

# CAOS NATURALI

PUBLICACIÓN POR LA NATURALEZA Y LIBERTAD TOTAL





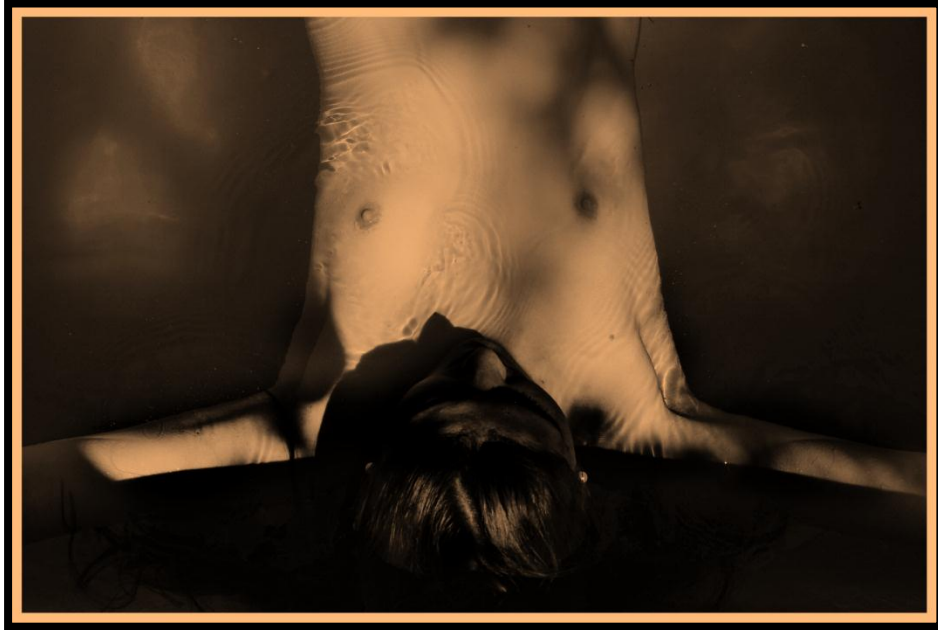


# EDITORIAL

Algunos años del último número de esta publicación, y la necesidad de ese caos sigue intacta. Hoy, escribo esto en el camino, rodeado de aprendizajes, golpes y caricias, viendo que será más difícil de lo que pensaba, sería fácil que todo caiga en las pautas que representan una etiqueta, o una ideología ya pautada, pero mis pensamientos son muy profundos, no los puedo encasillar, se escapan todo el tiempo a la rigidez involucrada de las ideologías. Es el hermoso caos, el que me lleva, el que me sacude, que me seduce, el que me hace aprender,

Generando la necesidad de plasmar todo esto, que cada vez se hace más mío y menos compartible.

No puedo ni quiero hacer más que expresar esto, con simpleza, encontrándome cada vez más lejos de todos, cada vez más lejos de la cultura



dominadora, porque YO lo elijo y mi voluntad es sincera y tempestuosa, y desde mi altura solo veo a las muertes en la mediocridad de su agonía ciudadana, civilizada y de ideologías ya pautadas, me

asquea, y me distancio, me distancio con una sonrisa, pensando en lo patético que su existir y en lo magnífica que es mi voluntad, que me conduce directo a la superación de esta existencia humana, que es muy necesario dejar atrás.

## Índice:

<i>La individualidad contra todos.....</i>	<i>pag.2</i>
<i>En los senderos de las sombras.....</i>	<i>pag.3</i>
<i>Geofagia y B12.....</i>	<i>pag.5</i>
<i>Camino al caos.....</i>	<i>pag.7</i>
<i>Nuestros cuerpos.....</i>	<i>pag.8</i>
<i>Veneno en nuestras vidas: Gluten y trigo.....</i>	<i>pag.9</i>
<i>Cuento breve .....</i>	<i>pag.11</i>
<i>¿Por que?.....</i>	<i>Pag.13</i>

Contacto: [elcaosnatural@riseup.net](mailto:elcaosnatural@riseup.net)

## La individualidad contra todxs

Atacadx por todos lados se encuentra la individualidad que se reconoce rebelde y única, cada vez mas encerradx, es que los paracitos quieren chupar su dulce sangre, no pueden concebir la idea que sea únicx y libre, y que de su lucha, ideología y ética, sea suya y nada mas que suya. Desde que nació sufrió el sometimiento de la familia e instituciones, y ya siendo mas grande, lo sufrió por parte de la sociedad que ha intentando de todas formas homogenizar su pensamiento, su vida, para que le sea útil, para que le sirva, para que continúe con la rueda sistémica del sometimiento, para que lo reproduzca y esta rueda sea inmortal. Porque ala prójima y a la masa, le horroriza la colorida flor que crece entre las grietas del cumulo de cemento gris y sin vida, es un contraste insoportable para ellos.

