declaró que «comía bastante más carne en casa en China, y menos pescado y legumbres que aquí [en Estados Unidos] en el país del bistec y de la hamburguesa». Los comedores de estudiantes, claro está, no son como el de la residencia de sacerdotes de la Congregación de Santa Cruz: todo lo que se pone a los alumnos es a base de la ciencia más avanzada y conforme a las normas vigentes de salud e higiene. «Para nosotros los chinos —siguió Sonia— lo saludable consiste, como en el epicureísmo antiguo griego, en comer siempre con moderación lo que más nos apetece». Me hizo pensar en la doctrina del gran filósofo Isaiah Berlin, con quien yo solía compartir una mesa del Ateneo de Londres antes de su muerte: que hay que seguir las predisposiciones del propio metabolismo y tomar lo que se te antoja, ya que «el cuerpo sabe, y el cuerpo manda». Comer tu plato preferido te proporciona satisfacción profunda y conduce a un estado de ánimo propicio al bienestar y a las relaciones sociales fecundas.

No es únicamente la diversidad de culturas la que exige una variedad dietética. Efectivamente, la diversidad humana impone en cada uno de nosotros nuestra elección individual de alimentos. Cada cuerpo —cada conjunto de elementos físicos, actividades y responsabilidades— es diferente. Algunos necesitan niveles de ingestión de sal o azúcar o lácteos o proteínas que en otros casos harían daño. Las dietas de autor esclavizan a miles y a veces a millones de personas, pero no suelen beneficiar sino a muy pocos. Tal vez, en lugar de volverse enfermos de mente y espíritu obsesionándose por los riesgos de tal o cual ingrediente, la única regla aplicable a todos los que buscan un régimen por motivos de forma o talla sea comer menos. La gula es un pecado no porque estropee el cuerpo sino porque perjudica al alma.

La salud, a fin de cuentas, tiene relativamente poco que ver con lo que se come, y mucho que ver con la forma de comer. Pensar excesivamente en la salud es una patología psíquica. Los que sufren por ella se condenan a ser infelices. Come lo que quieras. Los que sacrifiquen sus platos preferidos por idolatría hacia sus propios cuerpos acabarán perdidos. No recomiendo, querido lector, que imites el menú de los sacerdotes de Notre Dame, sino que asumas los ingredientes auténticos de su radiante salud: la sencillez de su comedor, su vocación de tranquilidad, su costumbre de conversar civilizadamente, y su genio de hacer todo con detenimiento, paciencia y caridad.

La ciencia y el Becerro de Oro

¿Es la ciencia nociva para la salud? Sí, cuando la tecnología que de ella procede se une a la confusión semántica entre el progreso y el desarrollo, que no son sinónimos, sino antónimos. Iba hoy a escribir de ese lento infanticidio que son las chucherías, pero abro el periódico y me topo en él con dos noticias escalofrantes...

Una se refiere al *fracking*. Buscan los salvajes que lo practican bolsas de gas natural inyectando en el subsuelo agua a presión mezclada con centenares de sustancias químicas. Muchas de ellas son altamente nocivas no sólo para el ecosistema, sino también para la salud. Anoto entre sus efectos secundarios los que siguen: trastornos endocrinos, hormonales y cardiovasculares, diabetes, un buen surtido de cánceres y todo lo que aún no conocemos, pues las investigaciones sanitarias acaban de comenzar.

La segunda salvajada es la plataforma de prospecciones petrolíferas que de un momento a otro —no sé si andan ya en ello o si las autoridades han frenado la iniciativa— va a ponerse a buscar, matarile-rile-rile, en el fondo del mar cercano a Ibiza y algo menos al litoral de Valencia, esa sustancia pringosa a la que los buenos cristianos de la Edad Media llamaban *aqua infernalis* —¿lo traduzco?— y los adoradores de Mammón prefieren llamar petróleo.

¿De verdad es necesario seguir trasladando los efluvios de éste a la atmósfera y sus alquitranes a la tierra que pisamos? ¿Nunca seremos capaces de poner fin a esa locura? La del desarrollo, que conduce derecho a la entropía. La fauna que aún tiene la desgracia de sobrevivir como puede en el Mar Muerto, digo, en el Mediterráneo, soportará durante setenta y cinco días y cada diez segundos un cañonazo sísmico de doscientos cuarenta y nueve decibelios, equivalentes a los de una explosión nuclear.

Olvidense del arroz a banda y de otras delicias gastronómicas derivadas del pescado los habitantes del litoral levantino. En el futuro, como el coronel Aureliano Buendía, comerán mierda. Y quienes no somos de esa zona, también. La globalización fecal se extiende. ¡Adoremos, oh, Satán, al Becerro de Oro!

Mis secretos

Miércoles, 19 de abril de 2013, mediodía...

Voy camino de casa y me aborda en una de las calles de mi barrio una señora de mediana edad y expresión risueña.

—¡Hola! —me dice—. ¿Puedo hacerle una pregunta?

—Puede.

—¿Cuál es su secreto? ¿Con quién ha firmado un pacto? ¿Cómo se las apaña para tener tan buen aspecto y estar en tan buena forma con más de tres cuartos de siglo a cuestas, una vida vivida al galope y tres *bypasses* en el corazón?

Me echo a reír. Estoy acostumbrado a escuchar esa pregunta. Mi interlocutora sigue:

—Le veo en todas partes al mismo tiempo. Telemadrid, *El gato al agua*, *la Sexta noche*, *Cuarto milenio*, *El hormiguero*... Le oigo en la radio con Manolo Hache, con Isabel Gemio, con Luis Herrero. Publica un par de libros al año. Escribe en *El Mundo*, en *elmundo.es* y en *La Razón*. Da conferencias en cuatro continentes. Lo mismo está usted en Castilfrío que donde da la vuelta el aire. Y, encima, concibe un hijo a la edad en la que todo quisque es abuelo, por no decir bisabuelo, y lo hace sin recurrir a ninguna técnica de fertilización. Pasmoso.

Vuelvo a reírme. Ella insiste...

—¿Son sus famosas pastillas? ¿Es el *Sumo reishi*? ¿Es el superóxido de la enzima dismutasa, el Revidox, el Keriba, el champán, las ostras, los nutracéuticos, el Cialis? ¿Son los genes? ¿Es usted amigo del diablo?

Excepto en lo último, está muy bien informada.

—Dígame el secreto, por favor.

¿Cómo negarme? ¿Es tan simpática! Se lo digo:

—Mire usted, señora... Las pastillas ayudan. Los genes, supongo, también. Pero de poco servirá todo eso si no cuida lo más importante: tener la conciencia tranquila. Se lo aseguro. Remedio infalible.

Y, para colmo, no tiene ninguna contraindicación, es buena para el prójimo y sale gratis.

Escribí y publiqué ese texto hace más de tres años. Lo reproduzco ahora por parecerme que viene a cuento. Desde entonces han cambiado muchas cosas. Mi edad, sin ir más lejos, y las emisoras y cadenas en las que comparecía (y a las que dejé de ir para no verme obligado a hablar, mayormente, de esa obsesión hispánica que es la política), pero también la lista de los productos que se mencionan en él. Ya no tomo Revidox ni superóxido de la enzima dismutasa (SOD) ni nutracéuticos del doctor Cacabelos. O, por lo menos, no los tomo con asiduidad.

Llegué un buen día a la conclusión de que las virtudes del Revidox, más volitivas que reales, se han agigantado, de igual modo que se ha hecho en lo concerniente a los efectos antioxidantes del Resveratrol y los polifenoles del vino tinto. Todo eso, como tantas otras cosas, es fruto de la ligereza y la nesciencia del aluvión supuestamente informativo que devasta y aplasta el mundo desde que apareció en él la Araña, vulgo Internet, y nos atrapó ese efecto secundario suyo que son las redes sociales.

Yo mismo, con la mejor intención del mundo, arrimé el hombro y la pluma a esa tarea. Escribí un par de cosas al respecto que tuvieron cierta repercusión. Una frase mía, incluso, fue utilizada como eslogan en la contraportada de un libro dedicado al Revidox. Me siento, debido a ello, un poco traidor al manifestar aquí mis dudas respecto a la eficacia defensiva de los polifenoles del vino frente al acoso de los radicales libres. Hasta ahora no existe ninguna prueba convincente de que los principios activos del producto

citado mejoren la salud. Son excelentes, eso sí, para la piel. Aconsejo el uso de la línea de cosméticos que lo contienen, pero me detengo ahí.

Durante muchos años bebí al caer el sol un par de vasos de vino tinto, pero lo hacía más bien como válvula de recreo y escape tras una dura jornada de trabajo que por sus jamás demostradas virtudes cardiovasculares, antioxidantes, antiglucémicas y antiinflamatorias. Ese bulo, si bulo es, podría haber sido orquestado a golpe de chequera por las multinacionales y los consejos reguladores del vino. Perdonen que piense mal. Gato escaldado...

Nada tengo contra los nutraceuticos de la Fundación EuroEspes, pero tomar todos los que yo tomaba (Animón, Lipoesar, Defenvid, Mineraxin) es algo que, por su precio, ya no puedo permitirme. Recurra a ellos la gente acomodada. Son, mayormente, de origen marino. Agua somos, de ella nacimos. El segundo de los productos citados reduce, al parecer, los ateromas y el Mineraxin suministra la práctica totalidad de los oligoelementos necesarios para que el organismo no flaquea. No los he suprimido de mi dieta por completo, pero ahora los consumo con el espíritu de ahorro que su precio impone.

Muy distinto es el caso del SOD o superóxido de la enzima dismutasa. Se trata, seguramente, del mayor adversario de los radicales libres existente en todo el abanico de los complementos alimenticios. El problema estriba en la dificultad de su absorción por el cauce gastrointestinal. La mayor parte de los productos de SOD existentes en el mercado, que en España son muy pocos, no traspasa esa barrera. El único de fiar que conozco es el que elabora con mil cuidados el doctor Niwa —del que hablaré más a fondo—, en la isla de Shikoku, al sur de Japón. ¿Por qué dejé de tomarlo? Por su precio, que es muy elevado, y por el volumen de sus envases, que son de considerable tamaño y de transporte difícil. No se comercializa fuera de su país de origen. El mercado japonés absorbe todo el SOD que el doctor Niwa es capaz de producir.

He intentado recibirlo por vía postal, pero he dado en hueso. Las aduanas españolas lo retienen porque en su composición figura el *gyuzu*, esa naranjita amarga que tanto se utiliza en la repostería nipona y se vende como mermelada en medio mundo, pero que no aparece en el registro botánico de la administración española. Cuesta trabajo aceptar tamaña muestra de catetismo, pero esto es España, señores, el grotesco país en el que toda prohibición tiene cabida y cuenta, a priori, con el respaldo y las simpatías del gobierno. El miedo a la libertad forma parte de nuestro ADN. Nuestro animal totémico no es el toro bravo, sino la oveja.

Tomé SOD durante tres años. Cada vez que iba a Japón, llenaba una gran maleta con cajas de ese producto. Nunca me la abrieron. Era, por supuesto, para mi estricto uso personal. Pensé en importarla con todas las de la ley e inicié los trámites necesarios para ello. Eran tan laberínticos, tan largos de fiar y tan onerosos que acabé tirando la toalla. Podría haberlos introducido en la Unión Europea a través de Bélgica, de Inglaterra o de

Holanda, por citar sólo a tres países más permisivos y sensatos que el nuestro, y el tratado de libre circulación de mercancías habría garantizado su entrega en España, pero me habrían prohibido venderlo.

Así están las cosas. He dejado de tomar SOD y bien que lo lamento, pero acertará quien sepa sortear todas las dificultades mencionadas y lo incorpore a su dieta. No es mi caso. Viviré menos y envejeceré antes de lo deseado por culpa de la vocación liberticida de mis compatriotas y de la voracidad impositiva que caracteriza a nuestros ministros de Hacienda. ¡Qué fatiga la de ser español! ¡Haber nacido aquí con tantos países como en el mundo hay! Ya es mala suerte. ¿Será por karma? En mi próxima reencarnación intentaré nacer en otra parte.

Radicales libres

¿Dónde? ¿En Japón, por ejemplo? ¡Hombre! Si me dejan elegir... Ése es el mejor país del mundo, mírese como se mire, excepto en lo relativo al clima, y lo es de modo muy especial en lo concerniente a la salud, a la alimentación y a la longevidad.

Permítanseme aún unas palabras sobre el ya citado doctor Niwa, que dirige una clínica de *antiaging* y tratamiento de enfermedades degenerativas e inflamatorias en la también citada isla de Shikoku. Tengo ahora ante los ojos un libro suyo, traducido al inglés (*Free radicals invite death*). Su título, en español, sería «Los radicales libres invitan a morir». ¿No anda por ahí un editor dispuesto a publicarlo?

Doctor, he dicho. No se trata de uno de esos sanadores parlanchines, ensabanados y melifluos de la Nueva Era que pululan por los simposios pseudomísticos, los cubiles del buenismo y el serpentario de la Red, sino de un médico en toda la dimensión de la palabra, de enorme prestigio en su país y fuera de él. Su nombre, como dije, está asociado al SOD, que cura muchas dolencias, mejora algunas, previene otras y ralentiza, en general, el envejecimiento. Morimos, dice Niwa en ese libro, porque nos oxidamos. Eso no es nuevo. Sí lo es afirmar, como él lo hace, que el 90 por ciento de las enfermedades proceden directa o indirectamente de la concentración de radicales libres presentes en el organismo.

No son éstos, que conste, tan perjudiciales en sí mismos como muchos, demonizándolos, creen, sino necesarios, en justas dosis, para sobrevivir, pues atajan la agresión de los virus y bacterias, pero se tornan letales cuando su número, debido al paso de la edad y a la toxicidad de los fármacos de laboratorio, de las terapias químicas, del *fracking* radiológico y de la contaminación ambiental, se dispara por encima de lo razonable y lo convierte en nocivo tanto para las alteraciones de las células enfermas como para las sanas.

Combatirlos es, por lo tanto, tarea preceptiva y apremiante en la búsqueda de la longevidad, pero, según Niwa —y en eso radica la heterodoxia de su propuesta y las polémicas que lo acompañan—, los suplementos vitamínicos y los complementos alimentarios que tan de moda están y que yo mismo he defendido hasta quedarme ronco y desgastar las yemas de los dedos, sirven para muy poco o para nada, y sus efectos, añade, pueden ser, incluso, negativos. Los aceites de origen marino, por ejemplo, estarían en ese caso.

¡Caramba con el doctor Niwa! La afirmación me pilla desprevenido. Aún estoy tambaleándome por lo que acabo de leer. Tendré que volver sobre tan espinoso asunto...

¿Radicales libres? No mentemos la bicha...

Una persona acude al médico y lo primero que hace éste, en no pocas ocasiones, es recetarle una exploración radiológica. Puede ser una simple radiografía o una ristra de ellas, un examen visual a cala y cata o uno de esos barridos a los que llaman TAC (tomografía axial computerizada).

Que los rayos X, imprescindibles a veces, pero sólo a veces, son dañinos y, en ocasiones, letales es cosa más que sabida, por lo que la cautela, en lo concerniente a ellos, se impone. Siempre me ha sorprendido la frecuencia con la que los médicos recurren alegremente a una herramienta de simple y, a menudo, inútil diagnóstico que debería utilizarse con cuentagotas.

El doctor Niwa da en su libro cifras concernientes a los daños yatrogénicos[50] de la radioterapia que ponen los pelos de punta.

Recojo algunas... Sólo dos.

Un día y medio menos de vida por cada radiografía de tórax. A mí, y a cualquiera, nos las han hecho, desde la infancia, a granel. Excuso decir el bombardeo al que fui sometido en los días anteriores y posteriores al desatasco de mis coronarias. Calculo que entre el pre y el postoperatorio serían alrededor de una docena, si no más.

Dieciocho meses menos de vida —¡agárrense!— por cada escáner de estómago.

Es posible que el doctor Niwa se quede corto. Hace cosa de cinco años me hicieron un TAC abdominal. Tenía un cálculo atragantado en la mismísima uretra que, a pesar de su considerable volumen, jamás me había producido molestia alguna. El urólogo se asombró al saber que otro especialista me había aconsejado esa prueba, innecesaria, según él. Me dijo que la radiación recibida era equiparable a la de seiscientas radiografías. Me estremecí.

A lo largo de la vida, que recuerde, me han hecho por lo menos otras cinco (torácicas casi todas). Y yo in albis. Nadie me avisó de lo que estaba en juego. ¡Si lo hubiese sabido! Confío en que el doctor Niwa exagere un poco. De no ser así, ya debería estar muerto. A ver cuánto duro. ¿Qué harían los jueces si las personas sometidas a inspecciones radiológicas superfluas —casi todas lo son... Hay otros muchos instrumentos útiles para emitir diagnósticos— denunciase por tentativa de homicidio a los médicos que las prescriben?

Estoy dando ideas, lo sé... Para eso sirven los libros.

Los tres factores de más peso en la inoculación —llamémosla así— de radicales libres son los rayos ultravioletas, la radioterapia y los productos químicos. Yo que usted, lector, me lo pensaría dos veces antes de exponer mi cuerpo a las descargas de fusilería de los rayos X. Cada uno de ellos, dice Niwa, es como una minúscula bomba atómica que deflagra en el organismo. Todos somos Fukushima.

Farmacopea del Celeste Imperio

Pues ya que estamos en Japón, sigamos por allí. En China sin ir más lejos. *Ex Oriente lux*. Sin ella no sería yo el que soy ni diría lo que en este libro estoy diciendo.

La farmacopea del Celeste Imperio se ha puesto de moda. Lógico, porque China ya no está sólo en China. China está en todas partes. China está aquí. China —pareado— está a la vuelta de la esquina. China —otro pareado— ya no es ultramarina, aunque los ultramarinos de los chinos acaparen ahora en España el menudeo del ramo de la alimentación. Y si digo Celeste Imperio es porque dicha farmacopea procede de la noche de los tiempos, cuando en China había emperadores, mandarines y filósofos, y no funcionarios del Partido.

Tres son los ases de la compleja gama de productos, a veces de extracción muy pintoresca, que la medicina tradicional del país citado nos propone —el *ginseng*, el *reishi* y el *cordyceps*—, y los tres pertenecen al mismo género: el de las panaceas de origen natural que todo lo previenen y son inofensivas. Nada, pues, que objetar, excepto una cosa: merece, en principio, desconfianza todo lo que lleva el marbete de *made in China*. Son los chinos, a falta de filósofos, mandarines y emperadores, los reyes de la falsificación.

Tomé durante muchos años *ginseng*, pero lo abandoné debido a la imposibilidad de encontrar alguna marca que me garantizase la probidad del producto. Ingiero a diario, como es notorio, *reishi*, pero sólo el que, con garantía de origen ecológico y más de un 50 por ciento de betaglucanos[51], se cultiva, procesa y envasa en Japón. El *cordyceps*, extraña simbiosis de oruga y hongo que sólo crece entre tres mil y seis mil metros de altitud, y que aparece, minúsculo, en primavera a ras del suelo, tiene que ser tibetano, puesto que del Tíbet viene y sólo los tibetanos saben cosecharlo. Desconfíen del que se produce en China.

Las setas crecen al pie de los árboles, en sus nudos, sobre las rocas, bajo la tierra... Son femeninas, húmedas, fértiles y misteriosas. Están emparentadas con los gnomos, las sílfides, las ondinas, los cuélebres y el resto de los espíritus elementales. Desagua en ellas, en sus micelios y pedicelios, en sus tallos y sus esporas, en sus laminillas y sombrerillos, remansándose, concentrándose, toda la fuerza telúrica de la geología. Carecen, sin embargo, de raíces. Pueden ser sabrosas o insípidas, comestibles o venenosas. Hay pueblos micófbos, que las odian, y pueblos micófilos, que las veneran.

Galicia y la India, verbigracia, son micófbas; Cataluña, el País Vasco y Japón, por ejemplo, son micófilos. Enigmas de las culturas y de las razas. Sus razones o sinrazones son casi siempre de índole religiosa. Existe, incluso, una disciplina científica, la etnomicología, fundada por el enteogenólogo Robert Gordon Wasson.

¿Enteogenólogo? ¿Y qué diantre es eso? La etimología es la madre de la ciencia.

Viene ese palabro del griego... *In*: dentro. *Teo*: dios. *Gen*: nacimiento, origen, génesis. Resuelta la charada. Enteogénico es todo lo que induce la aparición del espíritu en el interior del hombre. Los chamanes, de hecho, recurren a las setas para entrar en contacto con la deidad: amanita, psilocibes, peyote...

Hay hongos que matan y hongos que curan. En Japón y en China saben mucho de los segundos, los cultivan, los estudian, los distribuyen, los ingieren. Son poderosos, inofensivos y altamente terapéuticos. Se venden en los mercados y en las herboristerías, no en las farmacias. No son medicinas. Son alimentos, pero curan, fortalecen y, sobre todo, previenen. Yo los tomo a rachas, porque soy persona antojadiza, aunque no exenta de fuerza de voluntad. Mencionaré el *maitake*, el *shiitake*, el *cordyceps* (que en invierno, como dije, es gusano y se transforma en hongo al llegar la primavera), y sobre todo, no con intermitencias, sino a diario, como si fuese el padrenuestro que de niño rezaba todas las noches, el *reishi*, arroyo claro, fuente serena de la salud. Con él llego a la clave y la joya de mi elixir. Presten atención...

Sumo reishi

Hasta ahora, por pudor, apenas lo he mencionado en estas páginas, aunque fuera de ellas lleve casi un cuarto de siglo deshaciéndome en elogios de sus virtudes.

Así —*reishi*— se llama en chino el *Ganoderma lucidum*, que previene muchas dolencias graves y leves, sana algunas, mejora otras, reduce los efectos secundarios de la radio y la quimio en los tratamientos oncológicos, es beneficioso para todo y para todos, y carece de contraindicaciones. No es un medicamento. Es un alimento utilizado desde hace siglos, quizá milenios, en los países del sudeste asiático. *Ganoderma*, sin embargo, es un término de origen griego que en la Hélade significaba «piel lustrosa y reluciente»: la de la juventud, sin duda, eterna o no que la misma sea.

Infórmese el lector. Introduzca en la Red la palabra *reishi* y se le vendrán encima miles de datos, de pormenores y de unánimes alabanzas. Se enterarán así de que su calificación oficiosa es la de superalimento, de que más de tres mil artículos y de mil informes científicos avalan su eficacia, de que su uso documentado en China se remonta a dos mil años atrás, de que robustece los huesos, alivia la bronquitis crónica, suaviza los efectos del tabaquismo, disuelve los trombos, reduce los triglicéridos, fortalece el sistema cardiovascular, ayuda a digerir, ralentiza las metástasis, estimula la producción de linfocitos T (convirtiéndolo así en herramienta útil frente al sida), controla los síntomas de la hepatitis y la cirrosis, combate el insomnio, rebaja la ansiedad, ataja las intoxicaciones, aminora las alergias, potencia y agiliza el sistema inmune... ¿Para qué seguir?

Empecé a tomarlo en enero del 93. Sucedió en Tokio. El efecto fue inmediato. Una vigorosa corriente de energía se adueñó de mí. No ha cesado. Atribuyo, en gran medida, mi *élan vital* a la seta de la que hablo. Existe en muchas versiones (china, tailandesa, indonesia, malaya, coreana, birmana, laosiana, vietnamita e, incluso, española), pero sólo me fío de algunas de las japonesas —no de todas— por ser de cultivo estrictamente ecológico, mantener en su integridad la pureza de la planta e incorporar al producto resultante, una vez rota la membrana molecular, más de un 50 por ciento de principio activo. Consiste éste, mayormente, en una impresionante lista de minerales (el germanio, entre ellos, que transporta el oxígeno y lo distribuye por todo el organismo), aminoácidos, polisacáridos[52], betaglucanos...

Tecleen en Google o en cualquier otro buscador *Sumo reishi* y entenderán por qué lo digo. También entenderán las razones de mi pudor. Es mi mujer quien lo importa y lo vende por el cauce de una pequeña tienda *on line*[53]: Tabula Smeragdina.

¿Sólo ella? Sí, sólo ella. ¿Debería silenciar la información para que ésta no parezca propaganda? Dilema difícil. Si recomiendo el *reishi* citado, frente a otros, no es porque mi esposa lo venda, sino que ella lo vende porque yo lo recomiendo, lo tomo, como ya

he dicho, a diario, en las dosis preventivas adecuadas, y seguiré tomándolo hasta el mismo día de mi muerte. Predico, pues, con el ejemplo, convencido, como lo estoy, de que, si me mantengo firme en tal propósito, tardará mucho tiempo en llegar ese momento y me pillaré, cuando por fin lo haga, tan lúcido como el adjetivo que figura en el nombre científico del hongo en cuestión. Espero, gracias a él, morir de viejo, sólo de viejo, y sin tener que pagar en el tramo final de mi existencia el duro peaje de las dolencias degenerativas.

Numerosas son las propiedades benéficas del *reishi*, pero si me piden que las resuma en dos palabras diré que es, por encima de cualquier otra característica, un potente regenerador y fortalecedor del sistema inmune.

Reitero la advertencia de que el único *reishi* fiable es el de origen japonés. Desconfíe el lector de todo aquél que venga de otras partes. Yo lo hago, a riesgo, quizá, de ser injusto. No soy un investigador. No dirijo un laboratorio. No atiendo a pacientes. Mi fuente principal de información es la experiencia y en ella se basa, mayormente, mi opinión.

Marcas niponas hay muchas, porque el *reishi*, en Japón, está a la venta incluso en los supermercados, pero yo, sin menoscabo de las que no conozco, respondo únicamente de dos: el *Yoki reishi*, que sólo cabe adquirir en su lugar de origen o por Internet, a riesgo de que en la aduana española —no así en la de otros países europeos— lo retengan, y el *Sumo reishi*, que está al alcance de cualquiera y procede de la variedad *Rokkaku* («ciervo» en japonés), llamada así porque en ella el tradicional sombrerete de las setas se ha transformado genéticamente en una ramificación nudosa que recuerda la cornamenta del animal citado y reduce la dispersión de las esporas.

Cuando en el mes de junio de 2011, menos de tres meses después del terremoto de Fukushima, recorrí durante quince horas la zona atomizada con miras a escribir un reportaje para *El Mundo*, ingerí al comienzo y al término de aquel periplo el quíntuplo de la dosis de *Sumo reishi* que habitualmente tomo. Lo hice para protegerme frente al previsible impacto de la radioactividad.

El consumo de esa seta, en la antigua China, estaba reservado al emperador y a los miembros de su familia, cuya longevidad se hizo célebre. Tal privilegio pasó a la historia. Tenemos hoy la suerte de que cualquier plebeyo, como yo lo soy, puede beneficiarse de sus virtudes.

Hace cosa de tres años, en el divertido y amable programa de televisión presentado en Antena 3 por Pablo Motos[54], éste me contó que tomaba desde hacía tiempo, por consejo de Imanol Arias (a quien se lo había recomendado yo), el producto citado, al que atribuía la casi milagrosa desaparición de la molesta rinitis crónica que padecía. El *reishi*, a raíz de esa conversación, saltó a los titulares de la prensa y su venta se disparó en todos los herbolarios del país. Muchas fueron entonces las empresas elaboradoras o

distribuidoras del extracto de la seta en cuestión que, aprovechando el impulso ajeno, se beneficiaron de una publicidad que les llegaba llovida del cielo, y muchas son, asimismo, las personas que desde entonces me han abordado para explicarme que estaban tomando productos elaborados con variedades de *ganoderma* por las cuales no pondría yo la mano en el fuego ni mi salud en el asador.

Abrigo la convicción de que casi todas esas marcas de *reishi*, industrialmente elaboradas, sirven para muy poco, si es que sirven para algo. Avisados quedan. No tiren su dinero. Con ello no quito ni pongo rey, pero sirvo a mi señor. Este libro, a fin de cuentas, trata de mi elixir, y en él no tiene cabida, al menos por ahora, ningún otro tipo de *reishi*. Soy fiel al mío. O *Sumo*, o nada.

