

"Cómo enfermó Gulliver en el país de los Liliputienses"





Si vosotros niños,
habéis oído hablar de
Gulliver,
probablemente
sabréis que le
gustaba viajar , y que
se sorprendió
muchísimo la mañana
que se despertó en un
país donde todo era
tan pequeño... Tan
diminuto...

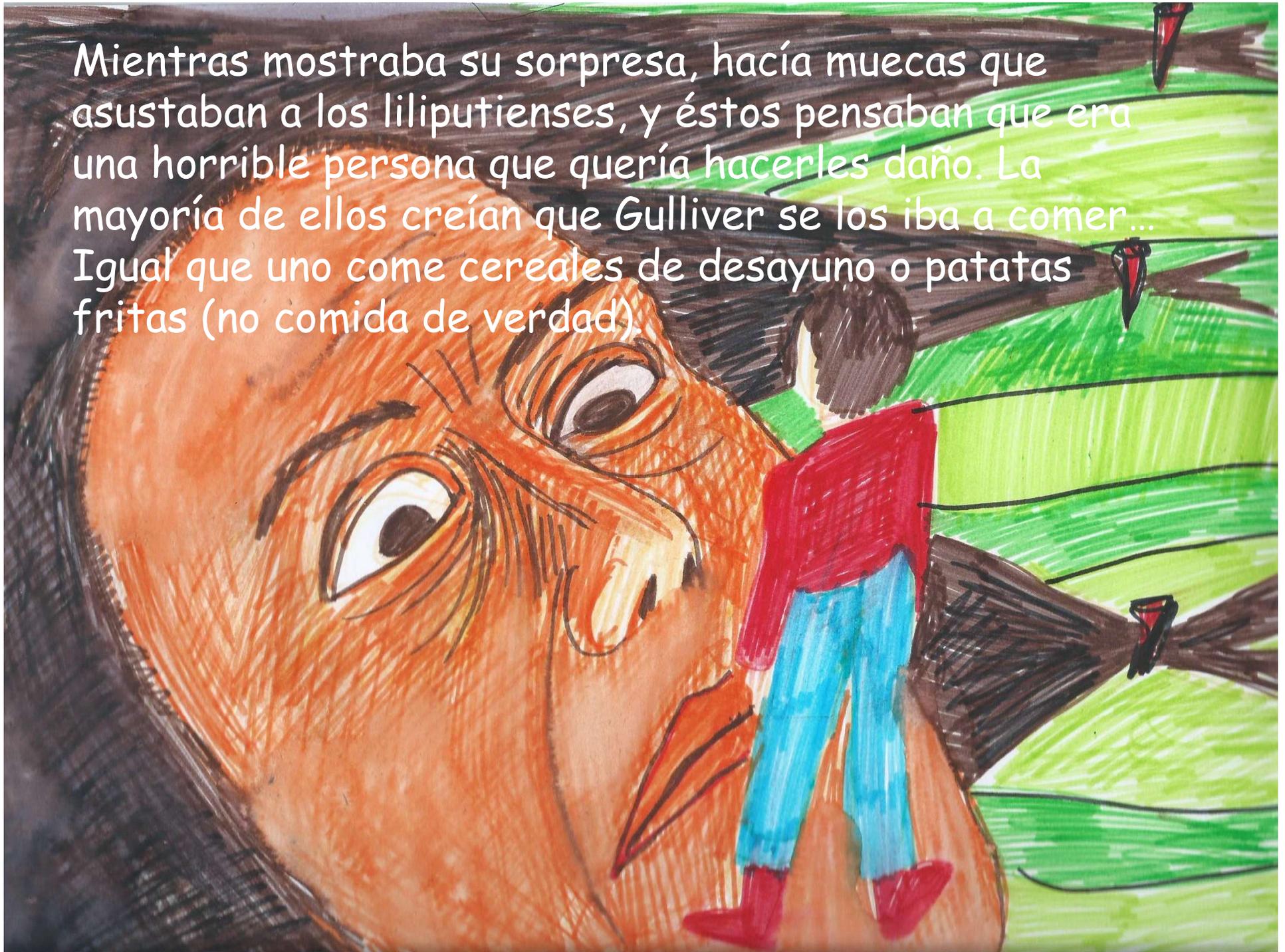
Ese país era tan diminuto, que Gulliver podía pasar por encima de un gran río como si fuese una pequeña corriente de agua de lluvia...