Dentro de su rebeldía, encontrara a quienes dicen estar por lo mismo, pero no es así, en este camino hay monstruos disfrazadxs de amigxs. Y quienes parecían mas cercanxs, son igual de lejanxs que el resto. Si la individualidad rebelde tiene un pensamiento propio, lejano al de la moral de las ideologías, habrá algo que esta mal para ellxs... Si no va a sus bibliotecas, ni forma parte de sus actividades, ni sus asambleas, ni levanta sus emblemas (que a fin de cuenta son solo una cuestión moral) será repudiadx y atacadx. Seguirán las lógicas del resto de la sociedad: doblegar lo distinto, lo que no es igual a su lógica,



porque reconocen a lo distinto como un peligro para su mediocre perspectiva ideológica, y a fin de cuentas estos camelos representan y son lo mismo que critican.

Esta clase de situaciones no exede a las relaciones sexo/afectivas, donde la pareja intentara homogenizar a su gusto a le otre, despojándole del hermoso fruto de su individualidad, ya que parece ser parte de la naturaleza de esta especie, tratar de colonizar a su gusto a todo con lo que se rodea, quitándole su belleza mas pura.

Entonces la individua se encuentra atacada por

todos lados, por quien dice amarle, la familia, la sociedad, el sistema entero y quien dice combatirlo. Debe ser precavida, debe estar atenta, y mantener su ego bien alto, así estos seres parasitarios no podrán hacerlx caer en sus redes políticas, demócratas, morales y civilizadas. Porque su

pensamiento individual y único siempre será inconcebible para les otros.

Si le interesa, debe saber compartirse con otrxs, pero siempre con la cautela que amerita el vinculo con les seres de esta especie tan macabra.

Probablemente, encuentre en algún desierto de cemento, otra flor única, que crece entre las grietas, una que se quiere mantener única, colorida y rebelde, dirigiéndose al igual que ella camino al sol, y en ese camino de iluminación egoica mientras sea posible y conveniente, transitaran ese camino juntas, esquivando las sombras de la dominación, la masa y mediocridad humana, pero siempre procurándose única.

*“La muchedumbre anarquista no simpatiza con la individuo que llega a singularizarse, y en esto se parece a todas las masas. Se insiste mucho sobre la necesidad de crearse una personalidad consciente, a fin de formar un constante fermento de reacción contra la costumbre y el hecho establecidos, pero esta propaganda está más en los labios que en el corazón. Se declama mucho contra las leyes, las mentiras convencionales, los prejuicios sociales y las trabas morales, pero prácticamente no se llega a una posición irreducible de desobediencia. ¡Y desgraciadxs quien no respeta el dogma y no responde al modelo anarquista! Irremisiblemente será descalificadxs por lxs pontífices ideológicos para interpretar las ideas.”*

*Seamos rarxs en nuestros pensamientos, vivamos nuestros mundos, nuestras fantasías y nuestras realidades, “llevemos un mundo NUESTRO en nuestros corazones”! libre de la dominación, mandando a las sombras a las ideologías, y las momias anarquistas, cis, patriarcales y especistas.*



## *En los senderos de las sombras*

Inevitablemente estoy aquí, en tenebrosos lugares creados por tenebrosos seres, lleno de cemento claustrarte, tecnologías alienantes, vigilantes, monstruos metálicos, y una ideología llamada dominación que seduce a la humanidad.

Esta, por su condición racional, posee innumerables características negativas, tanto en lo psicológico, como en lo energético o no racional (si así se lo puede llamar), mezclándose estos dos factores en algunas ocasiones. Lxs ejemplares mas pobres de espíritu, lxs mas desagradables, sombrixs y desconectadxs con su propia vida, es decir seres muertxs en vida, completamente alienadxs que son parte del el sistema de dominación, especistas, drogadictxs, heteropatriarcales, amargadxs amantes de la civilización, etc. De alguna manera inconsciente o energética (que ellxs mismxs no manejan ni entienden) perciben a lxs seres más conectadxs consigo mismxs: en

alegría, o que están transitando los caminos de la iluminación individual, de la naturaleza. Lxs pobres seres de espíritu no pueden soportar esa belleza, no pueden con la alegría y el equilibrio en otrxs, porque estxs pobres de espíritu son lxs maximxs lacayxs del oscurantismo, son miserables, lo sienten, lo saben, y trataran de toda manera de provocar, boicotear, o agredir a lxs individuos que jamás podrán alcanzar en grandeza. Esto sucede mas aun cuando estamos brillando y en esplendor, pero también sucede cuando mas vulnerables estamos, cuando la tristeza nos envuelve, y es ahí cuando quieren doblegarnos para unirnos a su clan de sombras domesticadas. Que no formemos parte de su ejercito les enfurecerá, porque temen a lo distinto, tienen la necesidad de homogenizar el mundo para que sea completamente horrible. Su hostilidad es una cuestión de envidia? Resentimiento? No, Va más allá de ello, las



sombras domesticadoras y civilizadas no soportan que exista la iluminación, porque esta extingue lo alienado, lo que domestica, entonces su existir peligra, siempre. Las sombras querrán convertir su entorno en sombras para tener mas presencia, para tener mas poder. Y al hablar de iluminación, hablo de la claridad de las ideas, hablo de la iluminación que brota el espíritu indómita y ético con la naturaleza. Y al hablar de sombras hablo de lo que interfiere con la luz creadora, lo que marchita lo vivo, lo que desconecta con el ego natural, con el propio ser, una sombra creada maliciosamente, creada por lo humanx.