Cordyceps

¿Hongo o gusano? Ambas cosas. Hablo ahora del *cordyceps*. En España, que yo sepa, no lo encontrarán. Si van a China, en cambio, se darán de narices con él en todas partes, pero no se fíen, porque ese «insecto de invierno y hierba de verano» (así lo llaman allí) es muy difícil de encontrar y, en consecuencia, cuando es genuino, cuesta muy caro. Hay adulteraciones y falsificaciones a granel y, en el mejor de los casos, las cápsulas o comprimidos que llevan ese marbete —el del *Don Chong Xia Cai*, en chino, o *Tochukaso*, en japonés— apenas contienen sustancia activa.

Lo mejor es tomarlo directamente, sin laboratorios que sirvan de intermediario. Se meten unos cuantos gusanillos en una botella de aguardiente, se los deja reposar y luego, en cualquier momento del día o, preferiblemente, por las mañanas, se bebe un chupito, y hale... Tripas llevan pies, decía Sancho.

El hongo *cordyceps* se convierte en inquilino parasitario de la oruga cuando llega el invierno, devora poco a poco sus nutrientes a lo largo de la primavera y surge después, ya en el verano, a ras del suelo, que es donde los pastores y los campesinos del Tíbet, a gatas, los localizan y los recogen. Son extremadamente raros y sólo crecen en lugares situados a altitudes portentosas, nunca por debajo de los tres mil metros ni por encima de los seis mil.

Son panaceas que refuerzan el sistema inmune, alivian el cansancio, desinflan el sistema respiratorio, favorecen el riego sanguíneo periférico y cerebral, estimulan la memoria, desempeñan funciones de antibiótico natural, incrementan el vigor del sexo, reducen los estragos del reuma y de la artritis, previenen muchas enfermedades o reducen sus efectos y tonifican la incesante actividad de los riñones. De ellos, según la farmacopea china, depende casi todo lo que concierne a la salud y la energía.

El *cordyceps* no abunda y, debido a las dificultades de su recolección, es caro. Y cuando no lo es —los chinos lo despachan ahora comprimido, encapsulado o envasado a precios en apariencia asequibles— resulta aún más caro, porque las dosis de principio activo incorporadas a esos productos son mínimas y muy poco de fiar.

En España lo comercializa la empresa Hifas da Terra, de la que tengo buena opinión, pero no puedo darla en lo relativo al *cordyceps*. Ignoro si lo cultivan aquí, caso de que eso sea posible, o si lo importan y lo reelaboran. Procuraré informarme, pero no será antes de que ponga la última piedra de este libro.

Serumdal

No todos los regeneradores celulares vienen de Oriente. ¿Tenía Sherezada la piel de seda? Seguro que sí, porque sin ese don no se entretiene a un sultán durante mil y una noches consecutivas. Quien recorre con los dedos, los ojos y la boca un cuerpo de mujer, recorre el mundo, y en el mundo, que tiene forma de mujer encinta y está surcado por la ruta de la seda, caben todos los sueños.

El doctor Bordás, que había nacido en Córcega y no era califa, sino biólogo, soñó una noche con crisálidas y su vida, al despertar, se llenó de mariposas. Dice el pueblo, con audaz metáfora de poeta vanguardista, que dormir es hacer seda.

El doctor Bordás, como digo, soñó aquella noche que la hacía en el sentido literal de la expresión. Soñó que era larva tejiendo su capullo, que hilos y hebras de color solar salían de su boca, que perdía grosor y peso para alcanzar ligereza y fortaleza, que ya no era gusano, sino crisálida, y que ésta metamorfoseaba y regeneraba todas las células de su cuerpo, rompía con vigor hercúleo los barrotes de su jaula de oro y, libre ya, convertida en mariposa, desplegaba las alas, alzaba el vuelo y rendía viaje en el último caravasar de la ruta de la seda.

Todo esto sucedió hace muchos años, antes de que el siglo XX rayara en su cintura. El doctor Bordás entendió aquel sueño como un mensaje, como si alguien le confiara una misión: ¿escondería la crisálida del gusano de seda el secreto alquímico de un bálsamo regenerador susceptible de ser aplicado al cuerpo humano y de conferir a éste la misma virtud de transformación y fortalecimiento celular que permitía a la crisálida metamorfosearse por completo y rasgar un capullo elaborado con infinitas capas minuciosamente entretejidas de la tela más resistente de cuantas en el mundo existen?

El biólogo aceptó el envite, se hizo fuerte en un refugio abrupto de la isla en la que había nacido, montó en él un laboratorio de monje iluminado e inasequible al desaliento, hizo caso omiso al desdén de la comunidad científica y se encerró de por vida en ese nido de águila hasta que un día pudo, por fin, gritar...

—¡Eureka!

Lo había conseguido. Había comprobado y demostrado que su ungüento de crisálidas de gusano de seda reducía el herpes y la psoriasis, bajaba el colesterol, blindaba el sistema inmune, tonificaba los músculos, cicatrizaba las heridas, protegía de las radiaciones, eliminaba las arrugas o, por lo menos, las mitigaba y confería a la piel textura y aspecto similares a los de aquella muchacha envuelta en velos que durante mil y una noches, muchos siglos atrás, había entretenido a Harún-al-Rachid, lo había seducido y había dejado de ser crisálida para metamorfosearse en sultana.

Esa panacea, ese extracto, ese sueño materializado del doctor Bordás existe, se elabora en Murcia (y sólo en Murcia, pero contar el porqué sería otra historia), se vende

como cosmético, aunque sus propiedades regeneradoras van mucho más allá de lo meramente dermatológico, y se llama Serumdal. Búsquelo el lector. Mi mujer también lo distribuye. Yo ya he cumplido.

Keriba

He suprimido cosas de mi elixir, pero también he añadido algunas. Luchar contra el envejecimiento obliga a mantener a raya, embridándolos, a tres de sus más traicioneros caballos de Troya: la oxidación, la inflamación y el galope de los radicales libres.

Una perduta, dieci trovate, dicen los italianos. Me quedé sin el SOD, pero no tardé en encontrar un sustituto. Debo ese penúltimo hallazgo (hay otros posteriores) al doctor Miguel Litton, urólogo y hombre ilustrado que cuida de mis partes nobles y de la red de cañerías que desagua en ellas.

Me refiero al Keriba, producto natural al ciento por ciento que se elabora en Murcia —como el Serumdal— a partir del fruto de la granada. Portentosas son las virtudes salutíferas de ésta, que suele brillar por su ausencia en la famosa dieta supuestamente mediterránea de los españoles, a pesar del uso que hacen de ella los países árabes y al hecho de ser España el país del mundo que más granadas produce.

Hace unos años, cuando dirigía el *Diario de la noche* en Telemadrid, aparecí un día en la pantalla, inmediatamente después de dar las buenas noches a los espectadores, con un botellín de zumo de granada en la mano y expliqué las virtudes terapéuticas de ese fruto. Las ventas se dispararon. ¡Lástima que no llevara yo ningún porcentaje en ellas!

Informativo era mi programa y si yo dije aquel día lo que dije fue precisamente para informar a los espectadores de que la granada, fruta tratada con desdén en nuestro país, es uno de los antioxidantes más poderosos que existen debido a las punicalaginas que a manos llenas contiene.

España, y dentro de ella la zona ilicitana y murciana, genera nada menos que el 80 por ciento de las granadas de Europa y la práctica totalidad de los productos que de ella se derivan y que en su mayor parte se exportan.

Dato, este último, sorprendente. ¿Por qué los españoles desprecian (o ignoran) algo que tan cerca tienen y que tanto aprecian al norte de los Pirineos? ¿Será porque fueron los musulmanes quienes trajeron ese árbol desde los territorios del Próximo Oriente y lo plantaron en nuestra tierra? ¿Reflejo condicionado por el inconsciente colectivo de la España romana y enésimo episodio subliminal de la eterna guerra entre los moros y los cristianos?

Las virtudes terapéuticas de la granada tropiezan con una dificultad inicial: la mayor parte de sus punicalaginas no se encuentra en los granos, sino en los pellejos de las cavidades que los contienen y en la dura corteza que los recubre. De ahí que para beneficiarse a fondo de su potencial de sanación sea necesario consumir todo el fruto, todo, de arriba abajo, y no únicamente su parte comestible. Sólo en Murcia, que yo sepa, se elabora un producto así.

Es el Keriba (con Pomanox). Viene en cápsulas. Basta con tomar una al día para

percibir, al cabo de cierto tiempo, no mucho, sus resultados. Yo lo incorporé hace algo más de dos años a mi elixir y doy fe de ello.

El Pomanox coadyuva en la prevención y tratamiento de los trastornos de la próstata —a los que en mayor o menor medida no escapa ningún varón— y reduce los incómodos síntomas de la nocturia, la urgencia urinaria y la impotencia.

¿Sólo eso? No. También repercute positivamente en el estado de las arterias y previene, ralentiza o cura todos los procesos inflamatorios. El colesterol del tipo LDL —ése al que llaman «malo»— sólo es perjudicial cuando se oxida y se adhiere a la pared de las tuberías cardiovasculares, y no cuando se limita a fluir por ellas. El Keriba frena esa oxidación.

Cada cápsula contiene la dosis exacta de punicalaginas —ciento diez miligramos al día— que el cuerpo necesita para combatir el estrés oxidativo de los macrófagos de las arterias, aumentar los niveles de glutatión, reducir los efectos de los lípidos, equilibrar el riego sanguíneo por medio de la vasodilatación y prevenir, debido a la actividad del óxido nítrico y de las urolitinas A y B, los trastornos vasculares, urológicos y hormonales que suelen darse cita en la retaguardia del cáncer de próstata y de mama o en el desfallecimiento de la erección del pene.

¿Punicalaginas, urolitinas? Latinajos, bien lo sé, ininteligibles para el común de los mortales, empezando por mí. Son polifenoles, para entendernos. La granada triplica el poder antioxidante del té verde y del vino tinto. El aceite de oliva, también. Todo esto no lo digo yo, intruso en ese claustro, desde la altura de mi incompetencia. Lo dicen, entre otros, la Universidad de California y el doctor Litton. No seré yo quien lo ponga en duda.

Palmeto

¡Ya salió a relucir de nuevo la dichosa próstata, tan asendereada, la pobre, tan sujeta a inquietudes viriles, tan propensa a dar disgustos a quienes la tienen o la han perdido! Esa glándula es el talón de Aquiles del sexo fuerte de igual modo que las mamas —otra glándula— son el punto débil del sexo opuesto. ¿Tendrían, pues, las lectoras que saltarse la lectura de este capitulillo?

No, no, de ningún modo. Sean todas ellas bienvenidas. Si bien es cierto que sólo los varones tenemos próstata y la padecemos, también es verdad que las mujeres sufren en voz pasiva las dolencias y las carencias originadas por los alifafes de esa glándula del aparato urogenital masculino en sus maridos, sus parejas y sus amantes. Incluso en sus ligues de copia y pega o en los de aquí te pillo y aquí te mato. Los hombres somos muy quejicas, y en la ancianidad ni les cuento.

Mal rastreador de la eterna juventud sería yo si no mencionase aquí algún remedio alternativo para prevenir el deterioro de la próstata o, por lo menos, si ya está en marcha, para frenarlo. Al hacerlo respondo a los centenares de personas que se dirigieron electrónicamente a mí después de que me refiriese al asunto en el *magazine* —*Dragolandia*— que presenté durante cuatro semanas en Telemadrid. ¡Menos mal que suprimieron el espacio por su escasa audiencia! Fue agotador. Nunca había hecho yo nada así y no volvería a hacerlo ni aunque me lo pagasen, como al Aga Khan, con mi peso en oro. Si hubiese durado más estaría yo ahora en la morgue. Acabé despanzurrado sobre un diván. De eso hace ya siete años. Fue pésimo para mi salud. Quizá me salvase el elixir.

Dije entonces que mi próstata, a los setenta y tres años, era de tamaño prácticamente normal —ligerísima hipertrofia sin malignidad alguna— y su indicador de PSA, el 11 de diciembre de 2007, era de 1,14. O sea: casi de bebé, habida cuenta de que el baremo de normalidad abarca del cero al cuatro. En mi último análisis, que se remonta al 5 de abril de 2016, y que ya mencioné, apenas ha subido: está en el 1,64. No lo digo por presumir, aunque cabría hacerlo. Me enorgullece esa cifra y, por supuesto, me rejuvenece.

¿Genética? Puede, pero por si natura no bastase tomo desde hace ya quince años una píldora diaria de *sabal serrulata* (palmeto), que al menos en mi caso y en el de Jodorowsky funciona de maravilla. Lo sé no sólo por el satisfactorio estado actual de mi próstata, sino también porque en el momento de empezar a tomarla padecía yo a menudo esas urgencias de imperiosa micción que suelen asaltar a los varones de edad prolecta y que, no revistiendo gravedad alguna, sí tienen la mala virtud de incomodar y poner en apuros a quienes las padecen.

Pues bien: iniciar la ingesta de la píldora en cuestión —que se comercializa en los herbolarios y parafarmacias españoles con el nombre de Sabalsan— y desaparecer por

completo tales apremios fue todo uno. Ni siquiera tengo que levantarme por las noches, con alguna que otra pasajera excepción, para visitar el sitio donde el baño pierde su honesto nombre. Puedo estar entre ocho y diez horas sin salir de la cama, sobre todo si tengo a mi alcance un buen libro o yazgo en buena compañía. Sé que eso no es usual. Amigos tengo, de edad parecida a la mía, o incluso menor, que echan pie a tierra hasta cuatro veces por noche.

Fue el ya citado Jodorowsky —por eso lo mencioné sin que viniese en apariencia a cuento— quien me ponderó el producto y empezó a enviármelo desde Francia hasta que un buen día descubrió mi mujer que también en España se vende, igualito en todo y por todo, incluso en el envase, al francés, y lo incorporó al catálogo de su ya citada tienda *on line*.

Existe una versión homeopática, el Prostan, de cuya eficacia nada puedo decir, pues no lo he probado, y si lo recomendase, como recomiendo el que tomo, estaría traicionando mi vocación de cobaya y faltando a la deontología que a este libro se le supone.

Dicho queda. Pero yo que usted, lector varón y, como poco, cincuentón, no me olvidaría de unir el Keriba al Sabalsan. Son productos complementarios e inocuos, además de naturales al cien por cien. Su pareja, si la tiene, me agradecerá el consejo, y no dudo de que usted, también.

Placebos

Mencioné antes, de pasada, el efecto placebo. Requiere éste un comentario. Los laboratorios farmacéuticos, apoyados por el Colegio de Médicos y por los navajeros de las redes sociales que so capa de racionalidad defienden el integrismo de la ciencia (supuesta) frente a los desmanes (también supuestos) de la medicina alternativa, aseguran que la homeopatía, verbigracia, es una estafa y que los aparentes —y evidentes, añado yo— beneficios terapéuticos de todo lo que no sea química, cirugía o tecnología son espejismos derivados del efecto placebo.

¿Y si así fuese? Bendita sea esa ilusión —el amor pasional, que tan buena prensa tiene, también lo es—, pues lo que cura, cura, y lo que funciona, funciona, tanto si coincide con lo que la ciencia, esa señorona petulante de naricilla arrugada, dice como si no.

El gran Molière trazó una impagable caricatura de esa actitud en su comedia *El enfermo imaginario*. Uno de los doctores que aparecen en ella llega al extremo de sostener que más vale morir de acuerdo con las leyes de la medicina que seguir vivo llevándoles la contra. Ya son ganas.

Seamos razonables. Séanlo también quienes tanto presumen de racionalidad y tengan cuidado, pues todos sabemos —ya saqué antes a relucir el nombre de Goya— que el sueño de la razón puede derivar a pesadilla que produzca monstruos.

La medicina alternativa sirve para lo que sirve. No es una panacea, como tampoco lo es la medicina oficial. Ambas tienen limitaciones que nadie en su sano juicio puede poner en duda. Va dado quien recurra a la homeopatía, al *reiki* (eso sí que es embeleco), a los suplementos vitamínicos o a la agüita de Lourdes para quitarse una hernia, arreglar un cuello de fémur, curar un cáncer o desatascar, cuando ya están atascadas, las arterias. ¡Que me lo digan a mí! Pero si otras muchas enfermedades proceden de la cabeza —todas las psicosomáticas—, ¿por qué no va a ser el efecto placebo, que también emana de la psique, medicina eficaz y, por añadidura, sin culatazo yatrogénico para ese tipo de dolencias?

Si yo pescara un cáncer iría al oncólogo, al chamán, al curandero Honorato (que vive cerca de Soria), a Fátima, a Lourdes, a La Meca, a Boston, a Benarés, al Ruber, a la farmacia de mi barrio, al herbolario de Naoko y al que esté a la vuelta de la esquina.

¿O es, acaso, más racional apuntarse a la estúpida teoría expuesta por el personaje de Molière?

El bioquímico José Miguel Mulet, con el que coincidí hace cosa de año y medio en la Feria del Libro de Valencia, acababa de publicar entonces, con notable éxito de ventas,

una obra de título esclarecedor: *Medicina sin engaños*[55]. Es la tercera de las suyas, y todas van en la misma línea: la de esgrimir esa religión misteriosa y tirando a histérica de nuestros días a la que llaman ciencia como si fuese un hisopo de exorcistas, un fuego purificador, un tribunal de la Suprema...

Esclarecedor, digo, no tanto para la correcta práctica de la medicina cuanto para el propósito de desproporcionada denuncia, borrón y cuenta vieja que anima a su autor.

Éste, como digo, es un integrista de la ciencia. O ella, o el diluvio. Todo lo que no haya sido corroborado por la casta que la controla desde lo alto de sus torres de marfil, tan herméticas para el profano como las cámaras oscuras en las que los hierofantes egipcios urdían los embustes con los que embelesaban a su clientela, es charlatanería de corte de los milagros y trampantojo terapéutico en el que sólo pican los incautos como yo.

Todo, subrayo, y en ese cajón de sastre de la verificación científica entendida como palabra de Dios, mezclando en él lo juicioso con lo descabellado y las verdades a medias con las mentiras descaradas, pierde el señor Mulet la parte de razón que su libro contiene.

Distingue el autor citado entre la medicina oficial, convencional —científica, ¡vaya! —, avalada por todas las instituciones, subvenciones y bendiciones del *establishment*, y la pseudomedicina (el término es suyo), en la que incluye desde la homeopatía, el naturismo, la osteopatía, la quiropráctica y la acupuntura, a los que niega cualquier atisbo de eficacia por muy demostrada que esté (y lo está, señor Mulet, lo está), hasta engañabobos de tanto predicamento popular y mercantil como, a mi juicio, y al suyo, lo son la iridología, la macrobiótica, la auriculoterapia, la cromoterapia, la aromaterapia, el *reiki* (al que ya vapuleé), las flores de Bach y las cremas para el cutis mezcladas con polvo de oro, veneno de víboras, caviar, crines de mamut conservado en los glaciares de Siberia y otras estupideces de parejo calibre.

Que haya vendedores de supuestos crecepelos, panaceas y afrodisíacos en el cada vez más belicoso ejército de Pancho Villa de las terapias alternativas no significa, amigo Mulet, que todos los que en él militan sean unos farsantes. Aprenda a distinguir. No sea tan integrista. No se crea en posesión de la verdad única. No expulse del templo a quienes no piensan como usted. Y, sobre todo, no desprecie lo que ignora. De eso se deriva y a eso conduce el integrismo.

Científicamente no demostrado

Huyan ustedes a velas desplegadas de cualquier producto alimentario o sanitario que se acoja en su publicidad a la socorrida cantilena de que sus virtudes están «científicamente demostradas». Cuando un empresario o un laboratorio recurre a eso, pueden estar seguros de que quiere venderles una burra coja enganchada a una mula ciega.

Para empezar, nada, por definición, está científicamente demostrado, pues sabido es que la ciencia, a lo largo de la historia, mil veces dice Diego donde otras tantas dijo digo. Y, por otra parte, circunscribiéndonos al ramo de la alimentación supuestamente saludable, hay que ser muy pardillo para ignorar que los informes manejados para corroborar los beneficios atribuidos al producto en cuestión lo son, por lo general, de encargo, y sólo dicen lo que el fabricante, que es quien paga, quiere oír.

El último escándalo al respecto, que lleva fecha de agosto de 2015, es el que pone en duda y en solfa los efectos cardiosaludables del DHA, vulgo aceite omega. Conste que yo, tonto útil en esa ocasión, también glosé durante muchos años tales efectos y fui, por supuesto, voraz consumidor de esa sustancia oleaginosa que se encuentra, mayormente, en el pescado azul y que no sirve para nada, en el mejor de los casos, o puede, incluso, resultar dañina, en los peores.

Fue precisamente el doctor Niwa, tantas veces citado ya, quien me quitó las telarañas de los ojos. Sucedió eso en la primavera de 2010, cuando cayó en mis manos su libro sobre los radicales libres, que ya traje a colación[56], y, convencido por los argumentos que en dicha obra se esgrimían, dejé de tomar aceite omega. Hoy, cinco años después, sigo tan pancho como lo estaba antes. Mi sistema cardiovascular no se resintió. Casi diría que mejoró, pero, en contra de mi costumbre, no voy a exagerar.

Suelen aducir los defensores del omega que entre los esquimales, cuya dieta se ciñe casi en su totalidad al consumo de pescado azul —lo que tampoco es cierto, pues comen sobre todo carne de foca y de oso—, apenas hay infartos. Ya. ¿Y cómo demonios va a haberlos si su esperanza de vida no llega a los cincuenta años y ese tipo de percances suele producirse a edades más avanzadas?

Yo estuve a punto de beber esa cicuta —la del infarto que nunca tuve, pues me operaron a tiempo— en diciembre de 2004. Tenía entonces sesenta y ocho años, y llevaba más de veinte tomando cápsulas de aceite omega. Parece ser que no me sirvieron para mucho[57]. Dos de mis coronarias estaban seriamente averiadas. Les quedaba un hilillo de flujo: el estrictamente necesario para no palmar.

El caso que denuncio es sólo uno más entre los mil y un goles que la industria de la salud *prêt-à-porter* nos cuela a diario por la escuadra de la publicidad engañosa. Persígase ésta. Prohíbese al menos el estribillo de «científicamente demostrado». Desconfíese de todo lo que lleva el aval de ese membrete. Una de dos: o quieren

lavarnos el cerebro con una falsa verdad, o quieren vendernos algo. Tal es la jaculatoria de la nueva religión surgida tras el grito nietzscheano de Zaratustra. Dios ha muerto para tristeza de muchos y regodeo de algunos, como aullaba el filósofo nihilista, pero otros dioses ocupan ahora los altares de las iglesias laicas. El hombre no sabe vivir sin embelecos.

La ciencia, esa deidad politeísta, tiene, como las hidras de las fábulas, mil cabezas que va sacando de su chistera de prestímana según convenga a los intereses de las multinacionales, de los políticos corruptos o del gurú de guardia. Estoy hasta la coronilla de ese calidoscopio de baratijas que juega con nuestra salud. La prensa, por cierto, suele ser pregonera, por no decir mamporrera, de los reclamos de los tahúres que ora pregonan una supuesta verdad, ora otra muy distinta e incluso opuesta, y después resulta que las dos son falsas.

De niño me decían que para crecer con lozanía era condición sine qua non atiborrarse de hígado, sesos, carne roja, tocino y otras lindezas cargadas de colesterol. Llegué luego a la adolescencia y me dijeron que el aceite de oliva, ese milagro, era como la cicuta que en mala hora bebiera Sócrates. En mi primera juventud, por consejo de los matasanos a sueldo de la industria láctea, me embaulaba un litro al día de leche entera y, por ello, mortal de necesidad. Puro veneno.

Poco a poco fue enterándose el mundo de que todas esas prédicas eran falsas y tan nocivas como las monedas de Judas. Ahora nos dicen que beber mucha agua perjudica la salud, lo que posiblemente sea cierto, después de haber sostenido hasta la náusea lo contrario. Y que el chocolate no engorda, sino que adelgaza. Y que los huevos no tienen tanto colesterol como se creía. Y que...

Todo eso está *científicamente demostrado*, ya sean lociones de pícaro, bálsamos de mago Chang, curatodos de hechicero, engañabobos de herbolario o potingues de farmacia.

Un consejo, amigos. No se fíen de lo que les cuentan. Para gozar de buena salud es infinitamente mejor atender a lo que su cuerpo, que es sabio y nunca cambia de opinión, les dice. Escúchenlo.

Con la salud no se juega; con las cosas de comer, tampoco; y con la buena fe de los consumidores, menos.

Hablando de la prensa... ¿Saben ustedes lo que es la FIAB? ¿Y la FEC? Yo no, desde luego, o no lo sabía, por lo menos, hasta que hoy, en la mañana de un día como tantos otros de 2016, me he topado con esos dos rimbombantes jeroglíficos impresos con mayúsculas en el periódico digital que, según dicen sus responsables, es el que cuenta con más lectores en el ámbito de nuestro idioma.

Siglo de las siglas, decía Dámaso Alonso muchas décadas antes de que esos fonemas impronunciables y esos encadenamientos de letras ininteligibles se adueñaran de los medios de comunicación e incluso del román paladino en el cual solía el pueblo hablar con su vecino.

Aclaremos que lo de FIAB vale por Federación Española de Industrias de la Alimentación y Bebidas, y lo de FEC por Fundación Española del Corazón. La una y la otra son entidades privadas y carentes del principio de autoridad que sólo la ciencia y, en todo caso, el marchamo de las instituciones públicas confiere, lo que no parece ser óbice para que la una y la otra se dediquen a pontificar en materia de salud engañando a la población, en el peor de los casos, o confundiéndola, en el mejor.

Sus consejos, que despachan a voleo y de volea como si fuesen palabra de Dios inscrita en las Tablas de la Ley, suenan a publicidad financiada por quienes de ella se benefician. La FEC, por ejemplo, fue muy censurada hace unos meses por asegurar que los supuestos y jamás demostrados beneficios de los suplementos de omega 3 para el sistema cardiovascular contaban con el aval de la ciencia, lo que es radicalmente falso. Una engañifa más. Ya hablé de ella. Y hace unos días, dicho sea para que la FIAB no se vaya de rositas en este ajuste de cuentas y de cuentos, ese organismo ponía en circulación bajo el marbete de «falsos mitos nutricionistas» una serie de recomendaciones dietéticas tan delirantes y carentes de fundamento como la de asegurar que saltarse el desayuno no adelgaza (¡vaya si lo hace!), que la leche no es sólo buena para los niños (cuando en realidad es mala para todo el mundo), que el pan es un producto indispensable para la salud, que el agua con azúcar no elimina las agujetas, que la carne de cerdo es sanísima, que ningún alimento engorda por sí mismo, sino por las calorías que contiene (lo dijo Perogrullo), y que la tripa cervecera no existe, sino que es un reflejo de la obesidad (vuelve Perogrullo).

¿A quién beneficia semejante sarta de embustes que no engañarían ni a Abundio?

Sean ustedes tan mal pensados, en defensa propia, como lo soy yo y absténganse los medios de comunicación de dar tales noticias sin verificarlas.

Eso no es informar. Es deformar. O sea: un delito contra la salud pública amparado por el burladero de la libertad de expresión, a cuyo arrimo tantas mentiras se propalan.

Un rumano en Malasaña

Hablábamos hace poco de consumir...

De consumir y del Hache Dos O. Dicho así parece un heterónimo del agente 007, pero no hay tal. Todo el mundo (inclusive los chicos de la Logse, del Informe Pisa y de *Gran hermano*) sabe que ésa es la fórmula química del agua y, en consecuencia, el verdadero número de nuestro carnet de identidad. Lo del genoma, el ADN y todas esas vainas tiene un pasar y no seré yo quien las ponga ante el paredón de fusilamiento, pero estamos hechos, mayormente, de agua y, en menor medida, de arcilla. Eso lo vio hasta el autor del Génesis. Yavé recurrió al barro para crear a Adán. La Biblia, a veces (pocas), tiene razón. Mezclen agua con tierra, echen en el mejunje unas semillas —o un óvulo y un espermatozoo— y ya verán lo que sucede.