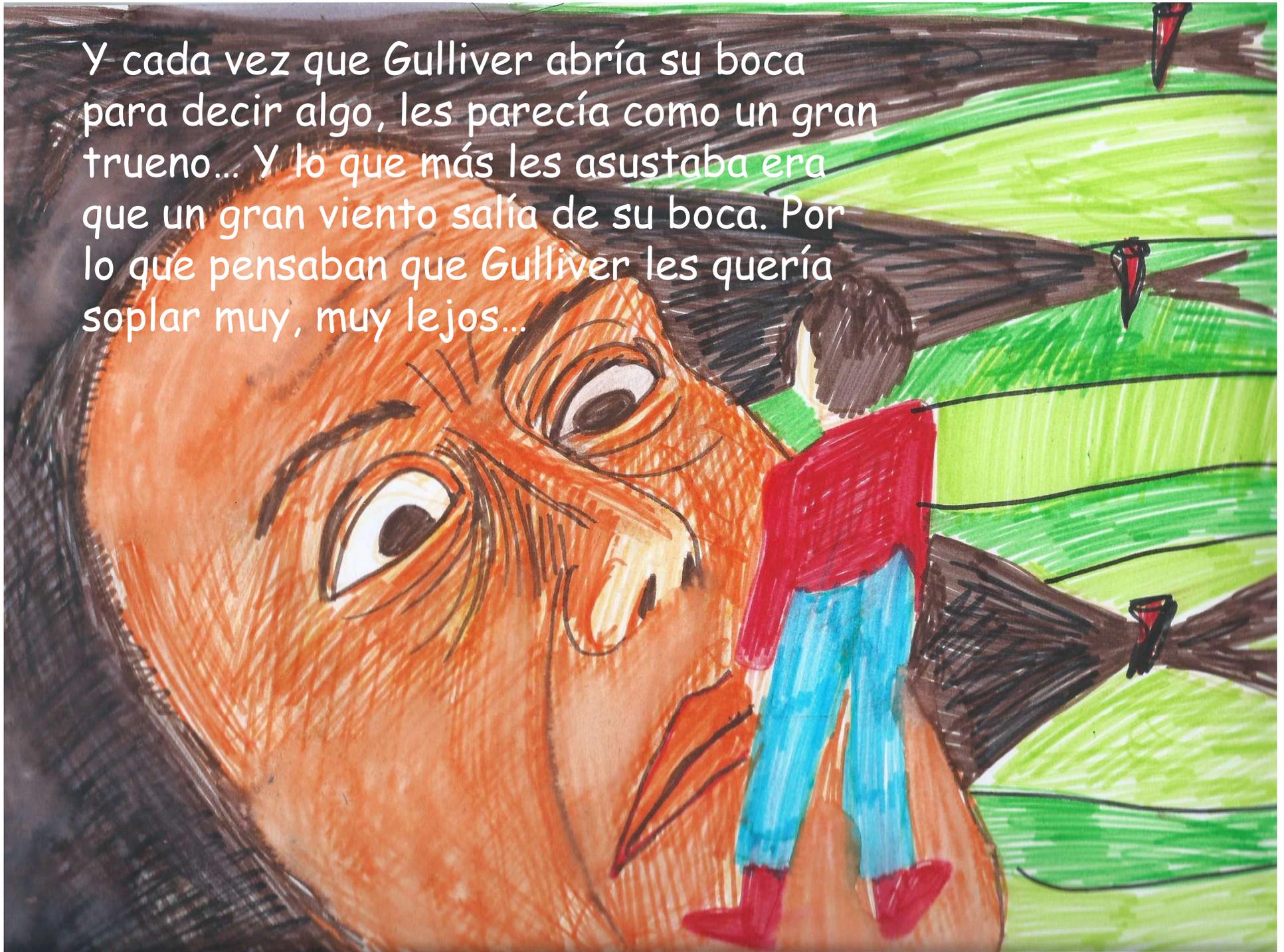


Pero era un país de
verdad... con gente
diminuta de verdad...
Eran tan pequeños,
que apenas podía
oírles cuando
hablaban, ni
entenderles. No podía
reconocer su idioma,
le resultaba tan
extraño.

Mientras mostraba su sorpresa, hacía muecas que asustaban a los liliputienses, y éstos pensaban que era una horrible persona que quería hacerles daño. La mayoría de ellos creían que Gulliver se los iba a comer... Igual que uno come cereales de desayuno o patatas fritas (no comida de verdad).