Y parte de las sombras viven en mi, porque soy parte de esa especie, porque transito los caminos de la civilización, de la domesticación e inevitablemente me salpico con su decadencia, pero está en la fuerza de mi ser limpiarme esas decadentes gotas y poder utilizar esa oscuridad en mi guerra contra lo que domestica lo que apaga la vida salvaje. En un guerra o en la autodefensa no

se utilizan solo los medios deseados y es parte de las consecuencias que debe asumir quien quiere el fin de la vida domesticada y civilizada, Pero para mi que voy por el sendero del sol, debo ante quienes quieren detenerme, estar preparadx, estando mas allá de ello. De por seguro serán trabas en el camino, pero con astucia las sabré saltar, no perdiendo tiempo en ellos con sus frustraciones y miserias, porque eso es lo que buscan, provocarme y generar distracciones en mi camino caótico en busca del equilibrio natural, de la conexión plena con mi ser y el camino de la libertad. Solo con algo de tiempo la decadencia extrema, hará de sus pobres existencias una extinción dolorosa, que podré mirar desde la altura de mi ego, pero sin perder de vista mi magnifico camino hacia la iluminación individual, a través de un existir coherente con mis ideas.





## Geofagia y B12

A mi que llevo una alimentación vegana, entendiendo el asunto de la vitamina b12 como muy importante, ya que me amo y quiero lo mejor para mi, y en un pasado alimentándome muy mal, sentí los supuestos síntomas del déficit de b12, Claro que pongo en cuestionamiento, si el déficit de esta vitamina no es un mito de la ciencia que me reconoce como un numero igual a todxs lxs demás, donde debo tener determinados valores. Pero como dije, en un momento sentí esos síntomas y no me sentía bien, por eso, de momento lo considero como algo real...

Supuestamente esta vitamina es esencial para el buen funcionamiento del sistema nervioso entre algunas cosas. Entiendo que la alimentación vegetariana estricta, no es una alimentación que posea esta vitamina, en un ámbito civilizado (mas allá de que una alimentación vegetariana estricta, por lo que tengo entendido jamás fue conocida en un ámbito no civilizado).

A mi que da igual, si es una alimentación "natural" para la especie humana, y que me da asco un existir omnívoro especista, en estos años de una alimentación excluyente de animales, aprendí muchas cosas, y reflexione sobre otras tantas, trato de entender a mi cuerpx y razonar con elle en torno a mis necesidades (obvio que soy algo integro con mi cuerpx). Quiero alimentarme éticamente y estar bien físicamente, sé de muchísimas personas que son veganas, sin profundizar en el hecho de la explotación animal, consumen basura y después consumen medicamentos y otras cosas de la industria farmacéutica, justificando su consumo, en el hecho de que por mas que la empresa experimente en animales, ese producto quizá no fue experimentado (ilusxs!) Alimentarse bien, no es una cuestión menor, el hecho de alimentarse mal perjudica la flora intestinal, y si esta no esta sana, no podremos absorber bien las nutrientes y vitaminas, incluyendo la b12, por eso, una alimentación saludable es un compromiso ético, para después no caer en los productos del enemigo (farmacéuticas).

Yo por mi parte trato de estar lo mejor posible, no solo para no depender de nada, sino para vivir esta única vida plena, estando preparada para lo que sea.

Averiguando sobre la b12, y sabiendo que no hay prácticamente alimentos vegetales que contengan la bacteria de la b12, a excepción de algunos hongos, pero nada concreto, y sabiendo que la bacteria se encuentra en la tierra, siendo de esta manera como la ingieren lxs animales. Pensé, y si como tierra? Quizá suene absurdo pero así fue. Fui a un lugar en el que la tierra era rica en materia organica y no estaba tan contaminada, tanto en presencia humana como en desechos o contaminación atmosférica y me lleve tierra, esta luego la ingería en pequeñas cantidades (una cucharada sopera no muy cargada) a mis licuados o batidos.

Esto lo hice por un tiempo largo, y en ningún momento sentí síntomas de déficit. Al tiempo de esto, empecé a investigar y conocí que esta ingesta, tenia el nombre de "Geofagia" es la práctica de comer tierra o el suelo, investigando me entere de que lxs animales no humanxs, e incluso animales humanxs en estado salvaje, cuando carecen de algún nutriente recurren a esta practica, incluso lo hacen cuando no tienen determinados alimentos y para contrarrestar algunos efectos tóxicos en los alimentos. Esto me hace pensar que estxs individuxs entienden mejor su cuerpx y no están tan separadxs de estxs como nosotrxs.