¡Claro, también hace falta oxígeno (o sea: aire) y fuego (o sea: calor del sol)! Elementales, querido Watson, como su nombre indica, son los cuatro elementos. Con uno que falte se extingue la vida vegetal y también la animal. No los descuiden. El mundo de hoy lo hace.

Bromas (que no lo son tanto) aparte, traigo este asunto a colación porque me irrita sobremedida, y eso no es bueno para la salud, la estúpida moda de beber agua embotellada y no del grifo, que, además de barata y pese al exceso de cloro que contiene, no siempre justificado, es infinitamente mejor en lo que a la hidratación de nuestro organismo se refiere.

Llega uno a un restaurante —hablo de España... En Japón o en Estados Unidos, por poner dos ejemplos de alta gama, eso nunca sucedería— y zas: te cascan en el acto, de oficio, una botella de agua mineral.

Es un sacaperras. Reaccionen. Niéguese. Afeen su conducta al camarero. Pidan una jarra del líquido alimento, y si no se la traen —a veces pasa—, lárguese del restaurante con cajas destempladas.

Yo lo hago. Ni un céntimo para tan hipócrita, cínica y mecánica extorsión.

¿Tacañería? No. Defensa del consumidor y cuidado de la salud. El agua mineral no la beneficia (ojo con la sobredosis de oligoelementos) y a menudo, incluso, la perjudica, porque suele estar contaminada y, para más inri, envasada en botellas de plástico.

No sean cursis. Beban agua de verdad. Sale del grifo. ¿Habían reparado en ello?

El último zarpazo de la plaga a la que aludo lleva fecha de hace tres días. Esas cosas, tal como estipula la ley de Murphy, siempre suceden en sábado, cuando todos los fontaneros están en el Bernabéu o en la Sierra y cobran el triple por algo tan sencillo como exclamar «¡Madre mía! ¡Lo que le han hecho aquí!» e irse a buscar las

herramientas que por estar fuera de servicio se les ha olvidado traer. Y ya no vuelven. Gajes de España.

El caso es que el sábado, como dije, empezó a gotear en mi domicilio la tubería en la que está instalado el contador del agua. Tuve suerte. Di por teléfono con el rumano — legal, legal... Me carga el IVA— que suele sacarme de tales atolladeros, calibró las dimensiones del estropicio y se puso a restañarlo mientras yo me abismaba en las teclas del ordenador. Ojos que no ven...

Al rato, tras dejar la avería niquelada, vino aquel buen hombre a mi estudio con un trozo de tubería herrumbrosa en la mano, como si fuese la rama de olivo que la paloma (o el cuervo, según otras fuentes) llevó al arca de Noé para avisarle de que el diluvio había terminado y, esgrimiendo con vigor ese trofeo, exclamó:

—¡Mire cómo está la tubería!

Y me la pasó. Yo atisé en su interior y no pude evitar un grito de espanto. Aquello parecía la morada del conde Drácula. Normal, porque el fontanero era rumano. Había en ella de todo: musgo, líquenes, moho, telarañas, setas alucinógenas, lampreas, colmillos sanguinolentos, grilletas, murciélagos, sabandijas, escobas de bruja y —era sólo de suponer, pues eso, sin la ayuda de un microscopio, no podía verlo— todo un muestrario de bacterias, microbios y virus que para sí habría querido el mismísimo Pasteur.

Mi interlocutor, en vez de quitar hierro a aquella película gore, cargó la suerte...

—Pues así estarán todas las tuberías de la ciudad —dijo inmisericorde—. Imagine la pila de años que llevan acumulando porquería.

Lo imaginé. No me costó mucho esfuerzo. «Años, no —pensé—. Décadas, siglos, centurias de Nostradamus...».

El rumano, que hablaba un español de lo más castizo, dio otro apretón a la tuerca.

—Estos tendidos son del año del catapún —aclaró—. Sería necesario sustituirlos de arriba abajo con cañerías que no sean de plomo.

—Pero para eso —objeté, casi con lágrimas en los ojos, mientras se materializaban ante mí los cascotes y la polvareda de un Madrid completamente derruido— habría que demolerlo y destriparlo todo.

—Ya —admitió el rumano con una mueca de ensoñación—. Es lo que hizo Ceaucescu con el centro de Bucarest para levantar allí el mayor edificio del mundo. La casa en la que nací y en la que habían nacido mis padres y mis abuelos se fue al carajo.

Ya dije que su español era castizo a más no poder. El castellano y el rumano son hijos de la misma madre.

Asentí con la cabeza. Años atrás yo había recorrido, en compañía de mis hijos y mis nietos, la monstruosa tarta nupcial y palacio presidencial construido a mayor gloria de su deshonra por aquel dictador de opereta trágica.

—¿Y qué deberíamos hacer?

—Nada. No se puede hacer nada. Todo eso irá a peor. Pero, yo que usted, pondría un buen filtro en la grifería de la cocina. Tiene un hijo pequeño. No lo envenene.

Estoy en ello. Mi amigo rumano —ya lo es, después de tan saludables consejos— tenía tanta razón como la que en sus escritos tuvieron sus compatriotas Mircea Eliade, Cioran y Ionesco. ¡Gran literatura la de ese país martirizado por sus políticos!

¿Pero acaso hay alguno que no lo esté?

Piove... Governo ladro! Si quieren gozar de buena salud, huyan de la polis, en la que todo es política, y regresen al agro, donde nada lo es. En él sí que impera la medicina natural.

Entonces, se preguntará quien me lea, ¿qué agua deberíamos beber para no terminar deshidratados?

El doctor Francisco Albertos, ya difunto, gran defensor de la homeopatía, acérrimo detractor de la alopátia, pionero en España de todas las prácticas de medicina naturópata, por fantasiosas que fuesen (y algunas lo eran en exceso), sospechoso siempre de ser sólo un charlatán con diploma y bata blanca —me sacó mucho dinero... A moro muerto, gran lanzada—, filósofo de baratillo y *Magister Maximus*, en su centro de la madrileña plaza de la Independencia, de la organometría funcional, solía decirme, enfurecido, que los índices de cloro incorporados *manu militari* por el despotismo de la Organización Mundial de la Salud a lo que un día fuera celeberrima agua de Lozoya, famosa en todo el mundo por su nitidez y la neutralidad de su sabor, rayan en la línea genocida del envenenamiento colectivo.

Ahí, seguramente, acertaba. El cloro, a fin de cuentas, digan lo que digan los badulaques de la OMS, es, en forma de hipoclorito, el único ingrediente, junto al agua, de ese brutal oxidante llamado lejía, lo que nos conduce a la inevitable y lúgubre conclusión de que los productos contra la herrumbre del organismo y de sus células que tan de moda están, y de los que yo mismo hago uso y hasta abuso, no nos servirán de gran cosa si los ingerimos con la ayuda de un sorbo de agua tal como ésta sale del grifo en los países supuestamente civilizados. Y en los que no lo están, peor aún, pues en ellos acechan otros venenos... Tifus, salmonelosis, hepatitis, amebas, disenterías de varia lección y todo un monstruario de microorganismos ponzoñosos.

—Entonces, querido Paco —le pregunté un día, adelantándome a la misma pregunta formulada en el encabezamiento de este capitulillo—, ¿qué demonios puedo beber para no terminar más deshidratado que el valle de la Muerte?

—Bezoya —me dijo—. Es la única de la que me fio.

Si hablaba con fundamento o no es cosa que ignoro. Durante algún tiempo le hice caso. Luego me fui a vivir a la aldea soriana de Castilfrío, donde el agua que sale del

grifo viene (o venía entonces) directamente de los acuíferos, sin mezcla alguna de química, y es (o era) tan serrana como las mozas del Arcipreste, y di alegremente por sentado que sería sanísima para la salud.

Pues bien: me equivocaba. ¡Tonto de mí! No todo es orégano en el regazo de Madre Natura. Bastaba y basta con ver las huellas blanquecinas que esa agua deja en los vasos y en las perolas. Es dura, durísima, excesivamente rica en minerales y, sobre todo, en esa arma de doble filo que es el calcio. La bebí, a pelo y a morro, durante más de un lustro, sin reparar en el culatazo que sin prisa ni pausa me atizaba.

Atribuyo, en parte, la ateromatosis de las coronarias que en diciembre de 2004 me condujo al quirófano casi *in articulo mortis* a las calcificaciones producidas en ellas por el agua castilfriense. Me operaron, salí a flote, dejé de beberla y aquí me tienen.

Sobre los riesgos del calcio volveré, supongo, más adelante, pero hoy, precisamente hoy, dicho sea por la fecha en la que redacto estas líneas, leo en *El Mundo* una entrevista con la doctora Ana María Lajusticia, gran abanderada del consumo de magnesio, y en ella avisa de que la ingesta excesiva de calcio —otra moda pensada para la osteoporosis. Hay mujeres que toman, por consejo médico, varias pastillas de un gramo, lo que según la doctora citada es una barbaridad— endurece las carótidas y reduce su diámetro. Peligro grave. De ahí al ictus cerebral sólo hay un paso. Mejor, amigas, si no lo dan.

En resumen... Echen mano del agua natural, no de la mineral, filtrada por ustedes mismos o comprada en esos garrafones que están a la venta en todos los supermercados. Igual resulta más barata que la del grifo, pero eso, la verdad, ya no lo sé ni me importa, pues la buena salud no tiene precio.

Potomanía

Amélie Nothomb, que es, entre todos los escritores vivos, la mejor novelista que conozco, escribió un libro al que puso por título *Biografía del hambre*[58]. En él, y entre otras cosas, daba cuenta de la extraña enfermedad que padeció en su infancia y adolescencia. Aludo a la *potomanía* —así se llama— que conduce a los *potómanos* a ingerir asombrosas cantidades de agua. Se trata de un trastorno alimenticio, emparentado con la anorexia o la bulimia, que puede revestir la misma gravedad con la que esas enfermedades se manifiestan. Amélie Nothomb, que llegó a ingerir una media de quince litros de agua al día en las fases agudas de su dolencia, también, de hecho, padeció anorexia. Dejó de comer, en compañía de su hermana, el mismo día en que cumplió trece años. Luego se curó.

Escribo las dos palabras —*potomanía* y *potómanos*— en bastardilla porque no las he encontrado en ningún diccionario. Sólo figuran, que yo sepa, en la novela citada, de lectura tan apasionante como todas las de su autora.

El *agualcolismo* (así empiezan a llamarlo algunos médicos, psicólogos y sociólogos) ha echado raíces entre mis contemporáneos. Se trata de una superstición dietética convertida en moda por las transnacionales de la alimentación y los envasadores de agua.

No querría padecer lo que Umberto Eco califica de «síndrome del complot», pero conjeturo la presencia de una trama de espurios intereses económicos tras la mentira, impuesta *urbi et orbi*, de que el agua embotellada es beneficiosa para la salud.

En buena parte de los restaurantes españoles se niegan a servir la que sale del grifo. Ya lo dije, pero no sobra reiterarlo, pues es cosa que me enfurece. Ni siquiera tienen jarras en su vajilla. Es el colmo. Sólo en Catetilandia (vulgo España) sucede eso. En los demás países, desarrollados o no, te traen de oficio, sin necesidad de pedirla, agua natural. Pero nosotros, desde que murió el Caudillo, llegó la democracia y entramos en Europa, nos hemos vuelto más finos que los fideos. Somos de pitiminí.

Hay, incluso, ciudades (no sé si regiones), como Granada, en la que han prohibido «por razones sanitarias» servir a los clientes agua del grifo. Con ello, curiosamente, se desautorizan a sí mismas al dar por hecho que la del suministro ordinario está contaminada.

No hablo de oídas. En el mes de junio de 2015 sufrí en carne propia el abuso de autoridad que aquí denunció en una casa de comidas situada frente a la plaza de toros en la que un par de horas más tarde iba a celebrarse una corrida de rumbo en la que participaría, en olor de multitud y, casi, de santidad, el mítico torero José Tomás.

«Mentira», dije antes... ¿Qué significa «mucho»? ¿Llegar al extremo de ingerir cuatro litros por día, como no pocos profesionales de la salud, manejados por sabe Dios qué mano negra, aconsejan? Eso linda con la citada *potomanía*, enfermedad que lleva a

quien la padece, como dije, a obsesionarse hasta el delirio con la falsa necesidad de beber agua, y más agua, y más agua, hasta convertir el organismo en una charca de batracios. La novela de Amélie Nothomb es un relato sui géneris de terror autobiográfico atemperado por la extravagancia, la insolencia y la comicidad. Su protagonista, que siempre fue una chica rara, padece la adicción a la que me refiero y los excesos cometidos a causa de ella la conducen al borde de la locura y de la muerte.

No es una dolencia baladí. Con beber dos litros de agua al día sobra y basta. Pasarse de la raya produce o puede producir no pocos trastornos: insomnio motivado por el apremio de orinar a media noche, desequilibrio en el nivel de las sales del organismo, excesiva fluidez de la sangre, presión craneana con la jaqueca que de ello se deriva... Y más.

Es, asimismo, un embuste afirmar, como lo hacen tantos, que sólo el agua sirve para hidratar la piel y el resto del cuerpo. Todos los líquidos (incluso los que llevan alcohol) y muchos sólidos también lo hacen. Cierto es que el agua reduce el riesgo de que se formen piedras en los riñones y en la red urinaria que en ellos comienza, pero no siempre lo impide. Hay otras causas.

Mire el color de su orina. Por su intensidad sabrá si está bebiendo el agua que conviene a su organismo. Si es excesiva, beba más, y si es incolora, beba menos.

Más claro... agua.

Un inciso familiar. Sigo a vueltas con el agua, pero no para bebérmela, sino para nadar.

Mi hijo Akela, que tiene tres añitos como otros tantos soles, y tendrá uno más al aparecer este libro, ya sabe hacerlo. Dio sus primeras brazadas cuando era poco más que un bebé recién nacido. Más le vale, en previsión de los tiempos que se avecinan. Cuentan que los glaciares se licúan, que los icebergs se disuelven como si fueran azucarillos, que los casquetes polares son ya más pequeños que los gorros de los enanitos de Blancanieves, que pronto habrá en las cumbres del Himalaya dunas en vez de ventisqueros y que la subida del nivel de los océanos se tragará todas las playas, chiringuitos, urbanizaciones y discotecas del litoral. El que para entonces no sepa nadar las pasará de a kilo.

Akela, no. Akela ya se las apaña. Da gusto verlo. Su madre empezó a llevarlo a Be Water, como digo, muy poco tiempo después de su alumbramiento. Flota, bracea y se mueve en la piscina con la misma soltura con la que pataleaba en el líquido amniótico antes de nacer. Otros niños de corta edad, parecida a la suya, quien algo más, quien algo menos, lo rodean. Parecen un rebaño de delfines. Los monitores los ayudan; los padres dispuestos a meterse en la piletta (yo soy de seco), también.

¿Y qué es Be Water, preguntarán ustedes? Buceen en su web y lo averiguarán. Háganlo, sobre todo, si viven en Madrid y si tienen hijos pequeños, incluidos los bebés. No hay límite de edad.

Be Water es un centro de matronatación dirigido por Soraya Arranz: un encanto de mujer. Allí se trata a todo el mundo con la atención, la delicadeza, la profesionalidad y el calor humano que la ocasión requiere. Los niños son criaturas de cera virgen y hay que manejar ésta con el mismo *esprit de finesse* con el que los violinistas tratan a sus violines, los escritores a la sintaxis, los ángeles a sus arpas y los enamorados a sus amantes.

En Be Water también se dan cursos de *coaching* para que las mujeres (¡y los maridos!) aprendan a manejar las secuelas psicológicas que se derivan de la ebullición de sus hormonas cuando están encintas y se dispensan tratamientos para que el suelo pélvico de las embarazadas, debilitado y deformado por el peso del feto durante la gestación y por las contracciones del parto, recupere firmeza, elasticidad y control.

¿Recuerdan la cancioncilla que Spencer Tracy cantaba en *Capitanes intrépidos*? «¡Han abierto una escuela / en el fondo del mar / donde los pescaditos / van allí a estudiar...!».

Estas líneas lo son de gratitud. ¿Publicidad sin coste alguno? Pues sí. Akela aún no sabe dar las gracias, pero estoy seguro de que, a su modo, todos los sábados, desde la piscina, también las da. Es bilingüe desde sus primeros balbuceos. Habla español y japonés. En el colegio le enseñan inglés. Su hermana mayor le habla en italiano y la menor en francés. ¿Dirá gracias, *grazie*, *merci*, *thank you*, *arigató*? No importa cómo lo diga, sino que lo diga. De bien nacidos es ser agradecidos.

Fin del inciso. Pensará el lector que se me cae la baba, y acertará. Pero que no se inquiete por mi salud. No babeo por senilidad, sino por paternidad.

Akela fue concebido a pelo, por así decir, sin ayudas ni técnicas de fertilización, cuando yo tenía setenta y cinco años. ¿Por efecto de mi elixir? Puede. De algo habrá servido tanta pastilla. El órgano sexual es la cabeza. Si ésta funciona bien, también lo hace la entrepierna. Pero ese niño me da vida y es ya, por lo tanto, no sólo consecuencia, sino también ingrediente del elixir. Akela, además de una madre, necesita, como todos los niños, un padre. Nadie muere de muerte natural mientras le quede algo importante por hacer. Cuidar de un hijo, por ejemplo, o escribir un libro. Estoy, pues, a cubierto en los dos flancos. Hasta que los remate nada me rematará.

Y recuerden que no saber nadar es, casi, como no saber leer ni escribir. No sean nadalfabetos.

¡Cuidado con el calcio!

¿Calcio, decía? Arma de dos filos que disfruta de una fama mucho mejor de la que en justicia le corresponde. Pongámoslo en su sitio.

Un amigo de confianza[59], que sabe de estas cosas, me cuenta que él recomienda a todo el mundo, y en especial a su madre, que tomen siempre, con constancia, un complejo de vitamina D3 y vitamina K2. De ese modo reducirán notablemente las posibilidades de «encontrarse tirado en el suelo de la cocina tras un infarto cerebral, verse en una ambulancia con la sirena a toda pastilla y las arterias del corazón obstruidas, acabar su vida en una silla de ruedas o postrado en una cama de hospital porque tiene los huesos tan frágiles que la cadera o la muñeca se rompen como el cristal de Bohemia o incluso sufrir dolores insoportables derivados de un cáncer». La cita es literal.

Una elevada parte de la población, incluso en un país tan soleado como España, presenta deficiencias graves en lo que concierne a la vitamina D, que no se encuentra con facilidad en los alimentos naturales, sino, sobre todo, en la piel activada con la debida cautela por los rayos solares.

Según un estudio publicado en junio de 2014 por el *British Medical Journal*, la carencia de esa vitamina genera un aumento del 57 por ciento en el riesgo de muerte prematura y su presencia, en cambio, reduce en picado el índice de probabilidades de padecer un infarto (descenso del 50 por ciento), esclerosis múltiple (80), gripe (83), asma (63), osteoporosis y fracturas (50), diabetes (71), leucemia (50), cáncer de colon (80), y mama, páncreas, vejiga y riñón (75).

Mi amigo, como se ve, no exagera. Pero es fundamental unir la vitamina D a la K2 para fijar el calcio en los huesos y no en las arterias, que es adonde va a parar, en contra de lo que la gente cree, el que se absorbe por vía intestinal. De ella pasa a la sangre y se suma al colesterol, a las plaquetas, al hierro y a otros componentes para formar una costra cada vez más rígida: la de la tristemente célebre arterioesclerosis que conduce al infarto y al ictus. Los huesos, en el ínterin, irán perdiendo calcio y aparecerá en ellos la fatal osteoporosis que tan mala prensa, con razón, tiene.

Todo eso está rigurosamente documentado. Según dos estudios recientes de la publicación citada más arriba, la vitamina K2 reduce también la incidencia y la intensidad de la artrosis, la diabetes —llueve ahí sobre mojado— y el alzhéimer. Única precaución: no la tome, salvo que su médico se la aconseje, si está sometido a tratamiento anticoagulante. El sintrón, por ejemplo.

El *natto* es un alimento exclusivo de la dieta japonesa que procede de la fermentación de la soja. Los nipones lo consumen con fruición desde hace milenios. Los extranjeros

residentes allí también lo toman, aunque con menos fruición, pues resulta bastante asquerosillo para los hábitos de su paladar.

Yo, por ejemplo, pese a haber vivido casi diez años en el país del Sol Naciente, nunca conseguí acostumbrarme a él. Los japoneses suelen decir que el gusto por el *natto* es la prueba de fuego en lo que a la niponización de los residentes oriundos de otras partes del mundo se refiere. Debe de ser cosa de la sangre, pues a mi hijo, por poner un ejemplo cercano, que lo es también de madre japonesa, le encanta.

Yo, a la hora del desayuno, los miro con asombro y con envidia. Con asombro porque todavía, pese a mis esfuerzos, me repugna, y con envidia porque el *natto* es, en grado muy superior al masivo consumo de pescado, el verdadero secreto de la longevidad de los japoneses —su esperanza de vida es la más alta del mundo— y de la bajísima incidencia de la fragilidad ósea y de las enfermedades cardiovasculares, entre otras dolencias originadas por el déficit de vitamina D y de vitamina K.

La primera de las dos citadas no tiene más fuente, como ya aduje, que la exposición al sol. Éste es un arma de dos filos: por una parte, resulta altamente dañino para la piel, sobre todo a partir del momento en que la capa de ozono se convirtió en un coladero, y lo es de modo especial entre las diez de la mañana y las cinco de la tarde, y por otra es absolutamente necesario para que el organismo produzca la vitamina en cuestión.

Reitero lo que dije más arriba acerca de la necesidad de que ese factor se asocie a la vitamina K2, que sirve de brújula al calcio, lo conduce hacia el entramado óseo y evita que se deposite en las arterias.

Pues bien: el *natto* es el único alimento provisto de una sustancia —la *nattokinasa*— que contiene vitamina K en forma de MK7 y es, por ello, un potentísimo anticoagulante que reduce casi al mínimo la necesidad de acudir a otros.

Pero como yo, por flaquezas de mi paladar, y pese al ejemplo que me da mi hijo, no lo tomo, recurro desde que cumplí los cuarenta al ácido acetilsalicílico. ¿Adiro? No. Tromalyt, que es de liberación prolongada. Ciento cincuenta miligramos al día, y a fluir. Que corra la sangre por nuestras venas.

Cara al sol

El verano es peligroso para muchas cosas. Se rompen los matrimonios, los noviazgos primaverales flaquean, los yernos se pelean con las suegras (o al revés), las playas se llenan de basura y en su arena se extravían los anillos conyugales, los incendios menudean, el ecosistema sufre, los incautos se ahogan, los adolescentes se tiran de los balcones e intentan convertir las calles de los pueblos en sucursales de Sodoma y Gomorra, los turistas ingieren alcohol, colesterol y triglicéridos en cantidades industriales...

Pero en ese maremágnum de peligros hay dos locuras, por no decir idioteces, que superan a todas las demás. Me refiero al sol y al azúcar. Me asombra comprobar, año tras año, que pese a las advertencias reiteradamente impartidas por los medios de comunicación, el cacareo de Internet y los profesionales de la salud, la gente siga achicharrándose al sol a las horas en las que sus rayos son más dañinos o apagando su sed con refrescos embotellados. Yo también, a riesgo de parecer un aguafiestas, voy a sumarme a esa denuncia, no por machacona menos realista.

Miren, amigos, el sol —empezaré por él— es un infatigable foco emisor de radiaciones que dañan gravemente la salud, apenas aportan nada bueno (las necesidades de vitamina D, que son muy bajas, pueden cubrirse con suplementos de herbolario y la ingesta razonable de alimentos tales como los pescados grasos, el sushi, las ostras, las yemas de huevo, el zumo de naranja *et alia*), envejecen el cutis, lo arrugan, lo manchan y lo afean.

Y eso por no decir nada de los melanomas y los cánceres de piel. Palabras mayores. Que se lo pregunten a Hemingway y a tantos otros.

Reconozco que no tengo mucha autoridad en la materia. He tomado el sol a manos llenas desde mis veraneos infantiles en la playa alicantina del Postiguet, aunque a partir de los treinta y cinco años, más o menos, dejé de hacerlo en las horas centrales del día. Aun así... El resultado está a la vista: en mi rostro hay tantos surcos como en un predio recién arado. Mi cara parece la corteza de Marte. En 2003, sabiamente aleccionado por un doctor amigo[60], decidí que jamás volvería a permitir que el sol me agrediese, y así ha sido. Pero ya era tarde.

Pensar que una piel bronceada favorece a quien la exhibe es una superstición occidental y una manifestación de pésimo gusto. Háganme caso, amigas (y amigos). No se expongan al sol ni poco ni mucho ni nada, o por lo menos, si se empeñan, limiten la exposición a las horas matinales anteriores a las diez o a las horas vespertinas posteriores a las seis.

Me desespera, al llegar el verano, ver cómo la gente, sentada en las terrazas de los bares o tumbada en la arena de las playas, ofrece su piel a los mortíferos rayos solares.

Es asombroso que a estas alturas aún no se hayan enterado del riesgo que corren.

Riesgo, no. Certeza de que a medio plazo pagarán un duro peaje por tan estúpida costumbre.

¿Han visto ustedes alguna china o japonesa que se exponga al sol? Será difícil. Lo que en esos países se considera bello es la inmaculada blancura de la piel. Tienen razón. Nuestras abuelas lo sabían. ¿De dónde viene la creencia de que las mujeres bronceadas son más atractivas?

Las japonesas jamás salen a la calle, ni siquiera en invierno, sin proteger el rostro con cremas de altísimo factor de protección contra los rayos ultravioleta.

Ya sé que Ud., españolita que me lee, no va a hacerme caso, pero permítame que le dé, por lo menos, dos consejos, y perdone que lo sean, por así decir, de cajón. De sobra sé que con ellos descubro el Mediterráneo...

No se olvide de que nunca hay que tomar el sol después de las diez y media de la mañana, a todo tirar, ni antes de las cinco de la tarde —hablo de la hora legal—, y jamás lo haga durante más de veinte minutos boca arriba y otros tantos boca abajo.

El segundo consejo ya lo di: hágalo siempre con la crema de mayor índice de protección que exista en el mercado.

Sobra añadir que los varones deberían hacer lo mismo.

Pero ni ellos ni ellas lo harán... ¡Hale, a la parrilla! Vuelta y vuelta, como san Lorenzo.

En cuanto a los refrescos embotellados... No existe ninguno que no haya sido artificial y brutalmente edulcorado, digan lo que digan sus etiquetas, que son tan tramposas como quienes con tal señuelo nos engañan. El azúcar, también llamado «veneno silencioso», es una droga dura y altamente adictiva que debería ser declarada fuera de la ley. No voy a extenderme de nuevo sobre sus efectos. Ya lo hice. Sobrevivan a ella y al verano.

Gandules de pitiminí

En Esparta curtían a los niños y a los adolescentes para que llegaran a ser adultos capaces de plantar cara al enemigo en las Termópilas, empuñar las riendas de la polis, aportar granos de arena o pepitas de oro a su funcionamiento y cuidar de sí mismos y de los suyos. En Atenas, ni les cuento. Por sus ágoras andaban gentes como Sócrates, Platón y Aristóteles, por citar sólo a los tres dioses mayores de la filosofía griega.

Eso sí que era, en ambos casos, asignatura de educación para la ciudadanía. La famosa *paideia*: un armazón de gnoseología, principios éticos y normas estéticas que enseñaba y, a la vez, obligaba al educando a convertirse en hombre de provecho. Nada que ver con el impune infanticidio de nuestro actual sistema pedagógico.