Y cada vez que Gulliver abría su boca para decir algo, les parecía como un gran trueno... Y lo que más les asustaba era que un gran viento salía de su boca. Por lo que pensaban que Gulliver les quería soplar muy, muy lejos...



El castillo más grande del país de los liliputienses era tan pequeño para Gulliver como el que un niño construye en la arena de la playa...



Por todas estas razones decidieron atarlo...
Pero no se iba a entregar tan fácilmente...



Por tanto, le lanzaron flechas todos a la vez, pero él casi no las notó. Apenas sintió una leve picazón que se aliviaba rascándose... Y al comenzar a rascarse, los liliputienses que se habían subido a su cuerpo, sintieron como un terremoto bajo sus pies y cayeron todos sin remedio.





Ambiciosos y persistentes en su intento de contenerle, lo ataron a sus barcos, para que tirase de ellos igual que un barco remolcador tira de otros más grandes para llevarlos a puerto..., o como se hace con muchos otros trabajos duros.

Como no conseguían conquistar a Gulliver, decidieron hacer una visita al malvado mago que vivía en la Tierra de la Oscuridad en la frontera norte de Liliput.

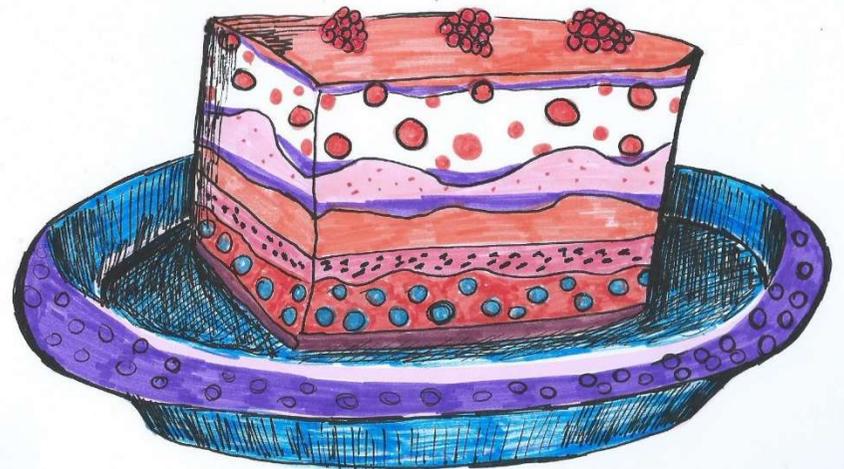
Cárcinus

No le tenían mucho aprecio y no se acercaban a no ser que fuese necesario, ya que era extremadamente perverso. Pero decidieron ir a pedirle consejo sobre cómo poder debilitar a Gulliver y poder conquistar al gigante.



Cárcinus les aconsejó que alimentasen diariamente a Gulliver con comida poco saludable para que enfermase.

Así que le dieron una cesta repleta de golosinas, chocolate, pasta blanca refinada, harina blanca refinada, aceites y grasas para freír, refrescos llenos de azúcar, muchas salchichas y productos cárnicos procesados, donuts y muchos otros alimentos poco saludables.





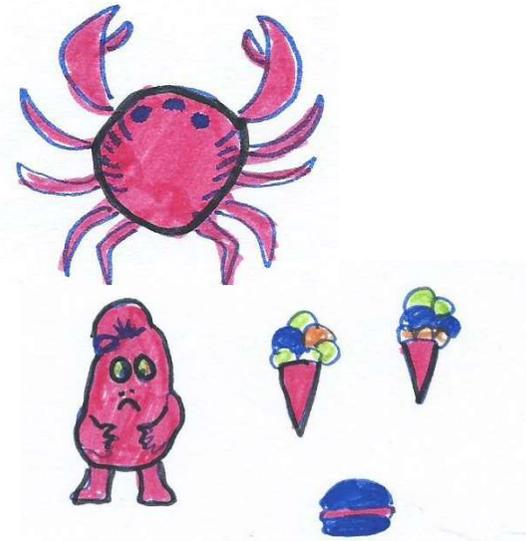
Les dijo que los **Malvados Carcinógenos** que vivían en esos alimentos, harían que Gulliver enfermase y se debilitase... Podría ponerse tan enfermo, que incluso podría morir...