La evidencia más antigua de la geofagia practicadas por los seres humanos proviene de los yacimientos prehistóricos en Kalambo Falls en la frontera entre Zambia y Tanzania (Root-Bernstein & Root-Bernstein, 2000). Allá, una arcilla blanca rica en calcio se encuentra junto a los huesos de *Homo habilis* (el predecesor inmediato de *Homo sapiens*)

También hay antecedentes en tierras andinas, en las cuales hay lugares que se sigue practicando.

Buscando info al respecto, la mayoría de las paginas decían que se trataban de un desorden alimenticio, lo que no me pareció raro, es una practica muy salvaje para las



mentes mas civilizadas.

Suena mas que lógico pensar que podemos adquirir nutrientes de la tierra, si esta esta repleta de nutrientes. Por ejemplo, cobalamina (vitamina B12) es un nutriente esencial que no pueden ser sintetizados por lxs seres humanxs y por lo tanto para obtener una dieta rica en cobalamina se debe comer directamente de las bacterias que sintetizan esta vitamina. La deficiencia de cobalamina pueden resultar en anemia perniciosa y varios trastornos mentales, así como también depresión. Estudiando al respecto, encontré que algunas personas que investigaban profundamente el tema\*, tenían la hipótesis de que la geofagia en algunos primates tales como los gorilas, así como la geofagia en los seres humanxs, podrían ser adaptaciones de comportamiento para obtener directamente la cobalamina de la bacteria.

Yo estoy convencida que esta forma de ingesta de tierra, ejercicio, una saludable flora intestinal y un estilo de vida lo menos vinculado con el stress de la civilización, hará que no necesite ingerirla de otra forma. Esta es mi experiencia, lo que a mi me sirvió y creo que quizá servirá a alguien mas, recordando que la alimentación es un compromiso ético y evaluando la forma mas conveniente para cada una.

De todas maneras, si se esta en riesgo y no hay oportunidad de probar esto, hay algunas opciones lamentablemente industriales "raw" y supuestamente "vegan".

Yo por mi parte, sigo poniendo en duda todo lo que me dice el sistema de dominación, pero ando con cuidado ya que mi cuerpx es parte de mi todo.



\* Henry JM, Cring FD (2012). "Geophagy And Anthropological Perspective"



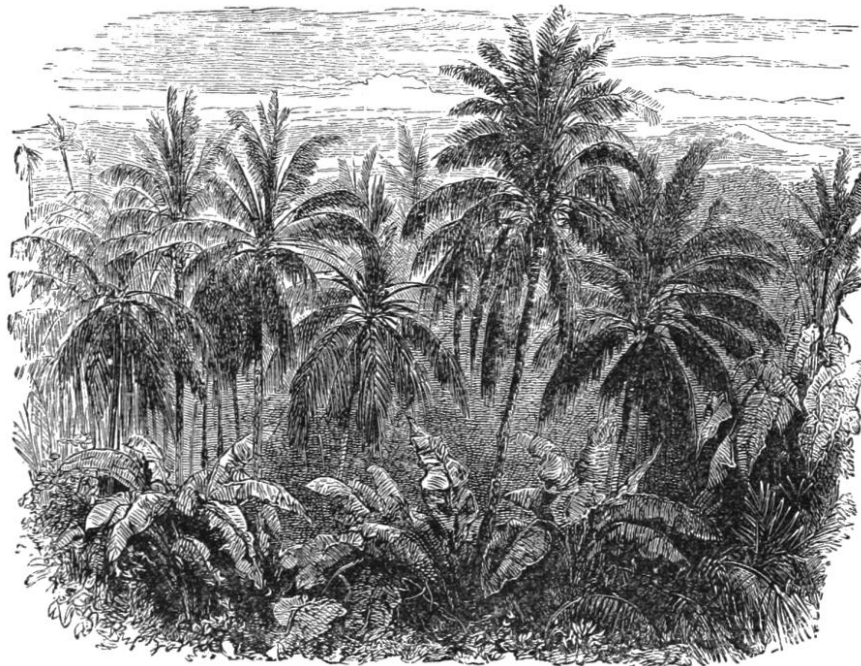
## Camino al caos

Soy una caminante salvaje, porque en cada paso que doy inevitablemente me salvajizo, me quito las riendas de su domesticación, porque mi soberbia voluntad me llena de victorias en cada intento, caiga o me eleve de este camino, porque es difícil pero es fácil quitarse el lazo

domesticador que civiliza... simplemente se trata de negarse como ser domesticado y combatir a lo que me es ajeno, lo que me lo vendieron como algo propio, todo un mundo

civilizado, que forma la zona de confort de la decadencia de lxs humanxs.

