

FUMAR SIN TABACO ES POSIBLE... Y SANO!

Y sin necesidad de cachimba. Efectivamente, el vicio del tabaco es malo por el tabaco, no por el hecho de fumar.

Las autoridades sanitarias han cometido un grave error al prohibir fumar, lo que tenían que prohibir es fumar plantas tóxicas como el tabaco, una de las plantas más letales que existen. Siempre que se habla de fumar plantas que no sean tabaco se piensa en la marihuana, un mutante del cáñamo, pero atención, la marihuana es todavía peor, por suerte ésta sí está prohibida. ¿Pero por qué molestan con el cáñamo, que es una de las plantas que más tejidos nos dió en el pasado (las velas gracias a las que Colón descubrió América eran de la fibra de esta planta), así como los ricos e inocuos cañamones, sus frutos, tan ricos en proteínas (hasta un 33%) y en ácidos grasos Omega 3 y Omega 9 que probablemente sea una de las plantas más completas que existen como alimento. Y sin embargo no prohíben el tabaco? A fin de cuentas el tabaco es casi peor que la hoja de maría e incluso que el hachís (resina de marihuana). Pero ésta acaba destrozando el cerebro a causa del THC (TetraHidroCannabinol) y el tabaco destroza el sistema respiratorio. Ambos matan poco a poco. Mucho cuidado con la marihuana, porque "recompensa" con alucinaciones, pero que después degeneran en estados psicóticos. A la fase inicial de euforia y relax sigue una segunda fase de depresión y somnolencia, seguida de confusión, letargo, percepción alterada de la realidad, estados de ansiedad y pánico, taquicardias, lipotimias... Su poder alucinógeno acaba degenerando en estados esquizofrénicos, apatía y pérdida o disminución del interés en el individuo, unido a una frecuente disminución en la capacidad de concentración y de memorización. El humo de la marihuana puede llegar a producir bronquitis crónica, enfisema pulmonar y cáncer de pulmón, siendo incluso más perjudicial para el pulmón humano que el del propio tabaco. Los bebés de madres que usaron marihuana durante el embarazo tienden a ser más pequeños y a desarrollar problemas de salud, además el uso de la marihuana por parte de la madre durante el primer mes de lactancia puede impedir el desarrollo motor (control del movimiento de los músculos) del bebé.

Sin embargo, existen muchas plantas inocuas que se toman habitualmente en ensaladas e infusiones y se pueden fumar perfectamente. He aquí algunos ejemplos y su utilidad:

- 1-Tabaco moruno para el buen aliento (hojas de *Rubus ulmifolius*, la zarzamora)
- 2-Tabaco regio contra el colesterol (hojas de *Jugans regia*, el nogal)
- 3-Tabaco mohicano antioxidante, el que fumaban los indios de Canadá (hojas de *Arctostaphylos uva-ursi*, la gayuba)
- 4-Tabaco relajante (hojas de *Tilia platyphyllos*, la tila)

Recolecte las hojas y séquelas rápidamente para que no creen moho (algunos de éstos pueden ser más perjudiciales que el propio tabaco o la propia marihuana). Desmigájelas hasta conseguir el tamaño adecuado (resulta muy útil un molinillo de café para grandes cantidades o para cantidades menores una caja con pinchos internos que venden en los tenderetes hippies). Fume estas plantas con confianza, envolviendo sus propios cigarrillos o bien en pipa. Si no tiene tiempo ni puede localizar fácilmente estas plantas, Aquazul puede suministrárselas bajo pedido y si tiene un poco de paciencia, según la época del año que sea.