A los **CARCINÓGENOS** les gustan especialmente los alimentos fritos. Disfrutan viviendo en los productos de carne procesada, las salchichas y varios tipos de dulces. Cuantos más comes, durante más tiempo operan en tus intestinos, y más fuertes se vuelven para provocar la enfermedad denominada **CÁNCER**.

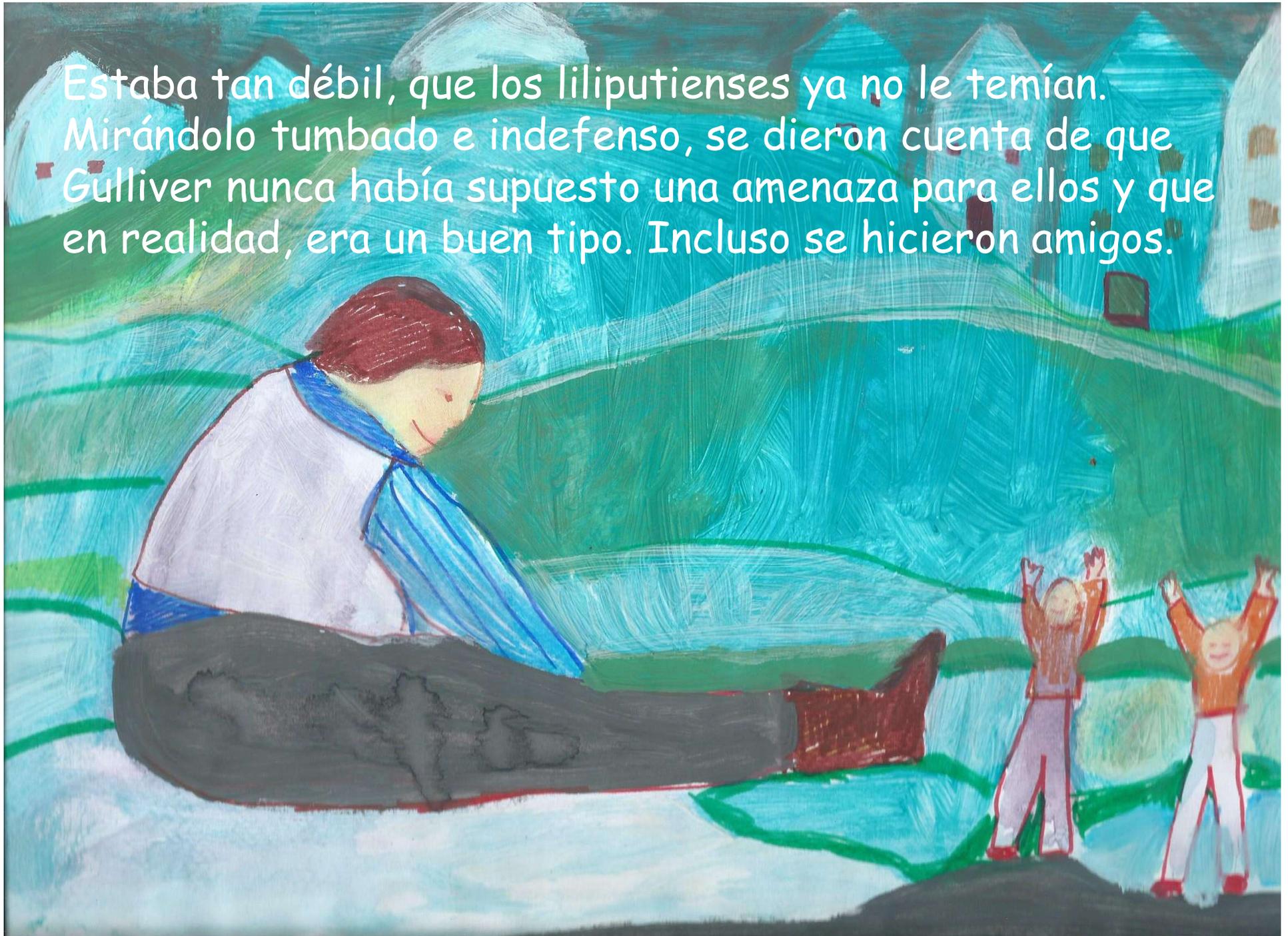
Cáncer significa cangrejo. Pero no uno de verdad con mandíbulas, sino que se comporta como él, agarrándose y dañando a todo el que le rodea... y una vez que aparece, se extiende dentro de ti y penetra en cada parte de tu cuerpo.