Mens sana in corpore sano, sí, pero de nada sirve la robustez del segundo si no va acompañada por la solidez de la primera. Lo uno y lo otro, no lo uno o lo otro. Conjunción copulativa, no disyuntiva. El matiz es importante.

Viene esto a cuento del *síndrome postvacacional*, esa idiotez de la que tanto hablan en el mes de septiembre los telediaris. Baja uno la guardia, enciende en un momento tonto la caja ídem y aparece en ella la imagen de un cretino barrigón con una caña en la mano o de una mema en biquini de todo a cien hecho en Shangái explicándonos que las vacaciones terminan, que el mar estaba muy fresquito, que se acaban de tomar una cervecita, que la suegra y los nenes han sido menos pelmazos de lo que se temían, que han *desconectado* durante dos semanas y que el regreso va a ser durísimo. Tanto, añaden, que tendrán que ir al psicólogo. Parece ser que en algunas empresas ya los contratan de oficio para que los empleados no se pongan a hacer pucheros delante del ordenador.

¿*Desconectar*? ¡No te fastidia! ¡Si serán cursis! ¿Por qué no dicen *descansar*? ¿Son electrodomésticos y no personas? ¿Se enchufan a la red?

Pero no es eso lo peor. Lo peor es lo del síndrome y su coletilla: los psicólogos. ¿Por qué hasta hace pocos años nadie hablaba de tan curiosa enfermedad? ¿Éramos antes de hierro, hercúleos, insensibles al dolor e inasequibles al desaliento, y ahora somos delicadísimas flores de acequia incapaces de hacer algo tan sencillo como irnos de veraneo y volver al cole o a la oficina sin que nos metan en la UVI, nos apliquen apósitos de árnica en las heridas de la psique y nos hagan cariñitos con una pluma de pavo real antes de contarnos el cuento de Blancanieves y subirnos el embozo de la sábana?

¿Psicólogos? ¡Una buena tanda de azotes es lo que yo les daría a todos esos gandules y luego a la cama sin cenar!

Tampoco entiendo que los familiares de las víctimas de una catástrofe necesiten la ayuda psicológica de un extraño para superar el trance en vez de hacerlo por sí mismos y entre su gente, pero eso es asunto de más envergadura. Lo dejo en el aire.

Nunca mejor dicho, ya que muchas de esas catástrofes son aéreas. Los aviones son malísimos para la salud.

¿Enfermedades laborales? Sé poco de eso, pues nunca las he padecido. Lo del trabajo como maldición y veredicto de cadena perpetua, por muy bíblico que sea, no es cosa, en mi opinión, que vaya a misa. Yavé, los patriarcas y los profetas se contradicen o, por lo menos, contradicen a Jesús. Si, como dicen que dijo éste, no sólo de pan vive el hombre, ¿por qué se nos condena a ganarlo con el sudor de la frente? Yo nunca lo he hecho, lo del sudor, digo, y presumo, sin embargo, porque es verdad, de trabajar y de haber trabajado catorce horas diarias durante trescientos sesenta y cinco días al año (y uno más en los que son bisiestos) desde que terminé mis estudios.

¿Exagero? Puede, pero sólo un poco. Jamás me tomo vacaciones, no hay sábados ni domingos para mí, no respeto las fiestas de guardar ni tampoco las que no lo son y no pienso jubilarme, en el sentido no meramente burocrático de tan odioso verbo, hasta que la cabeza, flaqueando, me obligue a ello.

No es seguro, a la postre, que lo haga. Espero, en todo caso, morir antes de que ocurra y, por supuesto, en la brecha, haciendo, verbigracia, lo que en este instante hago: escribir. Centinela es el escritor que nunca abandona la garita.

Ése es el truco, ésa es mi panacea, ése es el privilegio —no tener *profesión*, sino *vocación*, y no ejercer oficio sólo por beneficio— que me torna inmune a las dolencias laborales, sobre todo cuando lo son del alma, de la psique, del espíritu, y no del cuerpo. No me estreso, porque me gusta lo que hago y lo haría, casi siempre, aunque no me lo pagaran (pero no se lo digan a quien lo hace). Nunca he tenido roces con nadie en el trabajo, porque no compito, porque no discuto, porque no quiero ascender, porque descender me trae al fresco, porque abrigo la convicción de que nada importa nada, porque mandar me aburre y jamás acato órdenes, y porque sé sin asomo de duda que quien pierde un trabajo o renuncia, por lo que sea, a él, siempre, si tiene voluntad e ingenio, encuentra otro mejor.

¿Voluntad? Voluntad es vocación. Con ella se va a cualquier parte y sin ella a ninguna. La frente de quien no la tiene —y eso sí que es gravísima enfermedad laboral de casi todos— está, en efecto, perlada de sudor y de cansancio, pero brilla por su ausencia éste y el negocio se vuelve ocio, energía y felicidad para el hombre que sabe lo que quiere, porque sabe quién es, y no trabaja, en consecuencia, para tener, sino para ser.

Nosce te ipsum: ungüento que todo lo cura, *paideia* de la Hélade, sabiduría perenne. Las leyes de educación (y no digamos la que apunta a la Ciudadanía) cierran ese camino a nuestros jóvenes, niegan ese derecho a nuestros hijos y los convierten en futuros

enfermos laborales. Yo descubrí en la infancia que quería ser escritor y nadie ni nada me impidió serlo. Rebusca, lector, dentro de ti y encontrarás «tu tesoro escondido —como dijo Kipling—, bajo el polvo de los caminos / que trillas a diario».

Termómetros gilís

Llegó la electrónica y los aparatos dejaron de funcionar, pues se dice, con razón, que no funciona lo que sólo funciona a veces. Borges decía que nunca había visto cucharas que se negasen a llevar la sopa a la boca de sus usuarios. Cierto. La eficiencia del hacha de sílex era absoluta. No había cráneo de enemigo cromañón que resistiese sus golpes. Luego, como digo, la electrónica sustituyó a la mecánica y todo empezó a funcionar (o a no funcionar) de modo caprichoso, dubitativo e intermitente. Las neveras, las lavadoras, los lavaplatos, los teléfonos, las calderas, las televisiones, los coches...

¡Qué diferencia entre los de antes y los de ahora! Permítanme un consejo: apuren la vida de los objetos que les rodean. No los cambien hasta que ese salto al vacío no sea imprescindible. Tengan la certeza de que cualquier modelo nuevo será peor que el anterior. Los termómetros, por ejemplo. Han prohibido —¡prohibido!— los de mercurio, los de toda la vida, los que nunca fallaban, con la excusa de que ese metal es nocivo para la salud. Sí, claro, para la salud de quien se lo beba. Por la misma regla de tres deberían poner fuera de la ley a los atunes, que contienen dosis equinas de metilmercurio.

Pues bien: los termómetros, ahora, en España, son, por ley, electrónicos. O sea: no funcionan, parpadean, se apagan, oscilan y, a menudo, enloquecen. Según les da. Eso cuando no se les agota la pila, de tamaño diminuto y oculta en nichos tan difíciles de encontrar y de descerrajar como las tumbas de los faraones.

Ayer recorrí no sé cuántas farmacias en busca de un termómetro sensato. Fue inútil. Los farmacéuticos me miraban bizqueando. «¡Pero, hombre, Dragó! ¿En qué mundo vive usted? ¡Eso es como si nos pidiera un frasco de Agua de Carabaña, una caja de parches de Sor Virginia o una cataplasma de mostaza!».

Mi hijo Akela, a todo esto, aguardaba, catarroso, griposo, febril y metidito en su cama con el embozo hasta la nariz, a que papá volviese con un termómetro de mercurio, vista la inutilidad de los tres electrónicos que había en casa. Fue imposible. Llegué con las manos vacías e inmediatamente puse un correo a mi suegra japonesa para que nos enviase, como lo había hecho en otras ocasiones, un termómetro como Dios manda y las costumbres consagran. Allí, en el país de la electrónica, todavía los venden. Aquí, más modernitos que nadie, nos hemos transformado en una panda de gilís.

El experimento del doctor Ox

Me habían hablado de la existencia en Madrid de una cámara de oxigenación hiperbárica. Fue una amiga quien me dio el soplo. Ella la había probado y contaba excelencias acerca de sus efectos. Al salir, decía, se comió el mundo, animada por una energía formidable. Me pasó el teléfono y allá que me fui. Eso fue hace unos años. No muchos.

Está (o estaba... A saber si sigue) ese artilugio, que parece una cápsula espacial, instalado junto al Hotel Foxá de Serrano Galvache, en las dependencias de un gimnasio de tiros largos: el Príncipe Sport II.

Al principio impresiona. Es como iniciar un viaje a la estratosfera.

Antes de entrar en la cápsula hay que pasar por las manos de una amabilísima doctora. Chequeo breve, pero minucioso, y adelante. Ya está el cobaya metido en su sputnik. Un funcionario de la Nasa (permítaseme la broma) controla los mandos. Empieza a entrar oxígeno puro hasta alcanzar el índice de presurización adecuado. El astronauta siente, al principio, algo de calor y nota como la energía que anima el universo va poco a poco entrando en él. Los tejidos se hiperoxigenan. Los efectos fisiológicos y psicológicos son espectaculares, dice la ciencia, en todos los vectores y valores del *antiaging*.

No cabe detallarlos aquí. El tratamiento mejora o cura alrededor de mil enfermedades. ¿Tantas hay? Yo me sometí a la primera sesión, unos días después a la segunda y así continué hasta cumplir todas las etapas del protocolo establecido. Cada vez que salía de la cápsula me comía el mundo, sexo incluido.

Julio Verne escribió una novela, muy divertida, cuyo título era *El experimento del doctor Ox*. La leí de niño y la he vivido de mayor en la única cámara de ese tipo existente en Madrid. No sé si las hay en otros lugares de España. Infórmese el lector en www.oxigenarte.es.

Del mono al hombre y del hombre al cerdo

¡Ay, la ciencia! ¿Adónde terminará llevándonos si no le paramos los pies?

Ya lo sabemos: del mono, nuestro antepasado común, al cerdo, nuestra encarnación terminal.

Iba a escribir de otras cosas, pero abro el periódico del día y me topo con una noticia escalofriante: un bioquímico y farmacéutico español de prestigio internacional, cuyo nombre voy a omitir para no personalizar el asunto, pues nada tengo contra él, asegura que, gracias a sus investigaciones, pronto será posible fabricar órganos humanos en el interior de los gorrinos a partir de tejidos humanos y trasplantarlos luego a quien los necesite sin que la espada de Damocles del rechazo se cierna sobre el paciente.

Supongo que, a la postre, el truco no funcionará, como suele suceder (véase el ejemplo de los termómetros) en lo relativo a la mayor parte de los hallazgos que los científicos —esos hierofantes de nuestra época— comunican *urbi et orbi* a los míseros mortales, mas no por eso resulta la noticia menos turbadora. A mí, al menos, aunque no me pille de nuevas, me ha aguado el placer del desayuno.

Si hay un punto inicial en la historia de la especie humana, y al parecer lo hay, pues sólo en eso coinciden los evolucionistas y los creacionistas (yo soy de los primeros), también tiene que existir un punto final. Ya saben: el Alfa y el Omega de los griegos y del Apocalipsis de san Juan. O la A y la Zeta, en español. O el Principio y el Fin, en cualquier idioma.

El punto inicial sería, según los creacionistas, la arcilla del Jardín del Edén o, según los evolucionistas, el instante en que el mono se irguió y empezó a balbucir palabras. Tanto monta. El punto final sería la transformación del *homo sapiens* en cerdo. O lo que viene a ser lo mismo: del chillido del chimpancé al gruñido del marrano. ¡Bonita trayectoria!

No es una hipótesis descabellada. De lo que se come, se cría, y de lo que se trasplanta, también. El sistema inmune tiene razones que los laboratorios desconocen.

La literatura siempre va por delante de la ciencia. Aconsejo al científico en cuestión que relea el *Frankenstein*, de Mary Shelley, *La metamorfosis*, de Kafka, *La mosca* de George Langelaan (yo traduje el libro en el que ese relato aparece) y, sobre todo, *La isla del doctor Moreau*, de Wells.

¿Debe someterse la investigación científica a consideraciones éticas y estéticas o puede y debe seguir corriendo, desalada, hasta el infinito? Ardua cuestión. Yo me apunto a lo primero. No me gusta la idea de que los labios de la mujer amada sepan a jamón, así sea éste de Jabugo, y los míos a torrezno, así sea éste de Soria. Decía Pérez de Ayala: «¿Amor sin beso, señora? ¡Pastel de liebre sin liebre!».

Pero sabido es que todo puede ir a peor... Después del cerdo llegará el código de

barras, como expliqué páginas atrás. Los embutidos etiquetados y envasados al vacío ya lo llevan.

Hablaba yo hace un momento del último mono, ese que salió de las selvas húmedas, se adentró en la sabana y tuvo que erguirse para avistar a los depredadores y huir de ellos a pierna suelta. Ahí comenzó la historia del ser humano.

Éste, por ello, empieza a perder facultades no sólo cuando sus vísceras se estropean, su capacidad cognitiva se deteriora, su dentadura se mella o descascarilla y su piel se arruga, sino también, de modo muy acusado, cuando las articulaciones rechinan, se inflaman, se calientan y duelen o el líquido sinovial pierde viscosidad. Es la artrosis, la artritis, la espondilitis anquilosante, las enfermedades de origen reumático...

Todo el mundo las padece —todo, digo—, y no siempre ni sólo en la edad tardía. Era, también, mi caso. Ya no lo es.

Tenía hace cosa de diez años, desde tiempo atrás, algunos dolorcillos, hinchazones y agarrotamientos en los dedos, los hombros, las rodillas... Nada excesivamente acusado, pero sí molesto y, de cara al futuro de mi movilidad, inquietante. Sin ella no podría viajar; sin viajar no podría escribir; sin escribir no querría vivir... Una catástrofe personal.

Debe de ser cosa de familia. A mi madre, casi nonagenaria ya, se le quebraron, uno tras otro, los dos cuellos del fémur y le trajeron a casa, una vez restablecida, la clásica silla de ruedas plegable, pero jamás la utilizó. Prefería ir renqueando con o sin ayuda de muletas y apoyándose en las paredes o en el hombro de algún buen samaritano.

«¡Qué falta de educación! —decía—. ¡Tratarme como a una inválida!».

Y la silla de ruedas se quedó en un rincón hasta su muerte, acaecida siete años después, tan silenciosa y cubierta de polvo como el arpa de Bécquer.

Probé muchas cosas, y ninguna sirvió de nada, pero un buen día alguien me habló de los comprimidos de glucosamina y condroitina, y empecé a tomarlos con la perseverancia de conejillo de Indias que me caracteriza.

Fue mano de santo, aunque no purga de Benito. Pasó algún tiempo antes de que comenzase a notar sus efectos, pero unos meses más tarde, y así hasta ahora, las molestias de mis articulaciones habían desaparecido por completo. Desaparecido, digo, no, simplemente, aliviado.

¿Qué hay en esa fórmula de composición científica, pero de consecuencias aparentemente milagrosas? Lo reiteraré: sulfatos de glucosamina y de condroitina, obtenidos a partir de animales marinos, y además jengibre.

Sobra añadir que es un producto natural, inofensivo y compatible con cualquier alimento o medicamento.

¡Hale hop! ¡Una voltereta, amigos, y vuelvan a ser los mismos! Recuperen la

flexibilidad, suavidad, agilidad y eficacia de sus articulaciones.

Convendría completar el tratamiento, que no es de farmacia, sino de herbolario, con ácido hialurónico, unido a ciertas proteínas y polisacáridos, para mejorar el funcionamiento del líquido sinovial. De éste depende la lubricación de las articulaciones, su elasticidad y su capacidad para resistir el peso, cuando las sometemos a él, y absorber el impacto negativo de los golpes que reciben.

De sobra sabe el lector que nunca recomiendo nada que no haya probado antes. Un semestre es el período mínimo que me exijo como banco de pruebas.

Todo, en el mundo material —no sé en el otro, suponiendo que exista—, está sujeto a cambio, a herrumbre, a desgaste, a deterioro... Inapelable ley de la naturaleza, humana o no que sea, es la entropía.

Cierto, cierto, pero cabe retrasarla en el tiempo y limitarla en el espacio.

¿Envejecer? Sí, pero sin prisa. Decía Juan Ramón Jiménez: «¡No corras, ve despacio, / que adonde tienes que ir es a ti solo!».

El hombre: una especie en extinción

Una inflexible ley zoológica condena a la extinción a todas las especies animales que se reproducen por encima de lo que su hábitat consiente. Hace ya mucho que los seres humanos rebasaron ese límite. El ecosistema, según los científicos que postulan la llamada «hipótesis Gaia», es un organismo inteligente que reacciona, a la defensiva, cuando se siente agredido.

Valga sólo un ejemplo de ese forcejeo letal: la desaparición, *in illo témpore*, de los grandes saurios.

Da que pensar, de ser cierta la hipótesis en cuestión, formulada hace ya varias décadas por el químico, meteorólogo y ambientalista James Lovelock, lo que está sucediendo con los virus. Aparecen éstos por doquier, se propagan a la velocidad del sonido y no responden a los tratamientos y aspavientos con los que la medicina se esfuerza por atajarlos. Tampoco el sistema inmune tiene armas frente a ellos, pues son, en muchos casos, de reciente aparición y la línea Maginot de la salud humana aún no ha tenido el margen temporal necesario para elaborar los anticuerpos que podrían plantarles cara.

El asunto no es baladí. Ahí tenemos, llamando a nuestra puerta, huéspedes tan incómodos como el ébola, la legionella, el dengue y, por supuesto, el sida, pero esos cuatro siluros dirigidos a nuestra línea de flotación son sólo la punta del iceberg más vistosa en un turbulento maremoto de virus desconocidos que ni siquiera, por el momento, tienen nombre o lo tienen tan raro como lo es el que causa el *chikunguña*, misteriosa enfermedad artrítica que ya se ha llevado al hoyo a centenares de personas en las islas del Caribe y otros lugares de Iberoamérica.

Se nota uno mal, aquejado por síntomas de nebulosa definición, acude al médico y escucha como éste le dice, acogándose a un diagnóstico no menos nebuloso, que ha pescado un virus frente al cual sólo cabe extender la clásica receta del ajo y agua. Los niños, por ejemplo, cuyo sistema inmune está en fase de formación, traen a casa dolencias de nuevo cuño que son tan difíciles de extirpar en el caso de los adultos como fáciles de contraer.

¿Y si fueran virus, y no jinetes antropomórficos, quienes van a horcajadas de los corceles del Apocalipsis?

Melatonina: el tercer ojo

Yo la tomo, y miro por él, noche tras noche, desde la primavera de 1996. Veinte años, como prueba clínica de laboratorio orgánico, son, creo, garantía suficiente.

Deglutí la primera dosis, mínima, en un hotel de La Habana. Fue fulminante. Tenía que escribir un guion cinematográfico de sesenta páginas. Me salieron, en cosa de ocho días, como quien hace churros, casi doscientas. La película nunca llegó, pero el texto era bueno. Desde entonces, como digo, ni un solo día he dejado de consumir tan mirífico producto. Eso sí: tuve que convertirme en contrabandista para traerlo desde los Estados Unidos burlando el bloqueo que la liberticida Europa —y no digamos España— imponía entonces a sus súbditos.

La glándula pineal, de la que procede la hormona de la que aquí hablo, coincide, curiosamente, con lo que las tradiciones sapienciales y salvíficas del hinduismo, el budismo y el taoísmo llaman tercer ojo: el del *chakra* del entrecejo, el que se abre a la transrealidad, el que convierte en visible lo invisible... Átense cabos.

La batalla en defensa de la melatonina emprendida por este cura sin tonsura ni censura desde las trincheras de Telemadrid es ya cosa del pasado. Fue en una entrega del *Diario de la noche* cuando rompí lanzas por ese producto absolutamente inofensivo que ya entonces se vendía a discreción en las droguerías de tres cuartas partes del mundo. Sólo en la liberticida Europa, donde por culpa de Keynes, ese malhechor que tanto daño ha hecho, quieren los políticos salvar nuestros cuerpos y nuestras almas, estaba momentáneamente prohibido el consumo de melatonina, a la espera —dijeron— de que se autorizara su venta sólo en farmacias y con receta.

Aquello era poner puertas al campo, porque el producto en cuestión podía adquirirse en Andorra, en los Estados Unidos, en Inglaterra, en Italia, en otros cien países y, por supuesto, en Internet. Cuando dije lo que dije en el informativo nocturno de Telemadrid —eso fue en 2007 ó 2008— hubo jarana. Patalearon los de *El País* y me amenazaron con sanciones, denuncias y represalias ministeriales. Contraataqué. Argumenté. Llevé al plató a médicos solventes (Luis Domínguez, por ejemplo, que dirigía la Unidad del Sueño en el Ruber de Juan Bravo). Y al cabo, como en el soneto con estrambote del valentón cervantino, no hubo nada. Esa hormona ya es legal, aunque sólo hasta cierto punto, pues su dosificación, como ya expliqué, está sujeta a las habituales puertas al campo que nuestra absurda legislación impone.

¿Quieren un consejo? Les daré varios: empiecen a tomar melatonina el mismo día en que cumplan los cuarenta, carguen la suerte sobre la dosis a medida que vayan envejeciendo, activen la glándula pineal, desoxídense, acomódense a la corriente alterna de la oscuridad y la luz, hagan las paces con los problemas del sueño y elijan, entre las decenas de productos de ese tipo puestos a su disposición, el que más confianza les

merezca.

Cuestiones escatológicas

Vayámonos ahora al lugar donde la espalda deja de serlo... O sea: al culo.

Fue Umberto Eco quien dijo que la batalla de Armagedón estallará el día en que los chinos recurran al papel higiénico. Un planeta sin árboles será un mundo sin mamíferos, incluyendo en esa especie a los bípedos implumes.

Por la boca muere el pez... Sí, pero yo añadiría, en lo concerniente a los seres humanos, que morimos por todas las bocas abiertas en nuestra anatomía: las de los poros de la piel, por ejemplo, la que emite palabras, besos, escupitajos y miasmas, y la que nos sirve para descargar la materia inerte depositada en los intestinos. Quien no trate con el debido miramiento ese conducto lo pagará, en términos de salud, muy caro.

¿A quién se le ocurrió la delirante idea de limpiar con un trozo de papel los enojosos restos dejados en el pliegue de las nalgas y en su punto focal (y fecal) por nuestras deposiciones? A un malhechor, sin duda, pues de ello se derivan, deforestación aparte, infinidad de enfermedades de todo tipo: fisuras, hemorroides, irritaciones, cánceres de recto, y me quedo corto. Ni los musulmanes, ni los hindúes, ni los orientales en general incurrían en tamaño desatino. Occidente es a menudo un accidente.

Ya sé que los franceses inventaron el bidé, pero se trata de un armatoste de difícil uso que suele estar de muestra en los cuartos de baño europeos. En los del resto del mundo ni siquiera existen.

Renuncien a él. Ocupa mucho espacio. Instalen, para sustituirlo, una duchita de mano junto al váter. Es fácil, barata, de muy agradable uso y sumamente higiénica. Resuelve, además, el problema del estreñimiento, aunque quizá sea ésta, entre sus muchas virtudes, la de menos peso. Llamen ahora mismo al fontanero y olvídense del papel higiénico.

Hay quienes piensan que la decadencia de Occidente no sólo obedece a la inevitable esclerosis histórica, sino también a causas fisiológicas relacionadas con la limpieza y la salubridad de las costumbres.

Conviene cuidar el esfínter con la misma atención que concedemos a la boca. Por ella entra casi todo lo necesario para vivir: agua, alimentos y aire (aunque para éste sea más adecuado el doble conducto de la nariz). Por el orificio anal, en cambio, sale la mayor parte de lo que nos sobra.

Deberíamos defecar en cuclillas. Ya sé que es mucho pedir, pues nos hemos acostumbrado a la comodidad de las tazas y han desaparecido los retretes turcos, más respetuosos con las exigencias de la anatomía. El excelente ensayista y pésimo novelista Juan Benet, que sufría de estreñimiento crónico y era ingeniero, diseñó un váter provisto de una especie de bucle en el que la región glútea se acomodaba sin forzar los músculos de las pantorrillas. Su invento no cuajó.

Perdón por la insistencia. Vuelvo a las pequeñas duchas instaladas junto a la taza del

váter. Apenas requieren obra. Limpian a fondo y favorecen la evacuación completa. Pueden graduarse por medio de una palanquita la fuerza del chorro y la temperatura del agua que sale de ellas. Su uso, agradabilísimo, evita la irritación de la piel de esa parte del cuerpo y carece de contraindicaciones.

Adoptémoslas y, de paso, mientras nuestra salud mejora, estaremos arrimando el hombro, y el trasero, a la lucha contra la deforestación del planeta.

Dos por el precio de uno.

Masajes con mensaje

Estoy en Tailandia. Lo lógico es que dedique mi columna a los masajes. Todos los días me dan uno. Placer y salud, salud y placer. No piensen mal. No me confundan con uno de esos turistas horteras que buscan placeres sexuales, reñidos a veces con la salud, en prostíbulos encubiertos donde las pupilas se disfrazan de masajistas y prestan servicios muy diferentes.

El masaje thai es de origen sagrado, nació en los templos, estuvo a punto de extinguirse, fue revitalizado en el siglo XIX por el tercer monarca de la dinastía que aún reina en el país y goza —nunca mejor dicho— de muy buena salud.

Salud del cuerpo y salud del alma, porque eso era lo que pretendían los bonzos que lo inventaron. Es la versión budista de la *mens sana in corpore sano* de los latinos.

Se consigue el uno y la otra recurriendo a técnicas de presión, torsión, estiramiento, digitopuntura, imposición de manos y transmisión de energía. Pueden utilizarse aceites y ungüentos, pero no es preceptivo. Los masajes suelen durar entre una y tres horas. El cliente escoge la parte del cuerpo en la que prefiere ser masajeado. Las plantas de los pies son objeto de especial atención. Músicas relajantes, varillas de incienso y tazas de té acompañan las sesiones. Valen mucho, pero cuestan poco. Hay salas de masajes repartidas por todos los rincones del país. En las proximidades de mi hotel he contado más de cincuenta. Algunas, pocas, son de fiar; otras, no mucho, pero cuelan.

Dijo Marshall McLuhan que el medio es el mensaje, llegaron luego los sociólogos respondones y aseguraron que el medio es el masaje, aparezco yo ahora y añadido que aquí, en Tailandia, el masaje es el mensaje y el mensaje es el masaje. Voy a volver a España hecho un primor.

El canto del mundo

La medicina más barata y eficaz que conozco no es, como suele decirse, la aspirina ni el bicarbonato. Es la vida monástica, aunque no sea menester irse a un convento para que la salud mejore. Recorro al monacato como metáfora.

Frente a mí, mientras escribo, un río tropical. No hay en sus orillas ningún edificio. Sólo una ininterrumpida línea de verdor. Al fondo, colinas y montañas como senos de mujer que van aupándose hasta configurar los bastidores del teatro en el que Dios estrenó el Génesis.

El silencio es casi absoluto, turbado sólo por el chapaletéo del agua y el jadeo del viento entre las frondas. Las chalupas de los pescadores tabletean, puntuales, a las siete de la mañana, cuando remontan el río, y a las seis de la tarde, cuando regresan. Son el único reloj del que dispongo. Dejé el mío en Madrid. No traje móvil. Ordenador, sí. A lo lejos, un perro ladra. Hay gallinas, hay conejos, hay ovejas.

Estoy en una *guest-house* cercana al minúsculo enclave de Kampot, en el litoral de Camboya. Las habitaciones son austeros *bungalows* de madera. No hay música. No hay televisión. No hay aire acondicionado. No hay agua caliente. Si se solicita, traen un termo que se mezcla en un cubo con la que sale del grifo. La comida es sencilla, sabrosa, saludable. El pescado salta del agua al fogón. Las verduras vienen de un pequeño huerto. Los huevos son de corral. La fruta sabe a fruta. La carne... ¡Bah! Hace un mes que no la pruebo.