Y me lleno de aventuras peligrosas, divertidas, dolorosas, en las que adquiero altura en la escalada de mi ego, porque soy diferente a todxs, porque quiero lo contrario a lo que quieren ellxs, quiero que caiga su mundo, quiero que sus maquinas ardiendo, y las horribles ciudades que



habitan se derrumben violentamente formando un paisaje hermoso de ruinas, deseo que mueran, que se extingan, que lo sufran y que de esas ruinas surjan los brotes del bello caos natural para transformarse en el mas bello paisaje de una espesura infinita, repleta del

salvajismo de lxs animales, dando lugar a lo realmente bello, lo incivilizado, lo amoral y no domesticado, lo que no son ellxs, lo que no quieren ellxs.

Y en mi deseo del ocaso del mundo, el

hermoso caos que hoy dirige mi vida, será aun mayor, y seré mas libre, por que sé que no cambiare nunca el horrible mundo civilizado, pero en mi hostilidad hacia ese, seré en cada paso mas libre y mas salvaje porque si cambiare el mundo, pero mi mundo, y siempre será por los tormentosos y bellos camino del caos conduciéndome, hacia el goce de lo impredecible e infinito.





## Nuestrxs cuerpxs

Son muy importantes, queramos o no, lo son, existen, nos transportan, responden a nuestras necesidades, nos dan placer, y nos dan dolor, nos llevan a donde queremos, y posibilitan llevar a cabo nuestros deseos. No puedo concebir no cuidarlx, no tenerlx bien, por que se cuanto lx necesito, para las cosas mas básicas, por ejemplo, estar bien, así de simple.

Pero también se lo mucho que lo necesito ya que mis ideas me posicionan en una guerra, me hacen ver lo que todo un



mundo muerto no quiere ver, porque es la comodidad de formar parte de esa sociedad de muertos. Esta colectividad, hetero patriarcal, especista, civilizada, es violenta con nosotrxs lxs diferente, lxs que elegimos vivir a nuestro ritmo, vivir a nuestra forma, bajo nuestros mandatos, bajo nuestros gustos, bajo nuestras elecciones, y no de alguien mas. Por eso es que niego su sociedad, niego todo lo que no provenga de mis necesidades más puras y naturales. Todo el mundo que se rige bajo las pautas de la sociedad y civilización humana, me quiere borrar, desaparecer, agredir, humillar. Escribo esto en relación a nuestrxs cuerpxs, porque como dije, estamos en guerra, y yo no quiero ser blanco fácil de lxs seres más detestables, algo básico: quiero tener la fortaleza de enfrentarlxs, por más mínima que sea, por eso, mi cuerpx, es un medio

para eso. Un tema “delicado” en el ambiente anti-patriarcal, feminista, ácrata, es el de la gordura, y claro, la sociedad impone un modelo a seguir; en las mujeres flaqueza, curvas, delicadeza y sumisión, y en los hombres fortaleza músculos, insensibilidad y dominación. Al imponerse estos modelos, nos posicionamos contra ellos, buscamos lo

mas natural desde nosotrxs, y en muchos casos por eso surge la oda a la gordura, Pero yo no voy a alimentar un tabú, yo quiero

hablar de esto. El hecho de que la sociedad imponga un modelo, no quiere decir que todo lo que imponga sea errado, por ej. Si impusiera un modelo “saludable” Sería estúpido que busquemos todo lo contrario solo porque es contrario a los valores de la sociedad. Yo considero importante tener nuestrxs cuerpxs listos para defendernos y para atacar, para ello necesitamos habilidad y fuerza, algo digno de una alimentación saludable y de un no sedentarismo. Muchas veces es fácil justificar nuestro hedonismo desde perspectivas ideológicas, la alimentación viciosa e industrializada es una droga propia de la civilización compleja, esa que hace que nuestros cuerpxs estén rebosados de grasas saturadas, azúcares refinados, harinas industrializadas y un sinfín de basuras industriales. Con estos malimentos nuestrxs cuerpxs empiezan a



estar cansadxs, no rinden para lo que necesitamos, así como tampoco nuestro cerebro, que es parte de nuestrx cuerpX, esto nos lleva al sedentarismo, a la atrofia de músculos, a la gordura civilizada, a ser un “blanco fácil” para toda la sociedad, a ser vulnerables.

Es mas que obvio que cada unx hace lo que quiere con su cuerpX y está bien mientras, no perjudiquemos otras libertades no humanas, pero si nos posicionamos en una guerra contra la sociedad, es absurdo hacer una oda a la insalubridad, al sedentarismo y a ser vulnerables.

Hay cuerpXs que tienen tendencia a engordar o que son más robustos, pero nada tiene que ver esta critica contra esxs cuerpXs, hablo de lo que es un vicio mas, como las drogas (la alimentación es una droga) y elegir eso.

De todas maneras este texto esta orientado a quienes eligen posicionarse en guerra.