Y así, los liliputienses hicieron lo que el malvado mago les había dicho: alimentaron a Gulliver sólo con alimentos repletos de los malvados Carcinógenos... Día tras día,.. Mes tras mes... Como a Gulliver le agradaba el sabor de esa comida, cada vez comía más, sin saber que caería enfermo. Y así sucedió: después de algún tiempo, Gulliver ya no podía hacer sus necesidades sin esfuerzo, y tenía terribles dolores de estómago.



Estaba tan débil, que los liliputienses ya no le temían. Mirándolo tumbado e indefenso, se dieron cuenta de que Gulliver nunca había supuesto una amenaza para ellos y que en realidad, era un buen tipo. Incluso se hicieron amigos.



Pero al estar tan enfermo, Gulliver no podía cultivar esta nueva amistad. En su estómago, en sus intestinos, había cosas creciendo que le causaban mucho dolor. Se sentía muy débil y no podía hacer sus necesidades correctamente



Con el tiempo, los liliputienses se dieron cuenta de que era una buena persona e incluso empezaron a sentir pena por su sufrimiento. Era tan grande, pero a la vez, tan débil y tan enfermo... Así que intentaron buscar un remedio para revertir su enfermedad y ayudarlo.





Realizaron una tormenta de ideas y llegaron a la conclusión de que el **Hada Afrutada** podría saber cómo hacerlo. Era posible que tuviese un **antídoto**, alguna cura mágica para ayudar a Gulliver.

El Hada Afrutada



Así que fueron a visitarla al sur del país, cerca de la frontera de Liliput donde crecían todo tipo de frutas y verduras.



El Hada Afrutada les explicó que Gulliver había enfermado debido a la alimentación tan poco saludable que había tomado durante un largo periodo de tiempo. También les explicó que, para un estómago y una digestión saludables, es muy importante comer una gran variedad de frutas y verduras, en especial las de hoja verde.

Les mostró su cesta mágica con grandes cantidades de lechuga, coliflor, acelgas, tomates, brócoli, col rizada, sandía, fresas y otras bayas, manzanas, peras, zanahorias, pimientos, panecillos de trigo integral y todo tipo de frutos secos. Hasta había una botella de aceite de oliva.

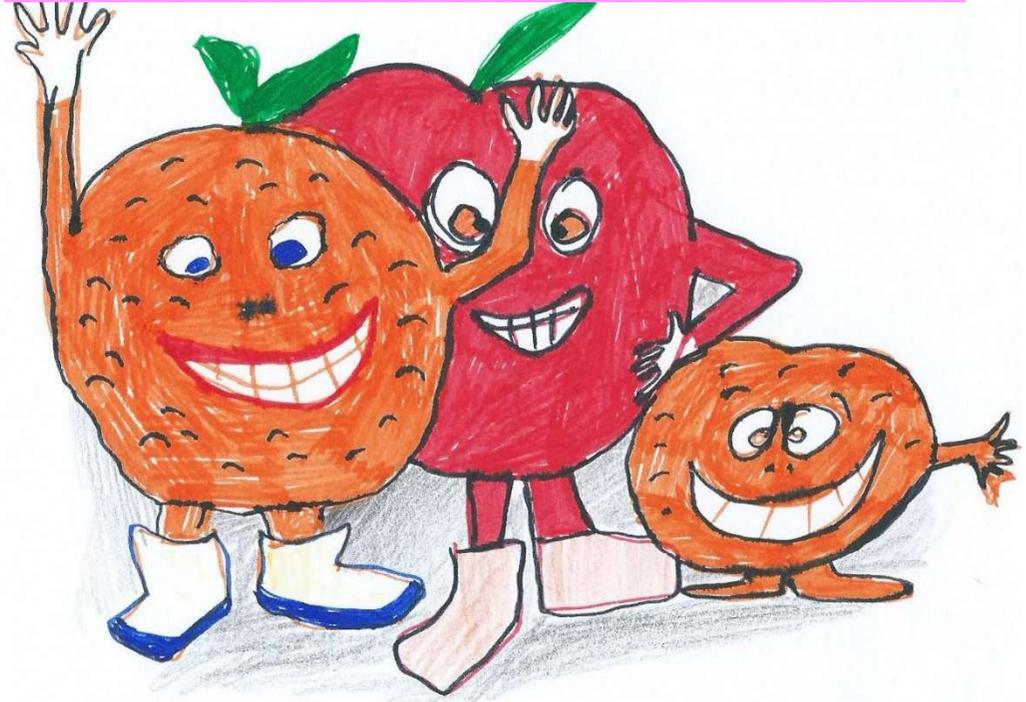
Les dijo que todos esos alimentos tenían una gran cantidad de **Antioxidantes Buenos**, que eran saludables y podrían luchar contra los Malvados Carcinógenos y vencerlos. Les regaló su cesta mágica para intentar curar a Gulliver.