Me levanto a las cinco, viene un perro con el que he hecho amistad, pide caricias, se las doy, desayuno junto al río mientras amanece, escribo durante seis horas, tomo un zumo de mango o de papaya, me echo una corta siesta, vuelvo a mi trajín literario, doy un paseo, a veces pido un masaje, ceno —poco— a las seis, me acuesto a las siete, leo, veo en el ordenador una peli, a las diez me duermo... Y vuelta a empezar.

Estoy solo. No hablo con nadie. Vivo como un monje. Mi peso disminuye. Mi conciencia se remansa. Duermo bien. Soy autónomo. No necesito nada. Siento que la salud, poco a poco, brota desde dentro, como una planta, y me arropa desde fuera, como si Madre Natura subiese el embozo de mi cama.

Hablé de una medicina barata. Ésta lo es. Veinte euros al día, todo incluido, sin extras.

¿Cuánto cuesta el estrés?

A vida o muerte

En vísperas de las navidades de 2004 me enfrenté a la más dura crisis de salud que hasta ahora he padecido: fui operado del corazón a pecho abierto con miras a instalar en dos de sus coronarias tres piezas de fontanería. De no haberlo hecho, no estaría ahora aquí. El diámetro libre de obstáculos en esas arterias se había reducido hasta extremos que hacían temer en cuestión de días, quizá de horas, un desenlace fatal. Todo, sin embargo, salió a pedir de boca. A los tres días de la operación, para asombro de quienes deambulaban por allí, bailé un vals en los pasillos del Ruber. A los quince reanudé las grabaciones del programa semanal de televisión que por aquel entonces dirigía, escribía y presentaba. Al mes me fui a Castilfrío y a los dos meses, trepa que trepa, baja que baja, a recorrer Turquía...

Mi salud era buena antes de aquello y lo siguió siendo después. Ese tipo de percances es, a menudo, meramente mecánico. En ningún momento dudé de la eficacia del elixir que llevaba décadas tomando. Estoy, incluso, convencido de que eso fue lo que me salvó la vida. Desde entonces han pasado doce años y todo, en ellos, por lo que al funcionamiento de mi corazón se refiere, ha sido coser y cantar. Pero aquella *descensio ad inferos*, que me condujo hasta el vano de la puerta estrecha que se abre al vacío o al más allá, está contada con alegría en el libro —*Kokoro. A vida o muerte*— que tantas veces he mencionado aquí.

No es cosa de repetirla. Acuda el lector, si tal es su deseo, a la obra citada. Pero sí me siento obligado a recrear aquí, porque la lógica narrativa lo exige, el instante más significativo de aquella aventura en la que aprendí a morir.

Fue de este modo...

Salí de la noche oscura de la anestesia y lo vi. O, mejor dicho, me vio él. Era como el ojo de Yavé en el Sinaí, como el rostro, inescrutable, de un buda tibetano. Parecía Dios, pero no lo era. El Espíritu carece de forma, de dibujo, de límites, de silueta, y aquello lo tenía: silueta, límite, dibujo, forma...

Era un monitor de televisión.

¿Anda alguien por aquí que no haya oído hablar del *neurobiofeedback*? Del *feedback*, que significa «realimentación» o «retroalimentación», seguro que sí. En cuanto a lo de *neuro* y lo de *bio*...

Antes de llegar a la UVI, había leído yo cosas al respecto en un par de libros, como *La conspiración de Acuario*, de Marilyn Ferguson[61], y en *Lo que realmente importa*, de Tony Schwartz[62]. Incluso había hablado de ese asunto en alguna que otra conferencia dedicada al funcionamiento del cerebro, pero nunca lo había practicado.

En la pantalla del monitor iban apareciendo, chisporroteantes, sujetas a continuas variaciones y codificadas en forma de líneas verdes, las curvas, cifras y datos relativos a mis funciones vitales: tensión arterial, presión intracraneana, oxigenación de los dedos de las manos, frecuencia y ritmo del pulso... Supe luego que ese tipo de aparatos recoge, procesa y transmite la información concerniente a ocho constantes del organismo humano por medio de una serie de cables, electrodos, caperuzas y artilugios que conectan determinadas partes del cuerpo del paciente, o del sujeto estudiado, con las tripas del monitor.

A los cinco minutos de observarlo, con el interés y la aprensión originada por el incierto estado de mi salud que cabe imaginar, descifré su funcionamiento y me di cuenta de que las curvas de la pantalla variaban, subiendo o bajando, atenuándose o intensificándose, a tenor de lo que había en mi cabeza. Mi estado de ánimo, el contenido de mis pensamientos y las oscilaciones de mi actividad mental —sus ondas, su voltaje, su cadencia— modificaban los registros y respuestas del monitor.

Era fantástico: todo lo que sucedía en mi conciencia, por oscuro o luminoso que fuese, encontraba inmediato reflejo en los gráficos de la pantalla. La conciencia, he dicho, y lo recalco, porque en ella estaba, eficacísimo, poderosísimo, sofisticadísimo, el tablero de mandos.

Con él, con la cabeza, con la imaginación, con la memoria, con el entendimiento, con la voluntad, con todo eso que el catecismo cristiano agrupa bajo el equívoco rótulo —o no tan equívoco, por más que en la niñez me lo pareciese— de *potencias del alma*, podía gobernar, a placer, a discreción, los mecanismos de mi fisiología. Ésta no mandaba en mi mente; era mi mente la que mandaba en el cuerpo.

No había transcurrido ni siquiera un cuarto de hora desde mi regreso a la vigilia, tras el sueño sin sueños de la anestesia, y ya andaba yo jugando con el monitor, provocándolo, alterándolo, instigándolo, enviándole señales de uno y otro signo, tristes o alegres, superficiales o profundas, ligeras o intensas, tensas o tranquilas, ásperas o suaves, y viendo, estupefacto, cómo sus reacciones se dibujaban en la superficie de cristal líquido del monitor.

Me lo tomé, al principio, como si fuera un simple pasatiempo, útil, sobre todo, para entretener el tedio de la forzosa inmovilidad y de la silenciosa soledad a la espera de que despuntase el alba y apareciesen los doctores, los cirujanos, los analistas, Naoko, mis hijos, el desayuno, qué sé yo... Tanto más —lo de que fuese pasatiempo— cuanto que se trataba de un quehacer divertido, burlón, incluso, pues sonaba o se encendía un mecanismo de alarma cada vez que alguna de mis constantes sobrepasaba, por arriba o por abajo, los límites de la normalidad, y acudía, entonces, inquieta, solícita, despepitada, una enfermera, y yo, sonriente, le decía que no se preocupase, que todo estaba bien, que era mi cabeza, adrede, con premeditación, la responsable del desaguisado y que

inmediatamente, en un pispás, lo arreglaría, poniendo otra vez cada curva, cada cifra, cada dato, en su sitio, restableciendo el orden en el desbarajuste provocado por mis travesuras y atemperando la actividad de mi cuerpo a lo que de él, en las primeras horas del postoperatorio, se esperaba.

Lo hacía sin esforzarme, sin fruncir el ceño, sin descomponer la figura. Sólo con el pensamiento. Luego se iba la enfermera, sonriente y ya tranquila, a sus labores, que lo eran, por cierto, de incesante trajín. Inimaginable es, para quien no lo haya vivido, lo que sucede en la UVI... Aquello era la barriga de la ballena de Jonás, un vodevil, una astracanada, una tragicomedia, una película de los hermanos Marx, un sainete de Almodóvar.

Los neurólogos recurren a cinco letras del alfabeto griego —*gamma*, *beta*, *alfa*, *theta* y *delta*— para clasificar las pautas rítmicas de la actividad eléctrica del cerebro...

Usted, lector, y yo estamos ahora en *beta*, es decir, plenamente despiertos, alertas, como un lebre en el campo, a todos los estímulos exteriores y también, por supuesto, a los interiores, con los nervios a flor de piel, sumergidos en lo que suele llamarse estado de vigilia, de atención consciente, activa, selectiva y, en cuanto tal, enfocada hacia algo. O lo que es lo mismo: la curva de nuestro encefalograma no supera los veintiséis hercios o ciclos por segundo ni baja de los trece.

Pasemos a continuación a *alfa*, esto es, al regazo, mucho más acogedor que el otro, de un espectro de actividad cerebral comprendido, a la baja, entre los trece y los ocho hercios. Se llega relajándose un poco, sólo un poco... Con serenidad, sin obsesionarse, sin esforzarse. Es un estado en el que, sepámoslo o no, caemos de forma casi espontánea muchas veces al día, aunque durante períodos de pocos minutos. Basta, por ejemplo, con entornar los ojos, con cerrarlos, con desconectar, con abstraerse, con dejarse ir...

Nuestro viaje sigue. Vámonos ahora a *theta*, a un estado de relajación profunda: el que precede al sueño o el que, con la misma espontaneidad, le sucede... Se trata de un país remoto, delimitado por ondas eléctricas que van desde los cuatro hasta los siete hercios y generan un estado de ensoñación propicio a las imágenes hipnagógicas, fantasmagóricas y alucinatorias. Desde él se tiene acceso a los más hondos abismos de la conciencia individual, a las zonas más lejanas del inconsciente colectivo y a una información capaz de dotar a quien la posee de poderes casi taumátúrgicos sobre sí mismo tanto en lo relativo a la identidad del alma cuanto a la conducta y control del propio cuerpo.

Ahí, en *theta*, es donde la realimentación biológica y neurológica de la que estamos hablando funciona con sorprendente precisión, rendimiento y transcendencia.

Falta, en la cadena de ondas cerebrales descritas, otro eslabón: *delta*. Su utilidad, sin embargo, es nula, por la sencilla razón de que todo, en ese estado, el más lento de la actividad cerebral, transcurre con el sujeto sumido en la inconsciencia, y no cabe, por

ello, manejarlo racional y volitivamente con miras al control y, eventualmente, a la sanación del cuerpo y de la psique. Las ondas *delta*, que aparecen cuando la actividad eléctrica del cerebro desciende por debajo de cuatro ciclos por segundo y se detienen en el umbral del medio hercio, son las que emitimos durante el sueño profundo. No queda rastro de su contenido en la memoria. De ahí su inutilidad.

Más allá comienza el coma, la oscuridad, la soledad, el silencio, la *terra ignota*, el encefalograma plano... Es la muerte. O no. Es la nada. O no. Es el Bardo, como llama el *Libro tibetano de los muertos* a la primera fase y estado de conciencia de la vida *tras* la vida o *entre* las vidas.

—¡Se ha saltado usted las ondas *gamma*, Dragó!

—Cierto, cierto, pero lo he hecho adrede, porque ese ámbito de vibración neuronal abarca desde los veintiséis hasta los setenta hercios o incluso, según algunos investigadores, hasta los cien y surge sólo en respuesta a situaciones explosivas de ansiedad, temor, pánico o alta temperatura emocional y en el transcurso de procesos cognitivos superiores, como lo son el trance y la meditación. Su excepcionalidad las sitúa en una órbita distinta a los patrones de conducta que aquí manejo.

En Estados Unidos existen centros donde se aplican técnicas de *neurobiofeedback* para el desarrollo personal y transpersonal de quienes acuden a ellos. El doctor Elmer Green, uno de sus creadores y principales animadores, lo explica así:

El condicionamiento cultural y la educación nos han hipnotizado, inhibido y reprimido hasta tal punto que hemos acabado creyéndonos incapaces de controlar y transformar nuestros cuerpos y nuestras vidas. [...] Nadie nos ha dicho que, si sabemos el modo adecuado de hacerlo, nuestro cuerpo responde a nuestras solicitudes. [...] Sólo cuando nos negamos a admitir esa visión limitadora de nosotros mismos podemos romper esa servidumbre y empezar a funcionar como seres libres capaces de influir decisivamente en el curso de nuestras vidas[63].

Y más adelante, en el mismo libro citado a pie de página, su autor escribe:

El vehículo de la investigación de Green ha sido el *biofeedback*, una disciplina puesta a punto por él, su esposa Alyce y su colega Dale Walters a comienzos de los años sesenta, que no tiene nada que ver con la mística ni con la subjetividad, sino que se refiere a la información fisiológica que puede proporcionarse a un sujeto en forma de luz, sonido o vibración y que abarca el amplio rango que va desde la tensión muscular hasta la temperatura corporal, la presión sanguínea y la actividad cerebral. De este modo, por ejemplo, es posible programar la aparición de un destello luminoso cuya variación informe al sujeto de los cambios que ocurren en su presión sanguínea, con la premisa de que, al cobrar conciencia de los procesos fisiológicos internos, resulta posible operar sobre ellos de un modo relativamente voluntario. [...] El *biofeedback* constituye lo que los Green denominaron «puente entre la conciencia y el inconsciente, entre lo voluntario y lo involuntario, entre la corteza cerebral y las regiones subcorticales e incluso entre la razón y la intuición».

Las tradiciones místicas orientales conocían y aplicaban los principios de la autorregulación fisiológica mucho antes de que la ciencia occidental los descubriese. Y lo hacían, y lo siguen haciendo, sin necesidad de máquinas, sin cables ni electrodos, sin monitores de televisión, apoyándose sólo en la energía de la conciencia y en las

voluntarias (subrayemos el adjetivo), aunque a menudo indomables y, siempre, imprevisibles, modificaciones de su flujo. Es dogma del que ni a bastonazos quiere apearse la neurología académica el de creer que las curvas vitales gobernadas por la red nerviosa del sistema autónomo son siempre maquinales, espontáneas, instintivas y ajenas por completo al influjo de la mente o de la voluntad.

El *biofeedback* sirve para tratar el asma, la hipertensión, el autismo, la esquizofrenia, las migrañas y neuralgias, la obesidad, la epilepsia, la ansiedad, las adicciones, la fibromialgia, el síndrome de fatiga crónica, las enfermedades autoinmunes, los daños cerebrales, el envejecimiento, el coma...

Intercalaré a continuación, y como última muestra de lo que digo, la carta que recibí al día siguiente de mi intervención en un programa televisivo de Julia Otero[64]. Eso fue en 2005, poco antes de la publicación de mi libro *Kokoro*. Hablé allí de todo esto. Oculto, únicamente, la identidad de quien me remitió esa carta, que aún obra en mi poder, pues carezco de autorización para revelar su nombre. Decía:

Me ha sorprendido su entrevista en TVE de esta noche. Tengo un buen amigo japonés, gran biotecnólogo, con el que suelo escribirme y con el que discuto sobre lo que me ha parecido que trataba de exponer usted en el programa *Las cerezas*. Mi vida cambió drásticamente desde que comencé a monitorizar mi glucemia a raíz de desarrollar diabetes tipo L insulino dependiente. Descubrí todo un mundo, no sólo a causa de la monitorización, sino de cómo influían en mi enfermedad otros factores. Los más importantes, sin duda, fueron los relativos a la dosificación de los medicamentos y los que procedían de mi fuero interno, de la psicología... Aprendí mucho de fisiología y metabolismo, y dejé de ser un esclavo de mi enfermedad para transformarme en un abanderado de la calidad de vida, alcanzada mediante el control de los factores metabólicos. Veo que su largo camino le ha llevado a un lugar que yo llevo recorriendo desde hace seis años y me ha gustado su defensa de algo que, espero, se convertirá en lección para futuras generaciones: lo importante que es aprender a educar el cuerpo, estudiando los factores que le afectan, para mejorar nuestra salud y nuestro estado de ánimo. La futura biotecnología permitirá que utopías que hoy lo parecen lleguen a ser cotidianas.

El casco de Dios

Experimentos análogos... El del casco de Dios, por ejemplo. Así lo llaman.

Fue Stanley Coren, un neuropsicólogo canadiense, quien lo inventó. Su introductor en España ha sido José Miguel Gaona, psiquiatra, catedrático, investigador de lo que se ha dado en llamar Neuroteología y autor de los libros *Al otro lado del túnel* y *El límite*[65]. Es persona muy conocida, inteligente, culta, audaz y de variopinto y estimulante saber. Ha intervenido varias veces en los Encuentros Eleusinos.

Gaona, hace unos meses, tuvo la gentileza de traer a Castilfrío el casco en cuestión para que yo, curioso siempre y siempre dispuesto a convertirme en cobaya, lo probase. Así lo hice. Me lo puso. Era, efectivamente, una especie de casco de motorista provisto de electrodos y capaz de estimular los lóbulos cerebrales. El experimento duró alrededor de una hora. A lo largo de ella me deslicé con suavidad, como si esquiara, por distintos y muy agradables estados de conciencia.

El primero fue la sensación de desdoblamiento. Estaba yo, simultáneamente, dentro y fuera de mí, separadas esas dos identidades por una distancia infinitesimal (como la que media entre dos hojas de papel biblia que se han adherido la una a la otra). Eso fue antes de que el despegue propiamente dicho se produjera.

Cuando por fin llegó, sentí algo bastante parecido a las sensaciones que genera, en su fase inicial, la ingesta de LSD o de otras sustancias enteogénicas (peyote, mescalina, psilocibina). Tuve algún conato de sofoco, similar —pensé— al que sufren las mujeres al comienzo de la menopausia. La experiencia fue subiendo poco a poco de intensidad.

De repente apareció ante mí el poeta y editor Carlos Barral, fallecido hace ya bastantes años. Estábamos los dos en México. ¿Por qué él y no otros? Caprichos de la conciencia, meandros de la memoria, recodos de la emoción, cortocircuitos de las neuronas.

Barral no fue el único. Había otras personas en la habitación, aunque yo era su único ocupante tangible. Me sentía flotar y fluir abriéndome paso a través de recuerdos arrinconados, de secuencias de hechos vividos y sumergidos, de situaciones compartidas con personas y gatos que ya no andan por aquí. Anoté en una libreta: creciente bienestar, excitación erótica, libre asociación de imágenes e ideas.

El casco de Coren crea en el cerebro de quien lo usa un campo magnético de muy débil oscilación que fluctúa entre los dos hemisferios, envía señales eléctricas a distintas partes del uno y del otro, y estimula suavemente los lóbulos temporales. A ello se debe la alteración del estado de conciencia a la que me referí más arriba.

Con ese experimento se persigue, entre otras cosas, la modificación del sentido del tiempo y del espacio. De ahí la intensidad con la que se perciben los recuerdos, la intangible, pero inconfundible, presencia de personas, cosas o animales que vienen del

pasado y de otros sitios, y la sensación de desdoblamiento que invade al sujeto.

En Oriente siempre se supo —gracias, sobre todo, a los taoístas— que cada hemisferio tiene funciones diferentes, pero esa evidencia no se impuso en la ciencia occidental hasta hace unas décadas. El lado izquierdo es *yang* (masculino): en él predomina el manejo de los números frente al lenguaje, el de la razón frente a la intuición, el del análisis frente a la síntesis, el de la ciencia frente al arte, el de la objetividad frente a la subjetividad, el de la lógica frente a la emoción... El lado derecho es *yin* (femenino) y en él se acentúan las habilidades citadas en segundo lugar. Son sólo unos cuantos ejemplos entre los muchos pares de líneas de fuerza análogos que cabría citar.

He hablado de predominio de las unas o de las otras, esto es, de tendencias, y no de contraposiciones. La ley del universo es el principio de complementariedad. Somos todos simultáneamente femeninos y masculinos, aunque las hormonas y la anatomía den a entender lo contrario y siembren la discordia entre esas dos identidades.

El hemisferio cerebral derecho coopera con el izquierdo, pero a veces funcionan por separado. El casco de Coren permite indagar en ese dualismo y hacerse con los mandos de ese mecanismo. Por eso tienen algunos usuarios (yo entre ellos) la percepción de dos identidades casi contiguas, pero separadas, y al cobrar conciencia de ellas aprenden a conciliarlas y emprenden el camino de su unificación.

No somos hombres ni mujeres. Sólo somos seres humanos. Hay que buscar el andrógino, como lo hizo Leonardo. Es tarea difícil, pero no imposible. Decía Antonio Machado: «Busca a tu complementario / que marcha siempre contigo / y quiere ser tu contrario».

Texto de Álvaro Bermejo

Cita en Eleusis[66]

Se anunciaba una luna de sangre —*Virgo Paritura*—. Algo iba a nacer o estaba naciendo en alguna parte, como había nacido ya en el alto llano numantino. Era la cuarta o quinta ocasión que visitaba el Potala de Fernando Sánchez Dragó en Castilfrío de la Sierra. Durante la primera —¿finales de los 90?—, me contó cómo se proponía materializar una empresa verdaderamente quijotesca cifrada en su *Gárgoris y Habidis*.

En su obra magna, Dragó convocaba los mitos originarios del inconsciente colectivo ibérico. Ahora se trataría de alzar allá, en ese pueblecito soriano perdido en el tiempo, una Nueva Eleusis donde pudieran hermanarse toda suerte de buscadores de la sabiduría perenne y el autoconocimiento, compartiéndolo todo, la heterodoxia y el aprendizaje, el pan de la palabra, el vino del misterio y el aceite de la alegría, en una atmósfera de fraternidad espiritual donde nadie fuera más que nadie y todos acabáramos encontrando en cada uno de los demás algo de nosotros mismos.

«Será la obra de mi vida», me confesó Dragó aquella noche, tantos años atrás. Yo no le oculté que me parecía una utopía admirable pero francamente irrealizable. ¿Cómo y de qué manera, en estos tiempos pautados por la pasividad de los mundos virtuales, por la inercia del vértigo urbano, podría suceder que decenas de maestros y centenares de personas acudieran a un paraje carente de infraestructuras básicas, lejos de todo y en el epicentro de la nada?

La pregunta se fue respondiendo por sí misma, año tras año, mientras veía alzarse las viejas casonas

admirablemente rehabilitadas, sin subvención alguna, como se alza un sueño; las primeras tentativas, una cita en el Café Gijón, un brindis al sol en un programa de radio o de televisión, y, enseguida, la convocatoria del primer Encuentro Eleusino, en julio de 2013. Desde entonces hasta esta última luna de septiembre, entre rasgueos de sitar, ágapes no necesariamente platónicos y noches blancas, la convocatoria de Fernando suma ya una quincena de capítulos, en lo medular celebrados en Castilfrío, pero expandidos de año en año, de El Escorial a Ávila o Almagro, hasta lugares tan remotos como Xauen o Camboya.

Pero ¿qué importa la distancia, ni el tiempo, ni el espacio? Sólo cabe una respuesta: las raíces profundas aventadas en *Gárgoris* y *Habidis* no estaban muertas, sólo dormidas. La España mágica convocaba a su gente y ésta acudía a la llamada: había nacido la Nueva Eleusis.

El *Axis mundi*, el epicentro de todo

En la casa de Dragó, bajo la gigantesca cabeza de Buda que nos recibe, siguiendo el camino de la mano izquierda, y aún más el de su mano derecha, Javier Redondo Jordán, por estas puertas polisémicas han pasado pensadores como Luis Racionero, Juan Luis Arsuaga o Ramiro Calle, místicos contemporáneos como Pablo d'Ors o Antonio Escohotado, trovadores como Luis Eduardo Aute, escritoras tan heterodoxas como Anna Grau o Silvia Grijalba, damas griálicas como Victoria Cirlot, indagadores esotéricos como Javier Sierra, viajeros del espíritu como Francisco Seivane, *performers* pitagóricos como Jaime Buhigas, científicas como María Blasco y hasta fenómenos mediáticos como Frank de la Jungla.

Todo cabe en esta jungla del conocimiento, silva de varia lección, anábasis y katábasis dentro del laberinto. Pero, sobremanera, lugar de encuentros concebido y consumado por ese *genius loci* en que se trasmuta Dragó aquí, desnudo y enmascarado tras su indestructible sonrisa de Gato de Cheshire.

Como el Mago de Fowles, ha conseguido hacer realidad su visión en esa isla que tanto pudiera ser egea como cervantina. Aquella luna de sangre lo sabía todo. Ya no necesité preguntarle por los dioses tutelares de este Triptolomeo contemporáneo. Tras la última conferencia y las charlas a la luz de las estrellas, me perdí hasta una pequeña loma abierta a la inmensidad de aquel océano petrificado. Como una emanación del paisaje, me fue fácil remontarme a la Grecia del siglo VI a. C., cuando partía desde Atenas la peregrinación que conducía al santuario de Eleusis, y a su templo mayor, el Telesterion, siempre abierto a la devoción de todos los pueblos.

También entonces el peregrinaje implicaba un aprendizaje. Cada lugar de paso, cada encrucijada, un sentido. El bosquecillo de laureles consagrado a Apolo, en esta Nueva Eleusis machadiana remite a un acebal milenario. El puente iniciático sobre las ciénagas que anunciaban la entrada al Averno tiene su réplica en la divisoria de aguas que, cerca de Ausejo, guardan la cuenca del Duero. Hasta los campos de gramíneas que perfilaban la mítica llanura Rariana se expanden aquí hasta donde alcanza el horizonte invitándonos, igual que entonces, a despertar la memoria del mito paso a paso. Entonces lo entendí: «Es justo al revés», me dije. «Castilfrío no queda en el epicentro de la nada, sino, precisamente, en el epicentro de todo».

Había descubierto un Aleph.

El Aleph de Dragó

Mucho antes que yo, lo dijo con otras palabras Arístides de Atenas: «Eleusis es el santuario común a toda la Tierra. Entre las cosas divinas concedidas a los hombres no hay una sola más grandiosa ni más brillante». Ciertamente, brillante como un Aleph, profundo como un *axis mundi*. Así fue la Eleusis del mundo clásico. Y, sin embargo, también entonces acabó siendo objeto del desprecio de la ciencia y la religión ortodoxa, hasta que lo devastaron los arrianos de Alarico en el 396. Hoy, hablemos de la inmortalidad o de las experiencias enteógenas, de los mapas del alma o de los viajes al corazón de las tinieblas, sucede algo semejante con todo lo que orbita en torno al misterio. El pensamiento canónico, la ciencia oficial, la crítica de los eruditos a la violeta, no digamos ya la literatura con pretensiones académicas y aspiraciones de Pléiade, apenas segrega una sonrisa de superioridad condescendiente.

Olvidan que Homero nunca se burló de Perséfone. Ni de su madre, Deméter. Ni de Dionisos. Para mayor escándalo de canónicos y académicos, ya queda fuera de toda duda afirmar que el padre de la Literatura tal como la entendemos hoy fue un iniciado, miembro de una religión secreta y misteriosa que habría sobrevivido

a los tiempos matriarcales con sede en Eleusis y Corinto.

Sus puertas eran femeninas, como la sabiduría sagrada en todo tiempo y lugar. A semejanza de Isis, Sophia y Shekinah, Perséfone, la diosa de la vida y de la muerte, y Démeter, la de la cebada y del centeno, apelaban a Dionisos, el dios de la ebriedad, pero también de la iluminación mística, para que les dispensara visiones del paraíso y del infierno.

Hablamos mucho de eso durante el último encuentro de Castilfrío, a la espera de que se alzara aquella luna de sangre, *Virgo Paritura*, sabia y promisoría, en una suerte de aquelarre del conocimiento. Tras la invocación a las sacerdotisas de la Magna Mater, Dragó cedió la palabra a Jesús Callejo para que convocara a los muchos elementales, duendes y meigas, brujos y lamias, que pueblan la rosa de los vientos de la Iberia Mágica. Juan Plantas tenía algo de eso, un punto lisérgico a lo Don Juan de Castaneda, algo del fuego de San Antón, algo del sapo Cambó, algo del hongo Tlaloc-Cristo —«los hongos son el alimento de los dioses», decían los griegos.

