

SOBRE EL YODO DEL ALGA ESPIRULINA

Soy suscriptor de la revista y leo atentamente la interesante información sobre los productos naturales, pero me parece oportuno hacer una indicación sobre la composición de la microalga espirulina.

En la revista número 177, en la sección «Los expertos responden», el Dr. José Luis Berdonces indica: «Respecto a la tiroides, no especificas si tu problema es por exceso o por defecto. Al ser una microalga de agua dulce, la espirulina no contiene cantidades apreciables de yodo que puedan modificar el metabolismo tiroideo, ni para bien ni para mal.»

Es cierto que el alga espirulina se cultiva en agua dulce, cargada en sales y con alta concentración de anhídrido carbónico. Éste es el hábitat natural en los lagos salados del centro de África y en las lagunas de la ciudad de México donde inicialmente se descubrió la espirulina. Como se sabe, la espirulina ingresa en su organismo todos los elementos que existen en el medio de cultivo, razón por la que se cerraron hace tiempo las plantaciones en México capital debido a la contaminación de metales pesados. Actualmente, la tecnología de producción ha avanzado (?) y la producción mayoritaria de esta microalga se produce en Hawái, donde se usa agua ¡de mar!

Existen muy pocas marcas que todavía realicen el cultivo ancestral, una de ellas en la provincia de Murcia (Sierra Espuña), por lo que es de esperar que la mayoría de los preparados de espirulina que existen en el mercado contengan yodo. Así pues, habría que valorar si es de utilidad e inocuo su uso en personas con problemas de tiroides, o también en mujeres embarazadas y en personas mayores. Es una pena que se ha-

PARA UNA BUENA DIGESTIÓN



He leído con atención su artículo «Claves para una buena digestión», publicado en el número 177 de *Cuerpomente*. Me ha parecido muy interesante pero yo creo que las personas digerimos los alimentos y las

emociones del día, y que el sistema nervioso está muy imbricado con el sistema digestivo. Por tanto, además de que la comida sea buena y fresca, de que mastiquemos bien los alimentos y de que no tengamos prisa, sería conveniente también no tener que trabajar después de comer, no tener ningún enemigo y, a ser posible, que tampoco nos viniera la carta bancaria de la hipoteca a la hora de comer. Y también respetar la naturaleza para que ella nos devuelva salud y vida.

Alfredo Girbes, Albalat de la Ribera (Valencia)

ya modificado su sistema de obtención y no sea muy indicado para este perfil de personas, que anteriormente podían verse beneficiadas con su uso. Muy atentamente

Armando J. Yáñez
Elda (Alicante)

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

Queremos agradecer vuestra colaboración y apoyo a nuestra comunidad. Hemos podido leer el artículo que habéis publicado en la revista 178 y nos ha parecido un trabajo estupendo. Habéis captado con una gran sensibilidad nuestro progreso y esfuerzo diarios. Por ello, de nuevo, muchísimas gracias.

M. B. (enviada por e-mail)

INFORMACIÓN SOBRE CISTITIS INTERSTICIAL

Para mí es muy importante que publiquen un reportaje sobre la cistiopatía intersticial, ya que cada vez hay más mujeres afectadas por esta enfermedad, que todavía no se conoce bien pues es fácil confundirla con una cistitis normal. Las personas interesadas pueden ponerse en contacto con la Asociación Catalana de Afectados de Cistitis

Intersticial a través del número de teléfono 676 466 630, o de su web (www.acaci.com.es).

Muchísimas gracias, sinceramente creo que ayudaría a muchas mujeres a reconocer síntomas de la enfermedad que ellas y sus médicos sólo valorarían como cistitis rebelde.

Mariajosé M. (enviada por e-mail)

EL CONSUMO ORAL DE ACEITES ESENCIALES

Soy lectora habitual de *Cuerpomente* y me gustaría expresar mi sorpresa y preocupación al leer el artículo del número 175 sobre aromaterapia, ya que me consta que la venta de aceites esenciales para el consumo oral está prohibida en nuestro país. Aunque en ciertos envases de aceites esenciales se indica la posibilidad de tomarlos, se debe tener en cuenta que la razón de esta prohibición no es otra que la falta de antídotos para las posibles alergias que se pudiesen dar al ingerirlos.

Es una lástima que la medicina española, a diferencia de la de otros países, no abra sus puertas a los beneficios de la aromaterapia. Pero, mientras tanto, no debemos dejar de utilizar las terapias alternativas con