„Todos los días debe comer 5 piezas de fruta, y 5 porciones de verdura” - hizo hincapié.

„Y en lugar de pan y pasta de harina refinada, debe tomar trigo integral”.

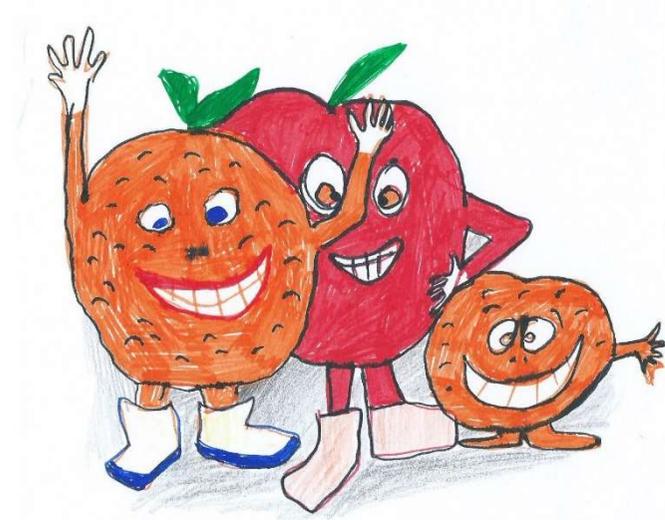
„Todos los días debe tomar unos pocos frutos secos, y al cocinar, utilizad aceite de oliva”.

ANTIOXIDANTES BUENOS



EL HADA AFRUTADA





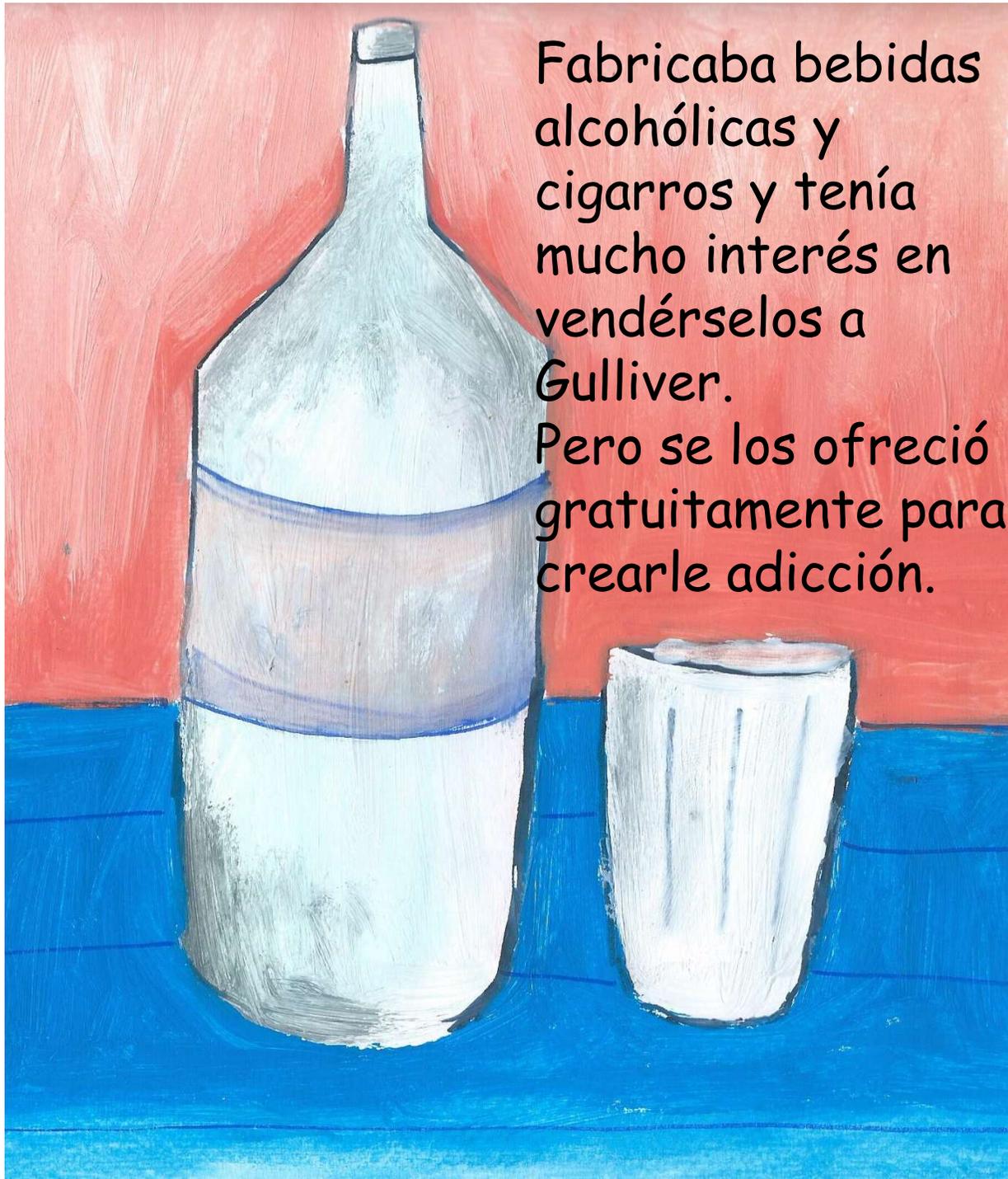
Así que escucharon al Hada Afrutada e hicieron exactamente lo que les había dicho. Día tras día ... Mes tras mes... Con el tiempo, Gulliver se sintió mucho mejor, recuperando sus fuerzas. Pero, desafortunadamente, había otra amenaza para la salud de Gulliver.