Tal vez el hongo escarlata que condujo a Alicia al País de las Maravillas brotó esa noche en los mapas chamánicos del neuropsiquiatra José María Poveda. Tal vez alzó su canto mientras nuestro mejor interlocutor de Jodorowsky, Javier Esteban, tendía en el diván al ánima de cada cual, y aun al Ánima Mundi. Yo me atreví a cruzar los caminos duales del Tao con las estelas discoidales que señalaban las puertas de los muertos, a veces también los pactos con las brujas, en el imaginario de los hijos de Aker y de Aitor. Todo se hermanaba allá por el sortilegio de la palabra. Inspiración y espiración. Respiración envolvente de esa Magna Mater de los pueblos del Mediterráneo, Ama Lur de los vascos preindoeuropeos, Gea de los griegos y de los ecologistas contemporáneos, siempre Deméter, madre de sí misma, divinidad planetaria y telúrica a la vez, la fundadora de la primera Eleusis.

Comunión eucarística, comunión rabelesiana

Probablemente ella no necesitó experimentar el «casco de Dios» que el doctor Gaona puso sobre la cabeza de Dragó durante aquel VII Encuentro donde se debatía el Don de la Ebriedad con la misma naturalidad con que, en la siguiente sesión, Carmen Giménez-Cuenca nos invitó a preguntarnos si la inmortalidad, hoy, es o no un «Objetivo Smart». Los griegos del siglo VI a. C. se entregaban a rituales místicos donde consumían sustancias que les sumían en estados alterados de conciencia. Perséfone les hablaba al oído, desde las tinieblas. Pero así les revelaba el camino hacia la inmortalidad, en el mismo lenguaje hermético que empleamos hoy para diseccionar las claves moleculares de la longevidad, las implicaciones espirituales del nuevo paradigma cuántico, o los beneficios de esa ambrosía venida de Oriente, el *reishi*, donde según Dragó, se cifra el verdadero elixir de la eterna juventud. ¿También el de la eterna sabiduría?

Aunque en la Eleusis de Castilfrío se habla de todo eso y de mucho más, lo esencial aquí, tanto como la experiencia, es la vivencia, la aspiración al conocimiento entendido como una forma de hermandad que trasciende la verticalidad del maestro y el discípulo, la ausencia de estrados y jerarquías, la permeabilidad de las membranas que separan lo ortodoxo de lo heterodoxo, en una palabra, la ambición por compartirlo todo en una misma mesa.

Comunión eucarística y a un tiempo rabelesiana, esta Eleusis tiene tanto de esa mítica abadía de Thelema — donde la norma era «haz lo que quieras»—, como del legendario círculo hermético fundado por Hermann Hesse y Carl Gustav Jung en Montagnola. Sólo así se explica que, convocatoria tras convocatoria, la afluencia y el entusiasmo de los asistentes vaya a más. Que acudan a este Potala del Himalaya soriano desde los parajes más remotos de nuestra geografía. Y, lo más trascendental, que cuando caiga la noche, tantas veces sean los presuntos maestros quienes aprendan de los que se titulan discípulos.

Un viaje a la Gnosis

Sucedía en la Eleusis que conoció Homero: los «mystai», los hierofantes encargados de enseñar a los peregrinos, se veían superados por los «epaptay», literalmente «los que han visto». Al calor de Castilfrío, todos cuantos acudimos a esta «llamada» entendida como el lugar donde se alza la Llama del Conocimiento, sabemos que este viaje a la Gnosis implica asimismo un viaje hacia lo desconocido. Prófugos felices, a semejanza de los protagonistas del *Decamerón*, heterodoxos buscadores de las raíces del sentido del mundo en un lugar apartado de él, no hacemos sino reincidir en esa peregrinación ancestral, subida mística al Monte Carmelo, descenso iniciático a los infiernos del ser, búsqueda de una auténtica sincronía entre el Hombre y el

Cosmos.

Sólo así se explica la inmortalidad de Eleusis como concepto.

«¿Dónde se ha visto rivalizar más felizmente las palabras oídas y los mitos más admirables?» —volvemos a Arístides de Atenas—. «¿Dónde han sido contempladas experiencias más sagradas en medio de apariciones indecibles, presenciadas por generaciones de bienaventurados?». Bajo el ditirambo, el sabio ateniense no hacía sino subrayar el rango de este centro de poder místico y espiritual, el más venerado y respetado de Grecia, pero también el único que se enfrentó abiertamente tanto a los mitos olímpicos como al universo de certezas heredadas, vigente en toda la Hélade. Tras las puertas del misterio, abrió a sus iniciados un conocimiento esotérico, de transmisión secreta, que incluía experiencias de muerte y evidencias salvíficas. Tutelado y acompañado por los dioses de los Misterios, con los que terminaba confundándose, el iniciado regresaba al mundo definitivamente iluminado por el conocimiento extático. Y entonces, según describe el gnóstico Sinesio, «los sacerdotes, con adornos en la cabeza y tañendo flautas sagradas, venían a su encuentro».

Aquella noche de luna de sangre —*Virgo Paritura*, ya lo hemos dicho—, el viento sobre la estepa sonaba como la flauta del dios Pan. Bastaba dar unos pasos a través de la oscuridad, ya no eran los sacerdotes, sino el rumor callado de ese encuentro con uno mismo y con todo lo viviente y pulsante. También él, Dragó, panteísta hasta la médula, debelador del humus mágico ancestral subyacente en las geografías de la vieja Iberia, puede dar por cierto que ha fundado una Nueva Eleusis. Ninguna devoción como la despertada por la primera y originaria prendió más profundamente en el núcleo de la cultura clásica, ni marcó de forma más indeleble el espíritu de la antigüedad. Hoy ya no se trata de clonarla, ni de superarla. Basta con entrañarla, hacerla íntima y propia, personal pero también compartida, apenas entre unos pocos, esos «happy few» de todo tiempo y lugar. No cabe otra manera de rehumanizar el espíritu disociado de esta flagrante Posmodernidad donde los ciegos guían a los ciegos, y el verdadero conocimiento sigue siendo esencialmente secreto.

¿Qué edad tengo?

Pronto lo sabré.

La verdad es que no estoy seguro de ella. El Registro Civil asegura que nací el 2 de octubre de 1936. Tendría, de ser así, la friolera de setenta y nueve años y muchos meses, al borde ya del precipicio de los ochenta.

Carezco de partida de bautismo, porque vine al mundo en el Madrid de las checas y sólo me impartieron, por lo bajinis, la llamada «agua de socorro» (y no rojo, precisamente). Cierto es que cosa de año y pico después me rebautizaron con todas las de la ley de Dios en la iglesia del Espíritu Santo, de Orán, donde mi madre, mi tía y yo habíamos buscado y encontrado refugio, pero el edificio ardió a la vuelta de algún tiempo y todos los archivos se quemaron. Por otra parte, si nos atuviéramos a las reglas del cómputo de la edad vigente en el hinduismo, donde se calcula ésta a partir del instante de la concepción y no del alumbramiento, tendría yo y tendríamos todos (excepto los prematuros) nueve meses más de edad de la que se nos asigna.

Todo esto, sea como fuere, es papel mojado, pues lo que importa en lo concerniente a la salud no es la edad cronológica, sino la biológica, y la única forma científica de averiguar con relativa exactitud la segunda es, entre otras muchas pruebas o cuestionarios de ordinaria administración[67], midiendo la longitud de los telómeros y comparándola con la que tengan un año después, sopesando los niveles hormonales, rastreando las huellas de los procesos inflamatorios, calculando el índice del estrés oxidativo y evaluando los niveles de melatonina en la saliva cada tres horas, en función de la oscuridad y de la luz, a lo largo de toda una jornada.

Día llegará en que tan minucioso análisis se lleve a cabo de oficio a partir de lo que Dante llamaba *il mezzo del cammin di nostra vita*, pero hoy por hoy hay que acudir a clínicas privadas de antienvjecimiento, y en nuestro país no hay muchas ni es fácil discernir en cuáles se aplican de verdad, sin trampantojos, los últimos hallazgos de la ciencia.

Pues bien: yo ya lo he hecho. He escogido la clínica Neolife, que está en el centro de Madrid (búsquenla en la Red) y es, por lo que de ella he ido constatando, el no va más en todo lo que a la medicina preventiva y antienvjecimiento se refiere. Son muchas y muy novedosas las diabluras que allí me harán, que allí me han hecho... Estoy en capilla. Todavía falta el resultado de varias pruebas, cruciales todas en lo concerniente al cómputo en cuestión. Que Dios reparta suerte.

Pasará un mes, por ejemplo, antes de que envíen desde la universidad de Granada el dictamen relativo a la melatonina. No hay en España ningún otro lugar donde lo hagan. Tic tac, tic tac, tic tac. Mi corazón, en el ínterin, sigue latiendo al paso de la vida, de sus sobresaltos, de sus alegrías, de sus melancolías...

De todo eso hay en ella, como en la de cualquier hijo de vecino. Irónica resulta la coincidencia de que, mientras ese veredicto, el de la edad biológica, llega, ocupe yo la casi totalidad de mis horas diurnas —las nocturnas, no— en ir terminando esta obra sobre el elixir de la eterna juventud que en el próximo mes de septiembre, si todo va como debe ir, saldrá a la calle. Y si es en octubre tampoco pasa nada. Al fin y al cabo, escribo, esta vez, *sub specie aeterni*. ¡Ojalá no se trate sólo de una frase hecha!

La ironía procede de la inevitabilidad de que al mismo tiempo, y a lo largo de todas esas horas dedicadas a glosar y ponderar la estrategia necesaria para mantener incólume el precioso don al que Rubén Darío llamó «divino tesoro», yo, contradiciéndome, envejezca (o añada horas, días, semanas, acaso meses, a mi edad) y me pregunte, juventud aparte, en qué consiste la vejez. La cuestión es compleja, pues en ella se cruzan los factores biológicos, fisiológicos y meramente cronológicos con los psicológicos.

Juventud y vejez son, sobre todo, estados de ánimo. De la primera ya he hablado mucho, quizá más de la cuenta. Ensayaré una definición de la segunda. Envejecer, al menos en mi caso, consiste, por encima de cualquier otra consideración corporal y por ello menos sutil, en plantearse, mirando hacia atrás, no tanto lo que hicimos sino lo que, pudiendo hacerlo, no hicimos, y en llegar a la sorprendente conclusión de que pesa más en el balance final de la propia vida lo segundo que lo primero.

Vivir es enfrentarse a una continua encrucijada de caminos que se bifurcan e ir eligiendo o rechazando el que para bien o para mal, equivocándonos o no, vamos a seguir. Y resulta, en efecto, sorprendente descubrir, como yo lo he hecho al filo ya de los ochenta años, que no somos, en realidad, la suma, a palo seco, de lo que hemos sido, sino también, y sobre todo, la de lo que pudimos ser y nunca fuimos.

¡Caramba! ¡Y yo, que siempre he cultivado la literatura autobiográfica, que tengo ya en barbecho el segundo volumen de mis Memorias[68] y que abrigo la intención de llegar al quinto!

Confieso que me he llevado una sorpresa. No me lo esperaba. El *nosce te ipsum* es un pozo sin fondo.

Meditar

Procuraré, en la medida de lo posible, hacer a partir de ahora todo lo que pude o quise hacer y no hice. Lo malo es que la locomotora de las oportunidades no suele pasar dos veces por la misma estación y, cuando pasa, casi nunca se detiene en ella. Hay que saltar al estribo y pescarla al vuelo. Eso complica las cosas.

Tengo, además, mucha tarea por delante —pues lo que hice es hartito menos de lo que no hice cuando una y otra vez, con la irreflexión propia de los verdes años, escogía un camino que me llevaba adonde no quería ni debía ir— y poco tiempo y, en consecuencia, escaso margen de acción para apechugar con tan ambiciosa fatiga... Pero quédese el catálogo de las ocasiones frustradas para el último volumen de mis Memorias. Ya salió el primero y, como dije, está el segundo en el taller. Los restantes, si mi elixir funciona, responde la cabeza, la muerte me da tregua y el editor lo permite, ya llegarán. Y si no, ¿qué importa? Hoy *semos* —dicen en Murcia— y mañana estatuas.

De camposanto, por supuesto. Yo ya tengo mi tumba apalabrada en un rincón del cementerio de Castilfrío.

Apalabrada, sí, por amable concesión del párroco, pero no abierta. Espero que siga mucho tiempo así, en letargo o, mejor aún, cual tierra de labrantío para una cosecha que tiene asegurada. A veces, en verano, cuando la meteorología del llano numantino no arrecia, me siento sobre el césped que la cubre, entorno los ojos y medito.

Meditar es morir sin morir, meditar es deshacer todos los nudos de las emociones enquistadas, todos los nódulos de los sentimientos retenidos, todas las culpas de las situaciones no resueltas, todos los espejismos de la fenomenología, todos los miedos acumulados por la ilusión de los sentidos...

Meditar es hacer surf sobre las ondas cerebrales hasta alcanzar ese horizonte en el que todo calla.

Meditar es sumergirse hasta el fondo del océano que no tiene fondo.

Meditar no es casi nada de lo que la gente cree que es meditar.

Meditar, como dice Pablo d'Ors, es aprender a convivir con uno mismo. O a *conmorir*, llegado el caso.

Meditar es comprobar que la muerte no existe para el que muere, aunque exista para quienes siguen vivos, y dejar así de temerla o, a veces, de desearla. ¿Quién no ha sentido alguna vez lo último? ¿Hay alguien que no haya sentido lo primero?

El enemigo en casa

La vejez, en cambio, sí que existe, pero no es el aliado de la muerte, sino el adversario de la vida...

Anuncié al comenzar este libro que no trataría en él de la inmortalidad, sino de la constante (que no eterna) juventud. Son cosas muy distintas. Lo opuesto a la juventud no es la muerte, ya que infinitas son o han sido las personas que mueren jóvenes. Mi padre, sin ir más lejos, lo hizo a los veintisiete años, conmigo en el vientre de mi madre. Lo opuesto a la juventud es la vejez.

A finales de los años setenta leí en su versión italiana —*A scuola dallo stregone*^[69]— el primer libro de los muchos que el peruano Carlos Castaneda dedicó a las enseñanzas que le fueron impartidas por un brujo amerindio al que puso el nombre de don Juan. Uno de sus capítulos estaba dedicado a los enemigos con los que tropiezan las personas que quieren adentrarse en el territorio de la conciencia donde reside y se entra en contacto con la verdadera realidad, muy distinta a la que los sentidos nos proponen y a la que la mente racional construye. La lectura de aquel capítulo, y del resto de la obra, dejó en mí, y en millones de lectores, una impresión muy honda. Y, además, imborrable.

Esos enemigos iban cruzándose en la senda de lo que Castaneda llama «hombre de conocimiento» de modo sucesivo, no simultáneo. El primero era el miedo; el segundo, la lucidez; el tercero, el poder; y el cuarto, para mi extrañeza, porque tardé mucho en entenderlo, era, precisamente, la vejez.

¿La vejez?

«Pues entonces —me dije— estamos aviados, porque de eso, a no ser que mueras joven, no hay quien se libre».

Pero poco a poco fui llegando a la conclusión de que el brujo estaba en lo cierto... No todo el mundo envejece. Sólo lo hacen quienes se detienen, quienes —como aquel pájaro del *Manual de zoología fantástica* de Borges que volaba con el pico vuelto hacia atrás porque no le importaba saber adónde iba, sino de dónde venía— no viven en el presente... Orfeo perdió a Eurídice por volverse a mirarla y la mujer de Lot, por lo mismo, se quedó para siempre convertida en inmóvil estatua de sal.

Llegado a este punto, me rasco, perplejo, la cabeza y caigo en la cuenta de que fue por eso, oscuramente percibido, por lo que a medida que repasaba el ayer iba reparando en que pesaba menos en el libro mayor de mi vida, en su debe y en su haber, lo hecho que lo no hecho. Justo lo contrario de lo que expresa el saber popular cuando exclama:

—¡Que me quiten lo bailado!

Lo bailado ya no sirve para nada. No somos eso. Lo fuimos, y a otra cosa. Punto a la línea. La danza sigue y en ella importa lo no bailado, pues eso es lo que queda, si queda algo, por bailar. De ahí mi decisión, tomada mientras escribía este libro, casi ya en su

etapa final, de hacer a partir de ahora todo o, al menos, parte de lo que no hice.

¡Burro que soy! ¿Cómo no me había dado cuenta —¡tanta pastilla, tanta pastilla!— de que no hay mejor estrategia para mantener la juventud? Tal es su auténtico elixir. Volveré, de refilón, sobre el asunto.

Tardé, como digo, en entender lo que el brujo don Juan explicó a Carlos Castaneda a cuento de la vejez entendida como adversaria de la sabiduría. Yo, cuando lo leí, era aún muy joven. Tenía, grosso modo, la edad de Jesús en el Calvario y la de Dante al escribir la *Divina comedia*, pero un día, años —no muchos— después, de repente, como si en mi cerebro hubiese deflagrado una centella, lo entendí y tomé la decisión de hacer cuanto pudiera para no envejecer, para no detenerme a mirar a Eurídice...

Lo primero que hice fue ir a la farmacia más cercana y comprar un tarrito de *ginseng*. Arrancaba el elixir...

Ese día nació este libro.

Envejecer o no envejecer... *That is the question*.

El poeta valenciano Tomás Segovia dio por fin, poco antes de fallecer a una edad más que proecta (aunque no excesivamente superior a la mía), con la versión idónea del primer verso del monólogo de Hamlet: «Ser o no ser... De eso se trata». ¡Eureka, Tomás!

Fontenelle, ya muy enfermo, recibió la visita de un doctor, le preguntó éste cómo se encontraba y el filósofo respondió que sentía «cierta dificultad de ser». Quedó ya citada esta anécdota, muy significativa, en otro lugar de este libro[70]. Era un argumento ontológico. Aristóteles (o más bien su discípulo, también citado con anterioridad[71], Andrónico de Rodas) habría dicho que estaba abandonando poco a poco el mundo de la física para pasar al de la metafísica. Fontenelle murió de resultas de su enfermedad, pero no sabemos si, después de hacerlo, dejó de ser. *That is*, en efecto, *the question*, que nadie, nunca, resolverá. Morir es, en el mejor de los casos, borrón y cuenta nueva, y en el peor, ni eso.

Jodorowsky —que anda ya por los ochenta y siete años, despliega una energía formidable y danza a todas horas, como el dios Shiva, sobre el filo de la navaja de la realidad[72]— asegura, con la firmeza resultante de su estado de salud y el optimismo irradiado por su prodigiosa inventiva, que sólo envejece quien se programa para ello.

O sea: casi todo el mundo, añado yo, especialmente si vive en un país sometido a la abulia, la pereza, el conformismo y la entropía del estado del bienestar, en la que nadie es hijo de sus obras, aunque muchos lo sean de las ajenas. La socialdemocracia, mi *bête*

noire, obliga subliminalmente a morir. Funciona como un Moloch que necesita víctimas dispuestas a inmolarsse por involuntaria solidaridad. La longevidad y el *antiaging* son incompatibles con el sistema económico y social que cuida de los ciudadanos, como sucede en Europa y en Japón, pero no en el resto del mundo, desde el primer vagido hasta el último suspiro. Suena bien, pero si éste tarda más de la cuenta en llegar, el mecanismo se colapsa.

Puede que Jodorowsky tenga razón. Ya dije que, a mi juicio, quien se jubila, muere. Desde ese punto de vista, la Seguridad Social, los seguros de vida y los fondos de pensiones serían reos de genocidio.

Exagero, bien lo sé... El problema no estriba en dejar el trabajo y cobrar una pensión, sino en perder las ganas de hacer cosas e irse al Retiro para echar migas a los gorriones y entretener la espera de lo que ha de llegar. Cuando un varón, pongo por caso, deja de mirar a las chicas guapas por la calle, mal asunto. La Parca le ronda. Yo las miro siempre, por más que mis parejas me lo reprochen. Lo hago menos por lascivia que por instinto de conservación.

No programar la vejez es un buen truco para mantenerse joven. Yo añadiría otro: nunca hay que arrugarse. Incorporé esa medida de defensa propia a mi estrategia de longevidad el día en que, tras operarme del corazón, empecé a ir un par de veces por semana a las sesiones de rehabilitación cardíaca dirigidas por el doctor Maroto, conocí en ellas a un nutrido y avejentado grupo de convalecientes y me di cuenta de que casi todos habían perdido el impulso vital. Estaban acobardados. No se atrevían a comer como Dios manda, a beber alcohol, a viajar, a coger aviones, a trabajar, a follar... Seguían vivos, sí, pero lo justito para que no los metieran en el ataúd.

Y me dije: «Como hagas eso, Fernandito, se acabó».

No lo hice. Adelanté la pierna, como los toreros, y cargué la suerte. Ya lo he contado... Me fui a Turquía, para empezar; poco después, a México; y nada más volver, a Japón.

Fueron viajes bravos. En ninguna de esas plazas me cogió el toro. Y así hasta ahora. ¿Hasta ahora? Ya. Pero *the question is*: ¿hasta cuándo?

Vivo sin vivir en mí

La muerte, llegue cuando llegue, no va a pillarme de nuevas. Eso es seguro. Me he enfrentado a ella, cara a cara, mis ojos en sus ojos, su mano en mi mano, en muchas ocasiones.

Todas han sido estimulantes; ninguna, en cambio, letal. La *vita pericolosa* es una buena inversión.

Algunos de esos episodios quedaron ya evocados al hablar de mi niñez, de mi adolescencia, de mi primera juventud... Otros aún no han salido a relucir.

Tampoco es preceptivo hacerlo de modo detallado. Este libro se solapa una y otra vez con lances que ya figurarán en mis Memorias y que por razones de economía literaria, digamos, no debo adelantar, pero sí puedo mencionar.

La primera vez que, adulto ya, tuve una experiencia de muerte en vida, análoga, por su intensidad, sensación de veracidad y consecuencias a la de la noche en la que hizo crisis mi pulmonía juvenil[73], fue al ingerir en Roma, de la mano de mi amigo Francesco Bartoli[74], un papelito impregnado de LSD. Nunca, hasta entonces, lo había hecho, aunque a partir de esa inicial aventura enteogénica volví a correrla a menudo y me convertí en abanderado y entusiasta portavoz de ese tipo de experiencias.

Llegué tarde a ellas. El episodio al que aludo sucedió en abril o mayo de 1969. Tenía yo treinta y dos años. Aquel *viaje* por el interior de la conciencia me cambió la vida. Fue un momento estelar. Tanto, por lo menos, como en marzo de 1967 lo había sido la avasalladora iluminación experimentada a orillas del Ganges en Benarés. Nunca, después de aquello, volví a ser el mismo, pero ya seguí siendo de por vida, con las inevitables variaciones de menor cuantía, el que ahora soy. Eso demuestra hasta qué punto fueron la una y la otra experiencias reales, no ilusorias ni meramente alucinatorias.

Las dos están contadas en *El camino del corazón*. La relativa a la ingesta de LSD se desplaza en esa novela a Bali y a septiembre de 1969. Lo que Dionisio, su protagonista, toma allí no es ácido lisérgico, sino *magic mushrooms*... O sea: psilocibina. Pero tanto monta. Esa traslación meramente formal es sólo un truco narrativo. Lo que de verdad pasó pasó en Roma.

El episodio ocupa en la novela citada veinticuatro páginas. Es uno de sus tres momentos culminantes. Voy a reproducir a continuación, pues no tendría sentido contarlos de modo distinto a como entonces lo conté, algunos fragmentos entrecortados de aquel texto, en el que hice cuanto pude para describir mi muerte. No era fácil.

Dionisio [...] se acercó al lavabo, se apoyó en su borde, hundió la mirada en el espejo y escrutó con avidez y morbosa complacencia la imagen que el azogue le devolvía.

[...]

Y fue entonces cuando la imagen de Dionisio —su cara, su pecho, su vientre, sus brazos— se desfiguró, se descompuso, se deshizo.

Fue entonces cuando su piel yerta se transformó en un hervidero de gusanos, cuando la calavera se le transparentó a través de la carne, cuando se derritieron sus pómulos, cuando se desplomó de golpe su esternón y entre flatulencias y resoplidos se desinfló su abdomen, cuando sus párpados se convirtieron en polvo de ala de mariposa nocturna y sus ojos —desorbitados, estrangulados— descendieron lentamente por sus mejillas como un glaciar de lava blancuzca, como una babosa gigante, como una ameba del pleistoceno, como un reptil de gélidas escamas y tentáculos gelatinosos.

Dionisio —desconcertado, pero no derrotado— mantuvo el tipo, siguió frente al espejo, entró en su trastienda, hurgó en sus rincones, se demoró en los detalles, miró su muerte cara a cara.

Y no frenó.

[...]

Se metió de estampida en la habitación de la planta baja.

Quería cambiar el tercio, descansar un poco, respirar abdominalmente, digerir la experiencia y olvidarse del tenebroso mundo del espejo. Se tumbó en una de las dos camas disponibles, encendió desde la cabecera el ventilador del techo, apoyó la nuca en la almohada, cerró los ojos, inspiró, espiró y volvió a morir.

Así, literalmente, volvió a morir... Conocía bien el camino. Hay lecciones que se aprenden al primer intento.

Sólo que esta vez se murió del todo.

Fue tierra en la Tierra, átomo en el átomo, humo en el humo, aire en el aire, nada en la nada.

Y luego, muy lentamente, a lo largo de un proceso de resurrección y metamorfosis que duró cientos de miles de años interiores, Dionisio —o lo que quedaba de Dionisio— cobró sucesivamente forma de canto rodado y abandonado en el fondo de un estanque, forma de burbuja en fase de ascensión, forma de corriente y de círculo concéntrico de agua, forma de nenúfar al garete sobre la superficie de ésta, forma de río manriqueño que va a dar en la mar, forma de estuario, forma de vapor, forma de nube, forma de lluvia, forma de helecho, forma de tronco caído y varado en una playa primordial, forma de cocodrilo hambriento y soñoliento junto a la orilla de una charca de la jungla, forma de...

Todas las formas, todos los seres, todos los sonidos, todos los colores, todas las sustancias, todos los objetos reales e irreales, venturosos y desdichados, posibles e imposibles.

Y luego, in extremis, en el penúltimo minuto, después de cientos de miles de años enloquecidos y enloquecedores, Dionisio volvió a ser Dionisio[75].

Y aquel día perdió el miedo a la muerte.

¿Debo aclarar que Dionisio soy yo?

Lo era ya entonces; lo soy ahora... Se puede dejar de estar, pero no dejar de ser. Dice, de hecho, la *Gîta*, evangelio mayor del hinduismo, que lo que no es no puede llegar a ser, y lo que es no puede dejar de ser.

Ahí está el meollo. Averigua, aspirante a la inmarchitable juventud, quién eres y serás ya para siempre, aunque ya eras antes de saberlo. Es la conciencia de tu esencia lo que convierte ésta en inmortal.

Durante año y pico no volví a encontrarme con la Portadora de la Guadaña. Entre el otoño de 1970 y el de 1973 crucé varias veces el Sáhara, acompañado por un amigo la primera, por otro amigo y mi novia de entonces la segunda, y sólo por esa mujer, con la que viví más de cuatro años, la tercera. Siempre lo hice en Land Rover, aunque por distintas rutas, y estuve a punto de morir en tres ocasiones. En una de ellas los buitres, aleteando, picoteando el aire y saltando sobre sus patas, me rodearon. La presa debió de parecerles fácil.