El discurso pro-gordura, me parece algo completamente hedonista y falta de autocritica.

Si realmente vamos a combatir a la autoridad seamos fuertes!

cuerpX y mente sanxs, seguridad y salud!

## *Veneno en nuestras vidas*

*Continuamos esta sección para evidenciar todo el veneno que es parte de nuestras*

*vidas, veneno que consumimos, por ignorancia o simplemente por falta de interés.*

*Realmente existen cosas que consumimos que son sumamente malas para nuestra salud, pero siempre tendemos a creer o a negar su maliciosidad debido a que es*

*“lo común”, todxs lo consumen, por ello le quitamos peligrosidad. Para nosotrxs es*

*importantísimo ser conscientes de estas cosas, sabiendo que es difícil dejar de lado*

*todo aquello que es tan adictivo como cualquier otra droga, lo intentamos día a día, y de esta manera recuperar lo que nos pertenece, la independencia alimenticia y el control de nuestrxs cuerpXs.*

*Hoy hablaremos de “Gluten y Harina de trigo” uno de los*

*venenos mas comunes, esta en todos lados y es consumido por todxs.*





## Gluten, trigo.

Desde que tengo recuerdo consumía harina, pan, galletitas, pizza, snack, y muchas cosas mas con harina, me lo impusieron y continúe consumiéndolo por muchísimos años sin pensar que era malo de alguna manera, sino todo lo contrario, pensaba que me hacia bien, y además me gustaba muchísimo su sabor.

Pero al igual que fui dejando “malimentos” porque me lleo información de su nocividad, como los químicos, azúcar, carnes y fluidos animales (estos últimos por ética). Llego el día que me encontré información sobre la nocividad de la harina de trigo.

Los granos cereales, que popularmente se les considera verduras aun cuando no lo son. Los cereales tienen una etapa en que son comestibles pero sólo un día o dos en sus ciclos. De otro modo son incomestibles excepto remojándolos o germinándolos. Incluso cuando están remojados o germinados, cada grano es deficiente en uno o varios aspectos de su complemento de nutrientes.

La mayoría también presentan problemas digestivos. El gluten del trigo, por ejemplo, es indigesto. Simplemente no poseemos las enzimas para descomponerlo. La proteína del trigo está unida al gluten. Además, la mayoría de los cereales contienen ácido fítico, que no podemos metabolizar. Se unen al calcio y de este modo nos roban esa sal mineral.

Los alimentos que no son de nuestra adaptación biológica generalmente tienen componentes indigestibles que les hacen tóxicos para los cuerpos humanos. Por

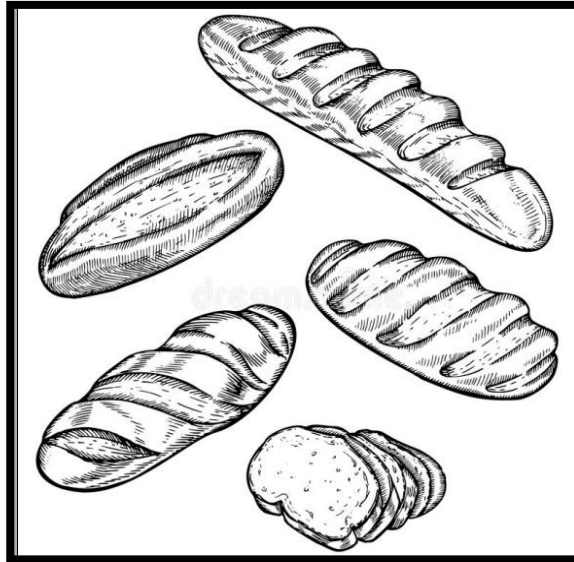
ejemplo, la leche es patógena para los humanos. No tenemos las enzimas renina y lactasa para descomponer la caseína y la lactosa respectivamente. El trigo es patógeno porque no tenemos las enzimas para descomponer el ácido fítico y el gluten. Otros granos son igualmente patógenos. Las verduras tienen a veces sustancias tóxicas sobre todo ácido oxálico, alicina, aloína, glucósidos, alcaloides tóxicos, etc. pero no tienen comparación con los cereales.

La ser humanx se encuentra biológicamente inadaptada a la ingestión de trigo en su estado natural o elaborado y la proteína glútena es prácticamente indigestible.

La palabra gluten deriva de la palabra griega que significa pegamento, y sus propiedades elásticas y adhesivas son las que hacen que una rodaja de pan o un trozo de pastel no se desmenucen. Pero cuando ese pegamento entra en contacto con los intestinos interfiere con el metabolismo y absorción de nutrientes de los alimentos que componen esa comida. Y como no tiene casi ningún valor nutricional en sí mismo, poco obtenemos con dicha comida. Incluso las personas que no padecen alergia al trigo están introduciendo en su intestino un pedazo pegajoso que provoca estreñimiento, considerándolo una comida nutritiva. La menor de las reacciones al trigo en una persona es una sensación constante de leve fatiga, y en este punto es sumamente

importante, ya que la voluntad que tengamos para planificar y llevar cosas a cabo, lo pensaremos desde la fatiga, por ende condicionara nuestros actos y nuestros días.