Mientras que los liliputienses estaban cultivando (habían creado un huerto ecológico al ver la milagrosa recuperación de la salud de Gulliver), el viejo y malvado **Gángster Tabaco** se acercó agresivamente a Gulliver.



Fabricaba bebidas
alcohólicas y
cigarros y tenía
mucho interés en
vendérselos a
Gulliver.
Pero se los ofreció
gratuitamente para
crearle adicción.



Pero en el alcohol y los cigarros también hay muchos Malvados Carcinógenos dañinos.
De hecho, el Gánster Tabaco y Cárnicus son viejos amigos que trabajan juntos.



El Hada Afrutada les había advertido de que, si querían mantener a Gulliver saludable, debían protegerle de la mala influencia del Gánster Tabaco. Pero lo cierto es que poco podían hacer mientras este monstruo tuviese libertad para moverse por el país y anunciarse libremente. Así que decidieron proclamar una ley especial que prohibiese al Gánster Tabaco acercarse a Gulliver y a cualquier niño o adolescente. Bajo esta ley, estaba prohibido anunciar alcohol y tabaco, especialmente a los niños.





Incluso se debían realizar advertencias en los envases sobre sus peligros para la salud, para que nadie los comprase. Se debía indicar que esos productos eran venenosos y letales.





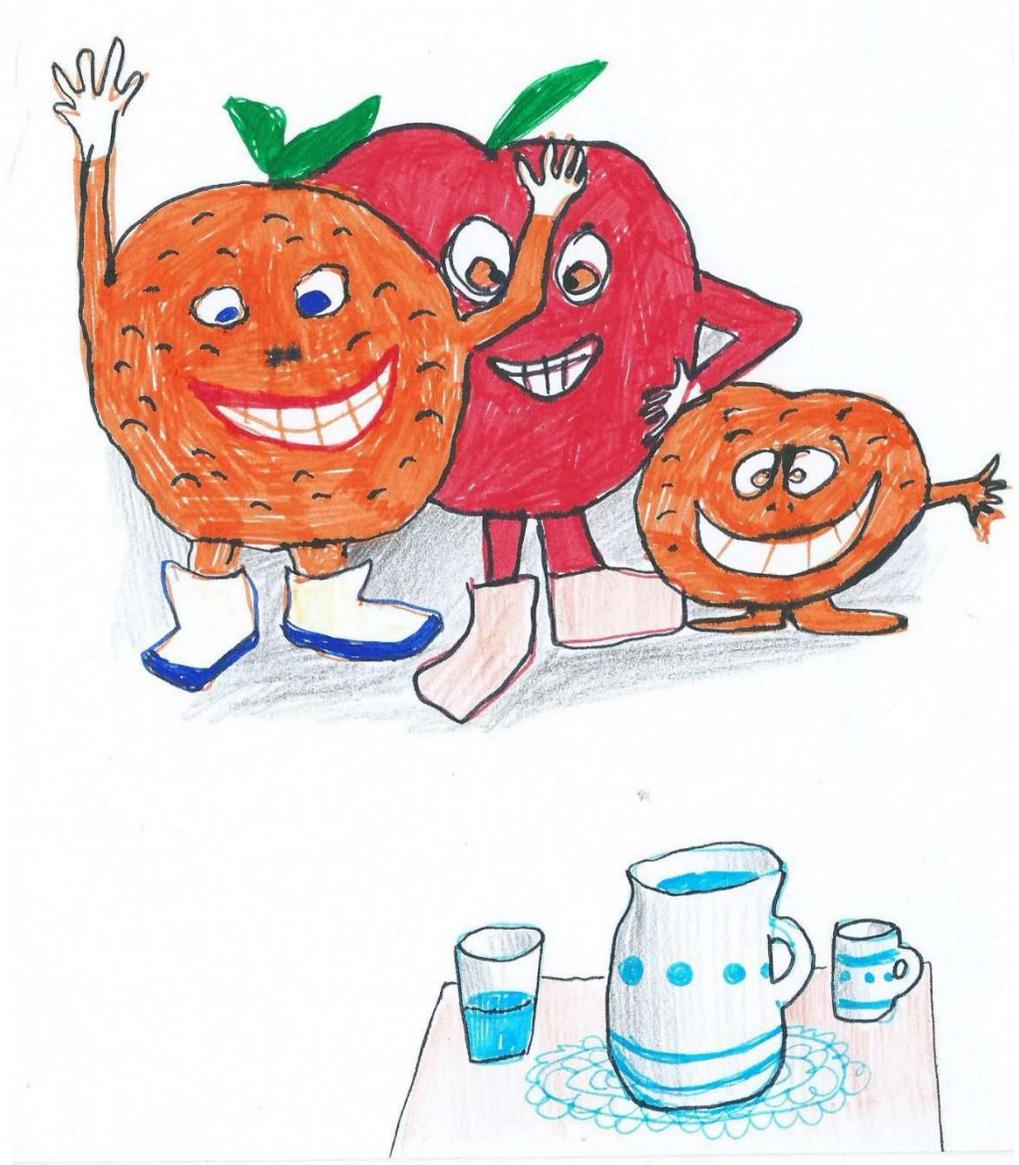
Después de ésto, el trabajo de Gulliver fue el de defender a Liliput del Malvado Mago Cárnicus y el viejo Gánster Tabaco.