Cruzar el Sáhara es, seguramente, lo más peligroso que he hecho en mi vida. Más que verme en un burdel de Taiwán con un alcahuete de gigantesco tamaño y bíceps de acero que me amenazaba con un puño similar al de Joe Louis y en otro de Manila con un tagalo borracho que apoyó en mi pecho el cañón de una pistola y al final me invitó a una botella de ginebra. Más que vivir en Saigón poco después de la ofensiva del Tet en 1968. Más que subir ese mismo año desde la frontera camboyana hasta la capital de Laos por la orilla del Mekong bajo el fuego cruzado de cinco ejércitos enloquecidos. Más que ser derribado desde lo alto de un taburete por el hostión que me atizó en un bar de marineros del puerto de Dakar una exuberante puta de raza negra que se abalanzó sobre mi cuerpo yacente enarbolando una cubitera de hielo metálica y al final también me invitó a una copa. Más que tragarme una chirila de buen tamaño, con sus dos valvas repletas de granos de arroz, en el restaurante de la Casa de León en Madrid mientras me tomaba una paella en compañía de dos pánfilas que seguían charlando entre sí sin percatarse de que me ahogaba. Más que salir indemne de una ráfaga de ametralladora en la semana de protesta contra el dictador Pinochet en Santiago de Chile. Más que los tres inexplicables ataques de asma que sufrí en la República Dominicana y en Japón (¡yo, que nunca he padecido ni antes ni después de aquello esa enfermedad!). Más que sufrir la mordedura de un perro rabioso en la localidad etíope de Axum, sita en las quimbambas, junto a Eritrea, y presunta sede del Arca de la Alianza que el primer Menelik birló a Salomón. Más que sobrevivir (de momento) a seis separaciones conyugales. Más que ser intervenido del corazón en un hospital de Madrid para instalar en mis coronarias tres ramales de circunvalación...

Bueno. Eso quizá no. Eso fue aún más peligroso que cruzar el Sáhara.

Pero, sea como fuere, y *quod erat demonstrandum*, he visto muchas veces la muerte cara a cara, su mano en mi mano, mis ojos en los suyos...

Demasiadas para que ahora le tenga miedo, ¿no?

Yo, que tantos hombres quise ser

Es cosa de ir terminando este libro que ya dura en demasía. Vayamos a su meollo o, mejor dicho, volvamos a él. «¿Qué edad tengo?», me preguntaba unas páginas atrás, antes y después de someterme a muchas horas de minuciosas pruebas de todo tipo armoniosamente orquestadas por la batuta del doctor Ángel Duránte en ese país de las maravillas médicas que es la clínica Neolife, especializada en la medicina preventiva del antienvejecimiento.

Está en el centro de Madrid, en el corazón del barrio de Salamanca, donde nací y viví hasta que, ya adulto, tuve que emprender el camino del exilio, dejándolo casi todo atrás, pero teniendo aún casi todo por delante.

¿Nacer? ¿Vivir? Hay un curioso paralelismo de doble carril, uno para la ida, otro para la vuelta, en el hecho de que ahora, a finales de abril de 2016, casi ochenta años más tarde, vayan a decirme cuál es mi edad biológica en el mismo lugar del mundo en que ese cómputo se puso a andar.

¿Edad biológica? Eso es muy relativo. Sólo un dato, una cifra, un guarismo, que por sí solo no sirve para mucho.

Sostenía Marañón, en un *dictum* destinado a sentar cátedra y hacerse célebre, que cada persona tiene la edad de sus arterias. Sí, pero...

Cierto es que los arrechuchos cardiovasculares siguen siendo la primera causa de mortandad, pero al paso que vamos pronto lo será la diabetes, dolencia metabólica y fruto directo de ese *mal du siècle* que es la obesidad. Quizá, en función de lo que se avecina, podríamos ir pensando en cambiar el nombre del planeta y, en vez de Tierra, llamarlo Obesia. España ya lo es. Y Europa. Y Estados Unidos. Y China. Nuestros descendientes tendrán la edad de sus índices de glucemia.

Repase el lector la nota de la página 179. Lo que en ella se dice no lo digo yo. Lo dicen los doctores de la Iglesia de ese *mainstream*, palabreja de moda, que es la ciencia del antienvejecimiento. Quizá veamos pronto una Facultad consagrada a ella. ¿Vuelven los brujos, como en su día profetizaran Pauwels y Bergier en un libro con ínfulas de nuevo paradigma que llegó a todos los rincones del Orbe y de la Urbe? Salió, con el título de *Le matin des magiciens*, en 1960. Sin él no habría escrito yo *Gárgoris y Habidis*.

En la nota a la que aludo se mencionan los tres parámetros que, según la citada Ciencia del Antienvejecimiento, son inexcusables a la hora de calcular el estado de salud (y, por lo tanto, el índice de juventud) de cualquier persona. En el balance o suma y sigue de esos factores —la genética, el estilo de vida y la actitud ante ésta— se adjudica a cada uno de ellos el 33 por ciento del gran total.

Eso significa que la llamada «edad biológica», *stricto sensu*, no existe... Es, como temeraria y lapidariamente afirmé al comienzo de este capitulillo, un ente de razón, una señal de tráfico, un indicio, pero nada más.

Tenemos muchas edades: la mental, la intelectual, la cultural, la moral, la muscular, la sexual... Y la suma de todas ellas, que nos envuelven como al bulbo las capas de una cebolla, es nuestra edad real.

Uno puede estar, en lo que a la fisiología concierne, tan sano como un chaval de veinte primaveras, pero su actitud ante los retos, las alegrías y los disgustos de la vida puede ser la de un anciano vencido ya por ella o la de un niño que sigue agarrado a las faldas de su madre. Lo senil y lo infantil no casan con lo juvenil.

Los genes nos condicionan, pero no nos marcan un camino ni nos imponen un destino. En el proceso de deterioro de la salud física sólo una tercera parte depende de ellos. Es mucho, pero no es todo. Quien de verdad, sea cual sea la fecha de la inscripción de su nacimiento en el Registro Civil, quiera mantenerse joven, tendrá que cuidar —chequeos, alimentación, ejercicio, fármacos y elixir aparte— de elementos que no pertenecen al universo material, tangible, visible, ponderable, sino al espiritual.

De ahí que la juventud, o la eterna juventud, o la constante juventud, o la fuente de la juventud, o como queramos llamarla, no sea una fórmula, sino un sistema filosófico. Acuda el lector al taoísmo. En el *Tao Te King*, que es, a juicio de quien esto escribe, el libro más sabio de la historia, se expone esa filosofía. Resulta curioso que de Laotsé, su supuesto autor, se diga que nació ya viejo, tras novecientos años de gestación.

¿Viejo? ¡Extraña deducción! Se trata a todas luces de lo contrario: una metáfora de su condición de inmortal, pues ningún taoísta envejece.

Sin ese libro, como antes dije a cuento del de Pauwels y Bergier, tampoco yo podría haber escrito éste.

¿Y qué es lo que me falta por hacer, lo que quise hacer y no hice, lo que pude hacer y no hice, lo que soñé con hacer y no hice, lo que dejé pendiente?

Dije que volvería a tocar, así fuera de refilón, tal asunto.

No es éste el lugar adecuado para elaborar esa lista de despistes existenciales, pero hay en ella, dicho sea a mero título de curiosidad, vocaciones frustradas tan pintorescas como la de ser zapatero remendón, limpiabotas, ama de casa, chica de servicio, arqueólogo, zoólogo, latinista, helenista y cartujo.

Ya sé que en lo relativo a las cuatro primeras y a la última nadie me creerá, pero juro que es así. Siempre quise ser todo eso, pero... Lo dicho: me despisté.

¿Es ya demasiado tarde para serlo?

En la respuesta a tan utópica pregunta está la clave de mi verdadera edad. Sólo el

inmediato futuro puede darla. A él me remito. Ya veremos.

Borges decía: «Yo, que tantos hombres he sido...».

Permítaseme enmendarlo: «Yo, que tantos hombres he querido ser...».

Dejémoslo así.

Reloj, no marques las horas

Tic tac, tic tac...

¿Latinista? *Omnia vulnerant; ultima nequit*, se leía en los antiguos relojes de sol. O lo que es lo mismo: «Todas las horas hieren; la última mata».

De acuerdo, pero se puede morir en estado de plenitud, o sea, de juventud.

«Pasó un día y otro día, / un mes y otro mes pasó, / y un año pasado había, / mas de Flandes no volvía / Diego, que a Flandes partió».

Aprendí esos versos de Zorrilla[76], que ya nunca olvidaría, en el colegio donde cursé todos mis estudios de enseñanza primaria y de bachillerato. Era el del Pilar, que estaba (y está) en el mismo barrio, en la calle de Castelló, a dos pasos de la clínica Neolife. Y ahora —lo reitero—, muchas décadas después de haber salido de ese colegio, como si fuese yo el protagonista del romance en cuestión, las hojas del almanaque y el tictac de éste me devuelven al punto de partida.

Ya en mayo, alrededor de dos semanas después del chequeo, el doctor Durantez me convocó para comunicarme su resultado. Acudí en compañía de la persona con la que aquella mañana posterior al Premio Planeta de 2014 bajé a desayunar con mi editor en uno de los salones del hotel barcelonés Princesa Sofía y a la que he dedicado este libro. Ella también se había sometido a idénticas pruebas e iba a recibir su veredicto. Los médicos lo llaman diagnóstico, pero es siempre una sentencia, leve o dura, de absolución, prisión domiciliaria, internamiento provisional, cadena perpetua o muerte.

Que sea esa persona, como testigo de cargo o de descargo, quien levante acta de lo que allí pasó...

Texto de Anna Grau
Peter Pan y la tía Julia

Me preguntaba al comienzo de este libro si enamorarse de un hombre que frisa en los ochenta años es un milagro... Reconózcaseme al menos que es un acto de fe.

¿Se acuerdan de la tía Julia, la de Mario Várgas Llosa? Cuando la tía Julia, cuarentona camino de la cincuentonería, se apercibe de que ha despertado, y cómo, la pasión de su sobrino entonces insultantemente joven (las vueltas que dan la vida y la literatura...), tiene un lúcido movimiento de pánico. Se ve a sí misma tirada en la cuneta de la menopausia en cuanto a su Várguitas se le pase el calentón. Le confiesa a él esta angustia. Várguitas reacciona como todo un hombre, como un lorquiano gitano legítimo: le importa un rábano. Julita suspira hondo pensando en su cantada soledad futura. Y zanja con una de las frases más nobles que ninguna heroína de novela haya pronunciado jamás: «Prométeme cinco años. Por cinco años de felicidad, hago yo esa locura».

No hay seguros de vida en el amor. Bien es cierto que, si se inventaran, habría gente de la que las compañías aseguradoras huirían como alma que lleva el diablo. Andaba un día yo lamentándome de ciertos hándicaps muy molestos en mis relaciones con FSD... Y va él, se me queda mirando atónito y me dice: «¡Ya me gustaría a mí que las cosas fueran tan sencillas para ti y para mí como para Romeo y Julieta!». Casi me caigo de cabeza del balcón y nos ahorramos dos actos de la obra.

Al margen de que Várgas Llosa, Dragó y otras pichas bravas de la literatura puedan pensar que ellos, con poner el genio y el palmito, ya cumplen (*Madame Bovary, c'est moi!*...), y que la empatía y la congruencia ya las pondrás tú, digamos que yo estaba lo bastante familiarizada con el montaje del director como para

entender el mensaje de su película: que ojalá tuviéramos ambos la tierna edad de los dos amantes de Verona, ciertamente libres de cargas y de responsabilidad, sin otra preocupación en el mundo que el suicidio.

Enamorarse de un hombre más de tres décadas mayor que tú es un reto. Enamorarse de Peter Pan es otro reto. Pero ¿qué pasa si por lo que sea los dos retos se superponen? ¿Si resulta que te has enamorado de un Peter Pan de casi ochenta años?

Como creo haber dado a entender en el primer texto mío acogido a la hospitalidad de este libro, al principio te lo pasas netamente pipa. A una edad en que muchas empiezan a conformarse con que el novio, el marido o *eso que en el sofá subyace* crien chicha y mando a distancia, tú te ves succionada y catapultada por un glorioso tornado intelectual, emocional y sexual. *This is not Soria anymore!* Es como correr delante de un incendio no para extinguirlo, sino para propagarlo. ¡Más madera! ¡Es Dragó!

Pasado cierto tiempo acusas cierto estrés y te pueden asaltar ciertas dudas. Por ejemplo: ¿hasta cuándo aguantaré yo este ritmo? Y sobre todo, ¿hasta cuándo lo aguantará él? Una especie de Síndrome de la tía Julia pero al revés empieza a helarte discretamente el espinazo... Y, para acabarlo de arreglar, llega un día tu Peter Pan con el jubiloso anuncio de que:

a) Ha conocido a un doctor de una clínica antienvjecimiento que «está hecho un toro porque moja pan en testosterona como si fuese nocilla y es un hom- bre-cobaya como yo, le gusta probarlo todo, a ver qué pasa»...

b) La cobaya de bata blanca, encantada de haber conocido a la cobaya de calzas verdes, se propone medirle los telómeros, que al parecer son el chivato de la VERDADERA edad biológica, y hacerle (¡incluso hacernos a los dos!) no sé cuántas pruebas de esto y de lo otro que en resumen miden la resistencia a la oxidación y a la vejez, las expectativas de juventud más o menos eterna o razonable...

Y yo que sonrío toda melosa, modosa y morbosa, pero la procesión va por el íterin: *glups*. ¿De verdad quiero saber eso? ¿De verdad quiero saber cuánto me/nos queda en el convento? ¿Más o menos de los cinco años que reivindicaba la tía Julia?

Llega la impostergable hora de la verdad. Acudimos a la clínica Neolife, sita en la calle Velázquez, 94, de Madrid. Conocemos al doctor Ángel Duránte, *inter nos* y de ahora en adelante, doctor Varoufakis. Si quieren saber por qué, asómense a www.neolifeclinic.com y echen un vistazo.

Peter Pan llega antes que yo, como suele, entre otras cosas porque nunca espera a Wendy ni a nadie. Al llamarle yo al móvil para prevenirle de que ya le alcanzo me corta raudo: «no puedo hablar ahora, estoy en pleno test neurocognitivo». Como excusa para eludir el diálogo de pareja es la más original que le he oído hasta ahora. Pero hete aquí que a mí también me están esperando con una batería de pruebas de memoria, coordinación, acción y reacción, capacidad de procesar esto y lo otro...

Me han dicho que vaya con un sostén sin aros (que me he tenido que comprar expresamente, dado mi tenaz apego a la corsetería *vintage*...) y en macabras ayunas para la analítica. Por no hablar de los ojos como platos, y las ojeras como ensaladeras, porque tanto FSD como yo nos hemos pasado las veinticuatro horas anteriores al chequeo chupando unas torundas de algodón que hay que empapar de saliva con áspero rigor militar. Baste decir que en el turno de las doce de la noche y en el de las TRES y las SEIS de la mañana se exige babear en la pura tiniebla, para que ninguna luz ni blanca ni azul ni amarilla vulnere la pureza de la muestra.

«¿No os podéis ir a dormir al cuarto oscuro de algún fotógrafo amigo?», proponen los de la clínica, dicharacheros. Servidora opta por mascar algodón con la cabeza metida debajo de las sábanas, igualito que cuando de niña me quedaba leyendo en la cama con una linterna a escondidas de mis padres. No doy detalles de cómo lo soluciona Dragó.

El chequeo avanza implacable durante horas y horas. Te toman fotos en pantalón corto (a FSD en calzoncillos camiseros) de frente y de perfil que recuerdan a los *mugshots* de la policía. Te miden la capacidad pulmonar y el alcance cardiovascular y la deambulación y la capacidad de poner la espalda recta sin que te salga una giba y escudriñan si estás deprimido o triste, si malduermes y si biencomes, si bebes la suficiente agua o si te hidratas a base de hojas de lechuga (como Dragó y como los hámsteres), si tus hormonas están a setas o a rolex, si haces deporte o el paripé.

Empiezo a entender a esas señoras que se van a pasar la tarde a la Seguridad Social. Es bonito ver a alguien ocuparse de ti tanto rato seguido. El doctor Varoufakis se me antoja un musculoso arcángel de la guarda o un *personal trainer* de valquirias. Me felicita por mi flexibilidad y me regaña porque según él podría tener más fuerza en las piernas. ¡Yo, que me paso el día y la noche subiendo escaleras y andando cuesta arriba! Él y su ayudante, Tania, me enseñan una especie de amasijo amarillo repugnante, algo así como un *alien* disecado: pretende representar sólo medio de los tres quilos de tejido graso que a su juicio sobran en mi cuerpo. Yo chillo indignada: ¡oiga, que a mí todo el mundo me dice todo el rato que estoy buenísima! El doctor sonríe y

aprecia, pero ni calla ni otorga: «tu peso es normal, es bueno, pero la correlación de fuerzas entre el tejido magro y el graso es subóptima». ¿Subóptima? ¿Qué puñetas significa eso? «Pues que estás perfecta para cualquier médico convencional..., pero no para mí». Porque resulta que él aspira al *non plus ultra* de la excelencia física. A la *supermanía* y a la *superwomanía* sin fisuras. Hala.

¿Se me va entendiendo cuando digo que se ha acabado el postureo, que esto es la hora de la verdad pura y dura? Al mismo FSD se le demuda la color y se le arruga la chulería. Varoufakis no es el Capitán Garfio, pero puede llegar a meter miedo. Aquí no nos vale con parecer estupendos o con aparentar diez o hasta veinte años menos de los que pone el DNI. Aquí o estás de verdad como una rosa, por fuera y por dentro, por arriba y por abajo, o te lo dicen y échate a temblar. ¿De dónde y por dónde nos va a venir el guadañazo?

Arrastrando disimuladamente los pies vamos tal día a recoger los resultados. Hay datos interesantes. Y hasta humillantes. Ejemplo: yo estaba satisfechísima de mi test neurocognitivo («buenísimo, buenísimo», me frota el lomo muy contento el doctor...) hasta que atisbando por encima del hombro me percaté de que FSD, treinta y un años mayor que servidora, me iguala en todo y hasta me supera, el maldito, en algo en lo que jamás me había superado nadie, en ninguna prueba ni examen: ¡tiene más memoria verbal que yo! Pues que se sepa que yo le supero a él en memoria visual (claro que le supero haciendo un poco de trampa, porque a él le acaban de descubrir una pequeña catarata en la pupila y en cuanto se la operen seguro que me retiran el oro olímpico). También tiene Dragó mejor que yo la homocisteína, que previene deterioros neurocognitivos de futuro (está visto que él no está por la labor de neurodeteriorarse nunca) y hasta la hormona del crecimiento. ¿Estás de coña, Varoufakis? ¿No pretenderás que a los ochenta años este hombre sigue *creciendo*? «No, esa hormona, a estas alturas, ya no sirve para crecer, pero sí para ir renovando el organismo y el metabolismo, en resumen, para mantener a raya el desgaste y la vejez». Lo que me faltaba. ¡Ahora va a resultar que, si me despisto, envejezco más rápido yo que él!

Menos mal que le supero en elasticidad arterial y de todo tipo. Y que además el doctor me va a recetar también a mí testosterona, para que me la frote en la cara interna de los muslos (huy...) y me ponga mucho más fuerte y mucho más pasota de los problemas (como son los tíos, asegura Varoufakis). Igual me tendré que depilar un poco más seguido, pero a cambio promete que me va a crecer el clítoris: «de una lentejita, haremos quizás un garbancito», sonríe de oreja a oreja, más y mejor que cualquier candidato a las elecciones de los que por aquí tenemos.

Salimos de la clínica cargados de mandados y de deberes, desde hacer ejercicio hasta tomar toda clase de suplementos nutricionales y reemplazos hormonales cuya función es desafiar los límites ordinarios de la Naturaleza para tentar los extraordinarios. El peterpanismo ha dejado de ser sólo genética y actitud (que también) para devenir una posibilidad científica al alcance, no diré de todos, pero sí de muchos más de los que hasta ahora habían soñado con intentarlo.

¿Y finalmente qué pasa con el Síndrome de la tía Julia? Yo, en un aparte, acorralé a Varoufakis, le miré a los ojos con los míos de matar y se lo pregunté tal cual: ¿cómo está él de verdad? ¿Cuánto Peter Pan me queda?

Respuesta: «Tranquila. Incluso con los tres *bypasses* y con un minúsculo aneurisma disecante en la aorta abdominal, es un hombre extraordinariamente fuerte y bien cuidado, que si sigue así y hace sólo un poquito más de ejercicio te puede durar bastantes años, con buena salud, con el cuerpo y con el ánimo joven. ¿Has visto además que la nueva frontera de la esperanza de vida está en los ciento veinte años, incluso más allá?».

Sea. Por veinte o treinta años de felicidad —tirando por lo bajo— cometo yo la locura de quererle y de aguantarle. Tienen ustedes todo pagado en Shangri-La.

Bangkok, Phnom Penh, Pattaya,
Madrid, Castilfrío, Bali,
Trawangan, París y Kiev.

7 de diciembre de 2014 a
22 de mayo de 2016

Apéndice

Un testimonio

Carmen Giménez-Cuenca, que se dedica al *coaching* y fue pionera en él, colgó hace unos años en su blog (*coachingantiaging.wordpress.com*) esta entrevista. La reproduzco porque resume en muy pocas palabras el espíritu de mi libro...

He pasado unos días en Castilfrío de la Sierra. Allí vive Fernando Sánchez Dragó, una de las primeras personas a las que oí hablar de *antiaging*. Lo conozco desde hace más de treinta años y puedo asegurar que ahora, con setenta y ocho a cuestas, conserva la energía, la vitalidad y el entusiasmo que tenía a los cuarenta.

Dragó ha hablado con frecuencia de *antiaging* en sus libros, artículos, conferencias y programas de televisión...

P. Fernando, tu famoso elixir de juventud está compuesto de sesenta y ocho pastillas que tomas a diario. Si tuvieras que elegir sólo tres, ¿de cuáles no prescindirías?

R. Mencionaré el doble (soy de naturaleza excesiva)... El *Sumo reishi*, que es la joya de mi corona. Pero tiene que ser ése, el *Sumo*, y ningún otro *reishi* de los muchos que ahora hay en el mercado. No son japoneses ni de la variedad «cuernos de ciervo». Sirven para muy poco. La melatonina, en dosis adecuadas a la edad y a otros vectores fisiológicos. Yo ya tomo alrededor de ocho miligramos cada noche[77]. El Keriba o cualquier otro concentrado de granada (toda ella) similar. La testosterona. La coenzima Q10 unida al PQQ o ubiquinol. Y, por último, el SOD o superóxido de enzima dismutasa elaborado en Shikoku por el doctor Niwa. No se vende en España[78].

P. Además del «elixir», ¿cuáles de tus actividades consideras más acorde con la filosofía del *antiaging*?

R. Tener una vocación. No estresarse. Aplicar el principio presocrático de que «nada importa nada». Hacer ejercicio, pero no deporte competitivo. Dormir con el sol. No jubilarse. No enfadarse. No estar nunca malhumorado. Reírse de todo. Tener la conciencia tranquila. Conocerse a sí mismo. Cuidar la nutrición y comer la tercera parte de lo que los españoles, por término medio, comen. No tomar lácteos, ni embutidos, ni bollería industrial, ni nada que venga envasado, precocinado, congelado, enlatado... Mirar las etiquetas y salir huyendo si en ellas hay grasas vegetales. Huir del azúcar directo, ese veneno blanco, como de la peste negra. Y, sobre todo, mantener un estilo juicioso de vida y una firme actitud de juventud psicológica en lo concerniente a ella. La máxima autoridad estadounidense en la medicina *antiaging* responde, cuando alguien le pregunta por el factor de más peso en la lucha contra el deterioro de la edad, con una especie de grito de guerra: «¡Actitud, actitud, actitud!», exclama.

P. Si estuvieses seguro de que vas a vivir trescientos años en plenitud física y mental, ¿qué harías a partir de ahora que no hayas hecho ya?

R. Estudiar a fondo latín, griego, sánscrito, árabe clásico, japonés, chino, inglés, ruso y alemán. Matricularme en Ciencias Naturales y Exactas, en Física, en Química, en Biología, en Veterinaria... Vivir lejos de los animales humanos, sin mezclarme en sus asuntos ni intentar arreglarlos, y cerca, muy cerca, de los animales no humanos. Cultivaría un huerto. Tendría colmenas. Crearía una residencia y sanatorio de gatos. No fundaría una familia. No me emparejaría.

Fórmula actualizada de mi elixir

Observaciones preliminares: actualizada, digo, porque la fórmula, como cabe comprobar buceando en algunos de mis libros, ha variado mucho al hilo del tiempo. Poco queda en ella de lo que había cuando empecé a tomarla.

Tenía yo entonces poco más de cuarenta años. Ahora, como he repetido hasta la saciedad, ando a un paso de los ochenta y, seguramente, ya los habré cumplido cuando este libro aparezca. Las necesidades de un octogenario son distintas a las de un cuarentón. Tampoco coinciden al cien por cien las de los varones con las de las mujeres. El sexo, la edad y el estado del organismo son factores condicionantes y a menudo determinantes.

Ténganlo en cuenta los lectores y no olviden que ningún elixir es universal. Todos son individuales. El que a continuación expongo es el mío, a 6 de mayo de 2016, y quizá dentro de unos días, o de unas semanas, o de unos meses, sea diferente. Lo es, de hecho, y en no escasa medida, al que tomaba cuando empecé a escribir este libro. En él, hoy por hoy (y mañana mi estado de salud dirá), se mantienen muchas cosas del ayer, pero también se añaden todas las derivadas de mi paso por la clínica Neolife. El *antiaging* es ya la asignatura más importante en la medicina de nuestros días, y no digamos en la del futuro.

He aquí mi fórmula...

1. Dos comprimidos de un multimineral por la mañana que incluya yodo, zinc, potasio, fósforo, calcio, cobre y magnesio.
2. Un complejo multivitamínico por la mañana que contenga vitamina C, vitamina E, colina, inositol, vitamina B5, vitamina B1, B2, B3, B6 y B12, vitamina D3, betacaroteno, acetato de vitamina A, D-biotina, ácido fólico y vitamina K2.
3. Cuatro cápsulas de Omega 3, EPA y DHA repartidas a lo largo del día.
4. Un comprimido de Complejo B con Metafolín por la mañana, necesario para bajar los niveles plasmáticos de homocisteína[79].
5. Dos comprimidos de cúrcuma de 10 miligramos por la mañana.
6. Un comprimido de vitamina D 5000 ui con la cena.
7. Una cápsula de probióticos por la mañana.
8. Una cápsula de granada por la mañana.
9. Una cápsula de sabal por la mañana.
10. Un gramo de lisina por la mañana.

11. Un condoprotector para las articulaciones que contenga 40 miligramos de ácido hialurónico, 800 de sulfato de condroitina y 1500 de sulfato de glucosamina en cualquier momento del día. Si además lleva jengibre, mejor.

12. Una cápsula de Homocystrol + TMG por la mañana.

13. Entre 200 y 400 miligramos de cafeína separadas por un mínimo de cuatro horas.

14. Tres gramos de vitamina C natural repartidas a lo largo del día. A veces, más; otras, nada.

15. Una dosis de Coenzima Q10 en forma de ubiquinol por la mañana.

16. Una perla de ajo por la mañana.

17. Cien miligramos de DHEA por la mañana (sólo los varones).

18. 50 miligramos de un gel de testosterona por la mañana, después de la ducha, en la cara interior de los muslos, y otro tanto antes de acostarse. Requiere un análisis trimestral de algunos índices hormonales, el PSA y el estado de la próstata. Sólo para varones, aunque las mujeres pueden y deben aplicárselo en dosis inferiores.

19. Una cápsula de melatonina, todas las noches, veinte minutos antes de irse a la cama. Fórmula magistral. La dosis depende de la edad y del estudio cronobiológico. La mía es, actualmente, de sesenta miligramos.

20. Serumdal (extracto de crisálida de gusano de seda). Veinte gotas en el reverso de la mano por las mañanas.

21. *Cordyceps*... Cuando lo encuentro natural, traído directamente del Tíbet por algún amigo. El de la marca Hifas da Terra es el que me inspira más confianza entre los que se comercializan en España. Una o dos cápsulas al día.

22. Productos nutracéuticos del doctor Cacabelos (EuroEspes, Bergondo, La Coruña) a discreción: Cabymar, Mineraxin, Animón, Lipoesar... Alternándolos, o no, y a rachas.