La mayoría de las comidas “comunes” tienen gluten o trigo, y de esta forma arruinamos cada una de las comidas del día con uno de los alimentos con más antígenos que hay en el planeta.



En el peor de los casos, enfermedades como artritis reumatoide, lupus, esclerosis múltiple y cáncer como linfoma pueden derivarse de casos graves de enfermedad celíaca o sensibilidad extrema al gluten. En el resto de casos muchos que tienen ocasionalmente diarreas sin ninguna causa, gases e hinchazón intestinal, dolores musculares vagos, infertilidad o confusión mental.



Parece difícil pensar una alimentación sin gluten o simplemente sin trigo, por que toda la vida nos alimentamos así, y de hecho el gluten, es adictivo, si nos alimentamos a base de estos, no podemos concebir alimentarnos sin ellos. Pero desde mi experiencia (siendo adictx al trigo) puedo decir que es sencillo y se puede lograr fácilmente dejarlos de lado, como todo en alimentación es cuestión de costumbre, sumado a que cuando se asimila lo nocivo que es para nosotrxs este malimento, nos será más fácil dejarlo de lado.

Solo comemos gluten\* y/o trigo porque a un grupo de personas le pareció bueno en un momento y lugar determinado, y de ahí se fue convirtiendo en un alimento base de la alimentación civilizada, ¿Por qué razón coherente seguir consumiéndolo?

Si lo que necesitas es suplantarlos, hay varios ingredientes, que se asimilaban en consistencia y sabor, sin ser tan nocivos:

Trigo sarraceno, Harina de arroz integral, Harina de maíz no transgénica, Fécula de mandioca, Avena\*\*

*(Sería muy extenso explicar como hacer comidas harinaceas con cada ejemplo, asique...quedara en el interés de la lectora en intentar hacerlo o buscarlo en la gran cantidad de lugares donde explican como hacerlo.)*

*\*hay varios cereales que tienen gluten, como la cebada, el centeno, etc. Pero el más común es el trigo, por eso centramos la nota en ese.*

*\*\*La avena no posee gluten, cuando lo tiene es por contaminación por otros malimentos con gluten.*

## **Cuento breve sobre el ocaso y auge de Mare**

La vida compleja y sencilla civilizada empapaba su realidad, en su corta pero desperdiciada vida, Mare, estudiaba ecología en la universidad, fue lo mas cercano que encontró a lo que ella pensaba, ya que se reconoce amante de la naturaleza, la flora la fauna y lo salvaje de esta, a tal punto que que tiene una alimentación vegetariana estricta, pero vive en un departamento en el centro de la ciudad, donde en el dormir convive con aire contaminado, ruidos de buses, maquinas y gritos humanos. Por las mañanas trabaja para pagar sus impuestos y estudios en una oficina, encerrada entre concreto, papeles que antes eran arboles y humanxs que aman la civilización y su ritmo de muerte. Varias veces al día, Mare mira por la ventana buscando algo que no sea gris, del concreto, ni plástico, busca algún árbol, algún ave, pero difícilmente lo encuentra, y vuelve a su trabajo. Y no se siente comode, y se cuestiona el

por que vivir, no encontrando sentido a su vida. camino a su casa teme a esas maquinas que amenazan su vida cuando camina, y moralmente niega el asquearse de la horda de humanxs alienadxs entre el trabajo, la ciudad, y las drogas que frecuentemente ve, así como también en el apetito necrófilo de estxs cuando devoran alguna animal domesticadx y asesinadx. Y se llena de tristeza, pero no hay mucho tiempo para pensar, poco tiempo le separan del trabajo y la universidad, solo pose algunos instintos y pensamientos críticos esporádicos en el día, que serán ahogados y condicionados por sus obligaciones ciudadanas y su entorno hipercivilizado.

Los fines de semana son especiales para ella, a veces parte tarde los viernes a algún entorno natural, por mas que sea a cientos de km de donde vive, lo ultimo que conoció son las cuevas de la provincia de san juan, lugar al cual camina



varixs km lejos de la zona turística. Ahí habitaron hace cientos de años, humanxs incivilizadx en un entorno hermoso ante sus ojos, Mare acampa y se siente feliz y un poco libre, pero el domingo delimita su salida transitoria que le permite su vida encarcelada por la ciudad y la civilización, y tiene que volver a su rutina.