Todo aquellos que habían consumido sus productos durante un largo periodo de tiempo, debían ser examinados por un médico para chequear su salud.

Hoy día, Gulliver viaja de nuevo por el mundo, promoviendo una vida saludable, explicando a los padres que cuiden la salud de sus hijos. Les cuenta que es muy importante comer frutas, verduras, frutos secos, pan integral, y la menor cantidad posible de dulces, azúcares refinados y carne roja procesada.



Recomienda
especialmente beber
agua natural en lugar de
bebidas gaseosas y
artificiales para
permanecer hidratado...

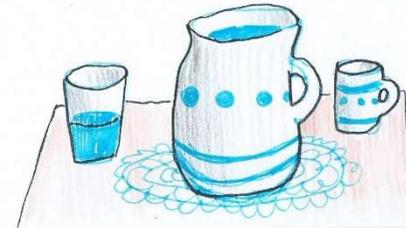


Gulliver también tiene un mensaje para los abuelos, especialmente aquellos entre **50 y 70 años**: **que se realicen chequeos médicos** para una detección temprana del cáncer para que puedan ser curados a tiempo, antes de que sea demasiado tarde. Las personas pueden parecer sanas por fuera, pero estar realmente enfermas por dentro.



Para cualquier pregunta sobre los chequeos médicos o cómo ser examinado a tiempo, llama a Gulliver o a su amigo el médico de familia en el centro de salud más cercano.

„Cómo enfermó Gulliver en el país de los Liliputienses“





Autora:

Irena Stipesevic Rakamaric, MD, MPH, especialista de salud pública

Editor:

Instituto de Salud pública del Condado de Varazdin Croacia