23. Para la piel, por las mañanas, aloe vera puro. A veces, en desorden y a ojo, cualquier otra crema *anti-aging*, antiarrugas, hidratante, etc.

24. Una cápsula de 150 miligramos de Tromalyt (ácido acetilsalicílico de liberación prolongada).

25. Metformina. Un comprimido de 850 miligramos por las mañanas.

26. Y, por supuesto, y sobre todo, *Sumo reishi* de herbolarium.es. Otro similar, en España, de procedencia japonesa, no existe. Ocho cápsulas al día de 195 miligramos cada una distribuidas en dos tomas.

(Adenda sobre el pelo, que tanto nos preocupa a todos... La alopecia y la subsiguiente calvicie, parcial o total, no afecta a la salud, pero sí a eso, tan de moda, que se llama autoestima y, en general, al estado de ánimo, del que depende en gran medida la sensación de juventud y bienestar. Mi cuero cabelludo no es ya tan frondoso como era,

pero tiene, sin duda, un pasar. No puedo quejarme. Suelen envidiármelo. Hace cosa de tres años sopesé la posibilidad de recurrir a un trasplante. Luego la deseché y decidí, por consejo de mi amigo Enrique Ponce, maestro de torería, seguir el tratamiento no invasivo —champús, lociones y, de tarde en tarde, una sesión de mesoterapia capilar— del Centro Dermatológico Giovanni Bojanini. Búsquenlo en Internet. Tiene veinticinco clínicas distribuidas por el mundo. Yo acudo a la de Madrid. Y, como soy persona exagerada y previsor, también recurro a los productos VR6 Definitive Hair, que están a la venta en todas partes. Las dos opciones me parecen dignas de confianza. Yo se las he otorgado y de ninguna, hasta ahora, tengo queja).

Elixir Dragó

Reproducir y comprimir mi fórmula completa en un solo producto al alcance del consumidor, tal y como era mi propósito inicial, se ha revelado imposible. La empresa CNCE INNOVACIÓN S.L., tras muchas intentonas, mediciones y quebraderos de cabeza de índole científica, ha puesto por fin en el mercado (farmacias, parafarmacias, herbolarios, droguerías, grandes superficies, páginas web y tiendas *on line*) el Elixir Dragó, que recoge lo esencial de la mencionada fórmula y respeta la normativa vigente en materia de complementos alimenticios. Se vende en envases que contienen todo lo necesario para cubrir un mes. En él no figuran los fármacos propiamente dichos, como la testosterona, el tromalyt o el homocystrol, por ejemplo, que sólo pueden adquirirse en farmacias y a menudo con receta médica. El *Sumo reishi*, al que tanta importancia doy, se vende aparte, en sobres de sesenta cápsulas empaquetadas en Japón y directamente importadas de allí. Para más información acudan a las webs herbolarium.es y elixirdrago.com.

Ésta es la composición del producto al que aludo:

VITAMINAS

1. Ácido fólico (0,4 mg)
2. Biotina (0,06 mg)
3. Coenzima Q10 (200 mg)
4. Colina (50 mg)
5. Vitamina B1 (3,3 mg)
6. Vitamina B12 (0,0075 mg)
7. Vitamina B2 (4,2 mg)
8. Vitamina B3 (25 mg)
9. Vitamina B5 (10 mg)
10. Vitamina B6 (3 mg)
11. Vitamina D3 (0,0075 mg)

MINERALES

1. Calcio (120 mg)
2. Cobre (1 mg)
3. Hierro (9 mg)
4. Magnesio (119,7 mg)
5. Yodo (0,1 mg)

PROTECCIÓN ARTICULAR

1. Ácido hialurónico (40 mg)
2. Sulfato de condroitina (200 mg)
3. Cúrcuma (150 mg)
4. Sulfato de glucosamina (200 mg)

OMEGA 3

1. DHA (250 mg)
2. EPA (350 mg)

FIBRA

Inulina (300 mg)

PROBIÓTICOS

Levadura de cerveza (100 mg)

HORMONAS

Sabal o palmeto (*Serenoa serrulata* / 320 mg)

METABÓLICOS

1. Cafeína (200 mg)
2. *Ganoderma lucidum* (reishi)
3. Melatonina (200 mcg)

AMINOÁCIDOS

1. L-Glutamina (100 mg)
2. L-Lisina (150 mg)

ANTIOXIDANTES

1. Granada (125 mg)
2. Resveratrol (*Vitis vinifera* / 100 mg)

Arigató

Este libro, por su naturaleza, que no es la usual en mi trayectoria literaria, debe mucho a mucha gente. Acaso más que ningún otro de los que llevo escritos, pues en él me aventuro por territorios que nunca hollé y en los que me habría resultado imposible moverme sin ayuda.

Vaya por delante, como es de rigor y de justicia, mi gratitud a las personas de la editorial Planeta que, una vez más, como en tantas ocasiones anteriores, me han alentado, han perdonado mis demoras y zigzagueos, me han dado consejos que no siempre he seguido y se han ocupado con esmero, profesionalidad e impecable (e implacable) orfebrería de todos los trajines que acarrea la publicación de un libro a partir del momento en que su autor entrega el original. Son más de lo que el común de los mortales imagina.

Mencionar a todas esas personas sería tarea imposible. Disculpen los sacrificados en el altar de la brevedad que no lo haga. Pero sería imperdonable no manifestar *ad hominem* mi gratitud a Ángeles Aguilera, directora del área de no ficción en la editorial que desde hace más de treinta años publica todos mis libros; a Ana Bustelo, que por tercera vez cuida la edición de un texto mío (los otros fueron *Dios los cría*, en colaboración con Albert Boadella, y *Esos días azules. Memorias de un niño raro*); a David Figueras, que iba a ocuparse de este libro y me invitó a desayunar en el Princesa Sofía cuando aún empuñaba su batuta de editor (lo sigue siendo); y a Carlos Revés, viejo amigo, lector sagaz, rastreador de escritores y hospitalario anfitrión de buena parte mi obra.

Cuando a finales de 2014 terminé el libro inmediatamente anterior a éste —*La canción de Roldán*, que salió en marzo de 2015—, aún vivía aquel gran hombre y hombre grande que se llamaba como la persona que creó Planeta y durante muchas décadas la presidió: José Manuel Lara. Forzoso es dar cuenta de la larga gratitud que debo a ambos: al hijo y al padre. Muere, ay, la gente, pero los sentimientos que en vida nos inspiraron permanecen.

En este libro desaguan tres cursos fluviales. Uno es narrativo y de índole autobiográfica. Para bogar por él sólo he tenido que recurrir a las leyes del idioma y al almacén de la memoria. El segundo afluente es filosófico y para vadearlo me bastó con el apoyo de la lectura y el ejercicio de la razón. El tercero tiene ínfulas científicas, terapéuticas y farmacológicas, y para navegar por tan ajenas aguas necesité, lógicamente, la ayuda de personas que tenían y tienen en ese campo la autoridad de la que yo carezco.

Mencionaré, entre ellas, y sin ánimo de agotar la lista, al doctor, cirujano y neuropsiquiatra Ramón Cacabelos, de la Fundación EuroEspes (Bergondo, La Coruña), que me inició en los secretos de la cartografía genómica, la nutracéutica y otros mundos o submundos paralelos; al también doctor José Serres, que fundó y preside la Sociedad Española de Medicina Antienviejecimiento y Longevidad, dirige una clínica en Sevilla dedicada a la práctica de éste, me borra las manchitas solares de las manos y me permite dar conferencias en ámbitos científicos donde él es un experto y yo un profano que para conocer se adentra en lo que no conoce; a la doctora Anaya Fernández, del Centro Dermatológico Giovanni Bojanini, que estimula, protege y acribilla con ráfagas de inyecciones mesoterápicas mi cuero cabelludo; al oftalmólogo Pablo Zamacola, oriundo de Éibar, pero radicado en Soria, que desde hace casi medio siglo cuida de mis ojos, herramienta esencial para todo escritor que, como es mi caso, escriba libros de andar y ver; al doctor Luis Domínguez, internista del Ruber de Juan Bravo y timonel de chalupas de rescate en los naufragios del insomnio y el sueño, que ya no está entre nosotros, pero al que debo la jubilosa (y pasajera) certidumbre de que yo, de momento, sí que lo estoy; al cardiólogo Casimiro Gómez Pajuelo, también del Ruber, que vigila el tictac de mi corazón y lo conoce como si fuera el suyo; a los cirujanos Rupilanchas y Forteza, que me operaron de esa víscera hace ya doce años y... En fin; aquí sigo. Con eso vale.

Beatriz Salama, mi penúltima esposa, fue el brazo del destino que evitó mi casi segura muerte en aquella difícil circunstancia. Ella no sabe cómo, ni dónde, ni cuándo lo hizo. Es historia larga. Algún día se la contaré.

Entre la primavera de 2008 y el día de la fecha he escrito para el Suplemento dominical del diario *La Razón* una columna sobre temas de salud que empezó siendo mensual para pasar luego a quincenal. Muchas de las cosas y casos esgrimidos en ellas han sido recogidas, ampliadas, matizadas o negadas en la panoplia de opiniones de este libro. Injusto sería no mencionar a los periodistas José Antonio Vera, que me contrató; Paco Marhuenda, que empuña las riendas del periódico citado; Sergio Alonso, director adjunto del Suplemento en cuestión (*A tu salud*); y Beatriz Muñoz, que cada quince días llama al timbre de mi correo, tira de mi ronzal y se las apaña para que mi columna encaje en el hueco habilitado para ella.

Vamos ahora con la familia en sentido lato... Que sus miembros me perdonen, pero tan honorable y, para tantos, imprescindible institución de convivencia y estabilidad da trabajo, mucho trabajo, y no suele ser de ayuda, sino más bien de rémora, a la hora de administrar ese sacramento que es para el escritor la vocación de escribir, incomprensible e incompañable para el que no la tiene. Atender a los abuelos, a los padres, al cónyuge (o a las novias, las amantes y los ligues... Ya dije que me refiero a la familia en sentido lato), a los hijos y a los nietos es un deber emocional y moral, y en tales términos lo acato, pero es también un capítulo más de lo que André Maurois llamaba *cronofagia*... Vale

decir: la actividad de quienes, ajenos a las exigencias de la creación e intrusos en su severo claustro, devoran el tiempo de los escritores. Disponer de él a manos llenas es la máxima aspiración de éstos y, en consecuencia, también la mía.

Confío en que nadie arrugue el ceño por lo que sin ganas de pelea y con la mejor de las voluntades acabo de escribir. No va en desdoro del cariño, demostrado a diario por activa y por pasiva, que profeso a todos los miembros de mi clan, por más que a veces no resulta fácil conciliar mi relación con ellos y la razonable aspiración a disponer de un hueco de soledad, quietud y silencio —cuanto más holgado, mejor— en el continuo tejer y destejer de esa tela de Penélope que es la familia. Ulises pudo vivir la Odisea porque durante mucho tiempo permaneció lejos de Ítaca.

Pero siempre hay una excepción, y lo es, en este caso, la del menor de mis hijos, el cachorro Akela, que devora, en efecto, inmensas tajadas de mi tiempo como si éste fuera una sandía de tamaño colosal, pero que, a la vez, me inyecta con su *joie de vivre* tal caudal de energía rejuvenecedora que no puedo por menos de rendirle testimonio de gratitud. Aquí lo tienes, Akela.

Su madre, Naoko, es quien se ocupa de la tienda *on line* (Tabula Smeragdina; por otro nombre, *herbolarium.es*) que, además de vender mis libros, importa y distribuye el *Sumo reishi*, entre otros suplementos alimenticios recomendados por mí. Su tarea al frente de la empresa citada ha sido tan pulcra, meticulosa y eficaz como cabía esperar de ella. Le envío mi gratitud.

Idéntico sentimiento guardo también a mi fiel ayudante Javier Redondo Jordán, que conoce mi obra mejor que yo, la riega y la cuida, corrige sus erratas y señala sus errores (no son conceptos sinónimos) y resuelve con paciencia de filósofo del Ática los constantes conflictos creados por mi torpeza en el uso del ordenador y de sus prótesis. Sin su devota atención hace ya mucho que mi persona habría sido enteramente fagocitada por la Araña, vulgo Internet.

Los escritores Anna Grau, Ramiro Calle, Álvaro Bermejo y Joaquín Albaicín, el historiador Felipe Fernández-Armesto y el doctor José Luis Cidón Madrigal me permitieron incluir sendos textos salidos de su pluma en este libro que, al fin y al cabo, lo es, para ellos, de autoría ajena. De más está añadir que lo han hecho a título de amistad y sólo de amistad, sin esperar ni exigir devengo alguno. Gracias a todos.

Forzoso es mencionar de nuevo, con ahínco en el elogio, la clínica Neolife. Llegué a ella —de ahí mi gratitud— por el conducto de la gentil Marilé Zaera, que se encarga de las relaciones públicas y los contactos con la prensa. Su personal sanitario, dirigido por el doctor Ángel Durántez y completado por la nutricionista Tania Mesa, me sometió, muy avanzada ya la redacción de este libro, a un minucioso chequeo de medicina *antiaging* respaldada por los últimos avances de esa prometedora rama de la ciencia de la salud. El resultado de tan implacable escrutinio fisiológico, que aprobé con nota alta, me llevó a

poner patas arriba la composición y dosificación de lo que hasta ese momento había sido mi tantas veces cacareado elixir de la eterna juventud.

El empresario Andrés Morell y el médico y catedrático de Innovación Alimentaria en la Universidad Católica de Murcia, Javier Morán, concibieron la idea de recurrir a las mías para elaborar y lanzar al mercado por el cauce de CNCE InnovaCiÓN lo que todos convinimos en llamar *Elixir Dragó*. No fue tarea fácil. Dar con una síntesis de mis famosas sesenta y ocho pastillas (que ahora ya no llegan a cuarenta) sin infringir la legislación vigente ni adulterar el equilibrio entre los principios activos de mi fórmula y la letra menuda de la misma les llevó varios meses. Al fin lo consiguieron. Ese producto, si todo va como debe, estará ya a la venta cuando el libro se publique. ¡Ojalá resulte de utilidad para quienes, alentados por mi ejemplo y movidos por su confianza en mi criterio, se decidan a probarlo!

A vosotros, Teseo, Bufa, Dami, herederos de Soseki, gatos del alma mía que habéis montado constante, curiosa y cariñosa guardia a la vera de mi ordenador mientras yo viajaba al Shangri-La, qué diablos puedo deciros sino, simplemente, «¡miau!». Inútil es recordar hasta qué punto os estoy agradecido. Sois mis maestros. ¡Quién pudiera escribir con la agilidad, la elegancia, la prudencia, la independencia, la gracia y la contención de las que todos vuestros movimientos y actitudes hacen airosa gala!

De ley es manifestar mi más sentido agradecimiento a José Galdeano, sacerdote que llegó a Japón como misionero de la Orden Claretiana a finales de los años cuarenta y con el que establecí sólidos lazos de amistad en 1968. Él fue quien me reveló las virtudes del *reishi* nipón y me condujo a él un cuarto de siglo más tarde. Sin el impulso de esa seta prodigiosa no me habría dedicado yo al estudio y la práctica de la salud con la aplicación que en ello he puesto. José, por desgracia, no podrá leer esta nota de gratitud, lealtad y melancolía. Todavía vive, aunque ya muy anciano, pero el alzhéimer lo mantiene fuera de juego, de foco y del alcance de mis palabras.

Quede, por último, aunque a estas alturas sobre la aclaración, nítida constancia de mi gratitud a la también escritora, ya citada, Anna Grau, por sobrenombre la Taquimeca, que llegará muy lejos en el ejercicio de la literatura y que, de momento, ha llegado hasta mí para rejuvenecerme a una edad en la que semejante proeza roza lo milagroso. Gracias, Anna. Al olmo casi octogenario, con tu lluvia, algunas hojas verdes le han salido antes de que su eterna juventud termine.

Notas

[1] Rafael Sánchez Mazas.

[2] Turner, 2015.

[3] Alienta, 2009.

[4] Nota añadida a posteriori: no es gran cosa. Mejor el NoDoz, por muy sintético que sea.

[5] Otra nota añadida a pasatoro: lo estaba, porque ya lo tengo. El fiel Utrilla me lo ha traído.

[6] Editorial Laetoli, 2006.

[7] Ob. cit., págs. 93 y 94.

[8] *Esos días azules*, Planeta, 2011.

[9] Protagonista de una serie de novelas de ciencia ficción escritas por Edgar Rice Burroughs (el hombre que inventó a Tarzán, héroe nietzscheano por excelencia) y ambientadas en el planeta Marte.

[10] *Los escritores suicidas*, autoedición, 2015.

[11] Galaxia Gutenberg, 2014.

[12] Los Libros del Lince, 2015.

[13] La Esfera de los Libros, 2012.

[14] La Esfera de los Libros, 2006.

[15] Véase www.encuentroseusinos.com.

[16] No es la única planta asociada a la *amrita*. Hay otras muchas: la *emblica officinalis*, la *terminalia citrina roxb*, el *cocculus cordifolius*, el *piper longum*, el *ocimum sanctus*... Ignoro lo que se esconde, en román paladino, tras todos esos latinajos.

[17] La *amrita*, en él, se llama *dutsi* y es memoria de la sangre vertida por el monstruo Raju, al que dio muerte el héroe Vāsra Pani, que empapó con ella la Tierra e hizo surgir las plantas medicinales.

[18] Escritor, conferenciante y cronista de la vida artística. Autor, entre otras obras, de *En pos del sol: los gitanos en la historia, el mito y la leyenda* (Obelisco), *La serpiente terrenal* (Anagrama) y *Diario de un paulista* (El Europeo).

[19] Asurbanipal o Sardanápalo fue un rey asirio en el que los antiguos griegos veían el prototipo del sátrapa disoluto, apegado al lujo y a la sensualidad, tal y como se practicaba en los legendarios reinos orientales.

[20] Planeta, 2015.

[21] Atalanta, 2006.

[22] Mateo, 7:14.

[23] Lucas, 13:24.

[24] 1.^a edición en Hiperión, Madrid, 1978; última, hasta la fecha, en Planeta, 2016. Otras ediciones en Argos Vergara, Círculo de Lectores y Alianza.

[25] Obra citada, pág. 78.

[26] *Los pájaros de Bangkok*, 1980.

[27] No lo invento. Es el propio Vázquez Montalbán quien así lo cuenta en su *Autobiografía del general Franco* (Planeta, 2003).

[28] *Sex hormone-binding globuline.*

[29] Término (en inglés, «extraño» o «poco usual») que designa a un movimiento «post-homosexual y post-gay. Ya no se define con respecto a la noción médica de homosexualidad, pero tampoco se conforma con la reducción de la identidad gay a un estilo de vida asequible dentro de la sociedad de consumo neoliberal» (Beatriz Preciado, *Parole de Queer*, abril-junio 2009, págs. 14 a 17).

[30] Conjunto de microorganismos localizados en distintos lugares del cuerpo de los mamíferos.

[31] Hoy, por el día en que corrijo esto, es 8 de abril de 2016 y aún no lo he hecho. Las cuatro pastillas siguen en su caja. Lo del priapismo me da reparo. ¿Soy un cagueta?

[32] Ése es el hotel al que se alude en la página 100 y siguientes.

[33] *Trimeresurus flavoviridis* (más conocida como *habu*) es una especie de víbora venenosa endémica de las Islas Ryukyu de Japón.

[34] Obra citada, pág. 14.

[35] Luna Libros, 2014.

[36] Búsquese en Internet. Es uno de mis mentores en lo que concierne a la alimentación.

[37] El 13 de abril de 2015.

[38] Planeta, 2009.

[39] Planeta, 2006.

[40] Tomaba uno de duro espectro: Cloranfenicol. Se la tengo jurada. Creo que ya no se receta.

[41] Relativa porque, según los estudios de más reciente data en el campo de la longevidad, ésta depende en una tercera parte de los genes, en otra del estilo de vida y en la última de la actitud con la que nos enfrentemos a ella. Ésos son los tres afluentes —genética, hábitos y carácter— que irrigan este libro.

[42] Estructura de ADN y proteínas que constituye un capuchón protector en los extremos de cada cromosoma. A lo largo de la vida de la célula va acortándose, lo que permite calcular el número de veces que se ha dividido la célula y la edad de ésta.

[43] Orgánulos celulares encargados de suministrar la mayor parte de la energía necesaria para la actividad celular (respiración celular) a expensas de los carburantes metabólicos (glucosa, ácidos grasos y aminoácidos).

[44] Ya lo he hecho. Añado esta nota con el libro terminado. Mi elixir está en continua transformación. Su metamorfosis corre paralela al estado de mi organismo.

[45] Autora, junto a Mónica G. Salomé, del libro *Morir joven, a los 140* (Paidós). Acaba de salir: su primera edición es de abril de 2016. Aún no he podido leerlo, pero tendré que echarle un vistazo, por fuerza, por gusto y por lógica, antes de entregar el mío al editor.

[46] 2005, págs. 246 a 249.

[47] También llamadas aminohormonas, son neurotransmisores que se vierten al torrente sanguíneo. Pertenecen a este grupo la adrenalina, la noradrenalina y la dopamina. Las catecolaminas están asociadas al estrés y a la obesidad.

[48] Sucedió entre febrero y marzo de 2013.

[49] Publicado en *El Mundo*, 27/11/2015.

[50] Fenómeno adverso y deterioro de la salud originados por la aplicación de un tratamiento médico, de un método de diagnóstico o del paso por una institución sanitaria.

[51] Polisacáridos de monómeros D-glucosa ligados con enlaces glucosídicos. Normalmente, se presentan como celulosa en las plantas, el salvado de los granos de cereales, la pared celular de la levadura del panadero, algunos hongos, setas y bacterias. Son conocidos como «modificadores de respuesta biológica» por su capacidad de activar el sistema inmunitario.

[52] Biomoléculas formadas por la unión de una gran cantidad de monosacáridos. Se encuentran entre los glúcidos y cumplen funciones diversas, sobre todo de reservas energéticas y estructurales.

[53] www.herbarium.es.

[54] *El Hormiguero*.

[55] Destino, 2015.

[56] Véase pág. 225.

[57] Me acojo ahora, con el libro ya terminado, al viejo principio de que rectificar es prueba de sabiduría. Y, en todo caso, lo es de humildad, de igual modo que contradecirse es prenda de libertad. Escribo esta nota a mediados de mayo de 2016. Fue entonces cuando volví a tomar el omega 3 tras someterme a un riguroso chequeo de medicina antienvjecimiento en la clínica Neolife. De ese rito de paso, que puso patas arriba muchos de los conceptos latentes en mi elixir y me llevó a modificar sustancialmente su composición, daré cuenta en las últimas páginas de este libro. Se hace camino al andar.

[58] Publicada en España por Anagrama, 2006.

[59] Juan M. Dupui.

[60] José Serres, que dirige la Semal o Sociedad Española de Medicina Antienvjecimiento y Longevidad.

[61] Kairós, 1998.

[62] La Liebre de Marzo, 2002.

[63] Citado por Tony Schwartz al comienzo del tercer capítulo de *Lo que realmente importa. En busca de la sabiduría en Occidente*.

[64] *Las cerezas.*

[65] La Esfera de los Libros, 2012 y 2015, respectivamente.

[66] Publicado en la revista *Qué leer*, n.º 214, noviembre de 2015.

[67] Historial, hábitos de vida, antecedentes familiares, exploración física, hemograma, metabolismo de los azúcares, perfil lipídico y hormonal, marcadores tumorales y de inflamación, bioquímica, análisis de orina, electro, pruebas de esfuerzo, test neurocognitivos, densidad mineral ósea, valoración antropométrica, ergoespiometría aeróbica, plan de nutrición...

[68] *Galgo corredor. Los años guerreros (1953 a 1964)*. Saldrá en Planeta.

[69] *En la escuela del hechicero* sería la traducción correcta. El título en español de ese primer volumen de la saga, escrito en inglés, era *Las enseñanzas de don Juan* (Fondo de Cultura Económica, 1974).

[70] Pág. 99.

[71] Pág. 94.

[72] Alusión solapada al título de su libro de «memorias imaginarias» (que no ficticias) y de su penúltima película hasta la fecha: *La danza de la realidad*, Siruela, 2001.

[73] Véanse págs. 168 a 173.

[74] Es el Barón Siciliano de mi novela *El camino del corazón* (Planeta, 1990).

[75] Obra citada, págs. 209 a 211.

[76] En *A buen juez, mejor testigo*, leyenda del Cristo de la Vega.

[77] Ya son nada menos que sesenta, sin permiso de la autoridad incompetente, pero con el *fiat* del doctor Duránte y el *nihil obstat* del laboratorio de la Universidad de Granada y la clínica Neolife.

[78] Ya expliqué que, debido a su precio y a las dificultades de importarlo, hace tiempo que no lo tomo.

[79] Biomarcador del deterioro hormonal y cardiovascular originado por el déficit de vitaminas del grupo B y del ácido fólico en la dieta.

Shangri-la: el elixir de la eterna juventud
Fernando Sánchez Dragó

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del diseño de la portada, Planeta Arte & Diseño
© de la imagen de la portada, R. u. S. Michaud / Akg-images/ Album

© Fernando Sánchez Dragó, 2016
© Editorial Planeta, S. A., 2016
Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): septiembre de 2016

ISBN: 978-84-08-16119-6 (epub)

Conversión a libro electrónico: Àtona-Víctor Igual, S. L.
www.victorigual.com

Índice

Dedicatoria	9
Definición	11
Citas	13
Al que leyere...	15
Contra las Sagradas Escrituras	19
Choque de yngles	21
Morir es haber nacido	25
Ciudadanos de segunda	28
No se jubilen	31
Nada importa nada	32
Té, chocolate y café	34
Yo me dopo, tú te dopas, él se dopa	37
Yo soy más yo que mi circunstancia	40
El jardín de la memoria	42
Sacramentos	45
Siempre se muere joven	48
Más rápido, más alto, más fuerte	50
Martirimonios	53
Eros y Tánatos	55
La puerta estrecha	60
Y la carne que tienta con sus frescos racimos...	63
Impotencia y hormonas	66
¿Pezón o biberón?	69
Sólo para varones (o no)	72
¿Sexos o géneros?	76
Consumismo y desapego	78
El Auriga	79
Del chimpancé al código de barras	82

Infanticidios	84
Sobre el elixir	86
Aprender a respirar	90
Ronrón	94
El abrazo del oso	99
El cíngulo amarillo	100
Nochemala	102
Mi madre y la Santa Compañía	105
Recidivas	108
Ataque de pánico	109
Longevidad y naturismo	112
Naranjas sin pepitas	114
Desobediencia sanitaria	116
Comer menos para vivir más	118
Un veneno vestido de novia	120
Tiren el microondas	123
Varones feminizados	124
La estafa de las fechas de caducidad	125
Una chica holandesa	127
La dieta mediterránea y otros crímenes dietéticos	130
La ciencia y el Becerro de Oro	137
Mis secretos	138
Radicales libres	141
Farmacopea del Celeste Imperio	143
Sumo reishi	145
Cordyceps	148
Serumdal	149
Keriba	151
Palmeto	153

Placebos	155
Científicamente no demostrado	157
Un rumano en Malasaña	160
Potomanía	164
¡Cuidado con el calcio!	167
Cara al sol	169
Gandules de pitiminí	171
Termómetros gilís	174
El experimento del doctor Ox	175
Del mono al hombre y del hombre al cerdo	176
El hombre: una especie en extinción	179
Melatonina: el tercer ojo	180
Cuestiones escatológicas	182
Masajes con mensaje	184
El canto del mundo	185
A vida o muerte	186
El casco de Dios	191
¿Qué edad tengo?	196
Meditar	198
El enemigo en casa	199
Vivo sin vivir en mí	202
Yo, que tantos hombres quise ser	205
Reloj, no marques las horas	208
Apéndice	213
Un testimonio	214
Fórmula actualizada de mi elixir	216
Elixir Dragó	219
Arigató	223
Notas	228