Mare siente volverse loque, y sus depresiones son mas frecuentes, es que nada tiene sentido, es lo mismo estar vive que muerte en su realidad, y su entorno no le

ayuda, todo es ficticio, domesticado y horrible,

Y malos pensamientos ante su moral ciudadana cada vez son mas frecuentes, las fantasías violentas surgen cada vez que interactúa con las personas, cada vez que ve un animal en un



plato, cada vez que levanta la mirada y no encuentra vida, sino ciudad, Y Sueña con destruir matar e incendiar todo lo que le rodea, pero su moral, apaga el fuego de sus instintos... vive unos meses mas de esta manera, y con su mismo ritmo de vida de siempre.

Un día en particular, estando en su universidad, se encuentra con un congreso, sobre la ecología, al cual acude y escucha varias de las ponencias, las cuales cada una de ellas le asquean, todas hablan de cómo utilizar la naturaleza para el beneficio humanx, y por primera vez es acepta la realidad, y es consiente de ello, y se asquea, y se violenta, al punto que siente perder la razón, y cuando sucede esto, abruptamente se retira del lugar, dirigiéndose a la gasolinera mas cercana, poco a poco compra y lleva recipientes con combustible a su universidad, cuando finaliza cuenta con 50 litros de combustible distribuidos y escondidos en circulo alrededor de todo el congreso, el publico concentrado en las

ponencias no se percata de esto, ni de que una persona enfurecida esta haciendo un camino liquido de combustible entre algunos bidones, los cuales tienen un rastro liquido que se dirigen hacia la única puerta de entrada de aquel gran salón, puerta que se cierra y es trabada desde afuera, y mare prende un fosforo, desde atrás de la puerta que le separa de las ponencias, lo arroja al liquido que esta bajo la puerta, y es entonces cuando gritos de pánico se oyen y una gran onda

expansiva le hacen volar 2 mts. el pánico envuelve el lugar, gritos de cientos de seres calcinándose en su vida muerta que esta pronta a extinguirse, y mare se asusta, sintiéndose realmente vivx y bien por primera vez desde que tiene memoria. Y corre, corre rápido y lejos.

En la semana siguiente solo se habla del hecho, de lxs tantisimxs muertxs de la forma más horrible, en manos del ser más depreciable, pero desconocido, ya que las cámaras del lugar de nada sirvieron para poder identificar al monstruo. Y se investiga y se habla pero nadie sabe de quien se trata.

Y mare esa semana no fue a trabajar, ni nadie de elle supo mas nada, tampoco sabían que se fue a esas cuevas en san juan, (donde encontró paz en sus días mas horrendos), a vivir entre guanacxs, vicuñas, zorrxs, pumas armadillos, lugar donde ningún rastro de civilización se visualizaba en las cercanías, donde pronto morirá en manos de la naturaleza, convirtiéndose en tierra sin la acción de ninguna mano civilizada. Con el tiempo una turista intrepide encontrara y fotografiara su cuerpX carcomido por varixs animales del lugar. Pero ya es irreconocible, ya no es mare, es ahora naturaleza.



## *¿Por qué?*

---

*¿Por qué mi cuerpo debe estar cubierto, escondido y yo avergonzándome de este?*

*¿por qué debe ser cemento lo que mis pies pisan, o el plástico contaminante de algún calzado?*

*¿por qué mi mirada y perspectiva deben estar enjauladas entre barrotes de concreto en forma de edificios y maquinas?*

*¿por qué debo estar rodeadx de la plaga humana, no importa donde vaya?*

*¿por qué mi alimento debe tener veneno no importa de donde lo saque?*

*¿por qué no puedo estar entre la flora y fauna nativa, que en donde estoy algún día reinó?*

*¿por qué no puedo escuchar los animales sin el ruido de una maquina que lxs tape?*

*¿por qué los lazos deben estar limitados por el dinero, la cultura del humano progreso y el hétero-patriarcado?*

*¿Por qué debo ser mujer u hombre?*

*¿Por qué debo ver como someten a lxs animales a manera de paisaje de este mundo?*


*¿por qué tener que vivir en una vida artificial?*

*¿Por qué debo presenciar como cada vez quedan menos rincones de naturaleza salvaje?*

*¿Por qué?*





A close-up photograph of a person's face, heavily decorated with white and red body paint. The person is wearing a crown made of green stems and numerous bright pink flowers. The background is a soft, out-of-focus green. The text is overlaid on the lower half of the image.

*Brilla radiante el cielo apagado para lxs muertxs  
bailan la música muda de su decadencia  
y su gusto, vulgar vomito de sus amxs  
me salpican, y quieren mancharme  
soy tan importante, tan unicx...  
y una vergüenza infartante les duele al mirarme  
es que mi cielo brilla en la grandeza de su unicidad  
y bailo al ritmo del fuego y del rio  
y no me alcanzan, y soy infinitx, y muero y revivo  
y sigo firme, en este, mi camino, soy yo, contra todo.*



*La belleza del caos natural, surge como tempestad  
en la civilización, dejando en ridículo  
la predecible y muerta existencia civilizada,  
llenando de vida los lugares mas bastardeados  
y asesinados por la asquerosa mano humana*

