



La dieta Parra

para la salud del cuerpo y del planeta

Para el Antipoeta, las inquietudes ecológicas no se quedan en la naturaleza. El cuerpo humano también tiene que recuperar su equilibrio. Da consejos para vivir más y mejor.

Por Gloria Pérez y Hernán Miranda

● La parcela en que Nicanor Parra vive en La Haza Alta, en la falda de la cordillera, cuenta con una nueva construcción que emerge entre una mancha de árboles. La ha apodado "La pagoda", aunque más pareciera un mirador en medio del bosque, con un balcón que permite dar la vuelta completa sobre gruesas vigas de madera.

En un país como Estados Unidos sólo un millonario en dólares podría vivir entre esta panorámica-cuente.

La situación al país del Norte no es casual. Mientras permanecía en Estados Unidos por unos meses, a fines del año pasado, un amigo construyó la pagoda según el deseo del antipoeta. A su vuelta, Nicanor se encontró con ese lugar de trabajo y meditación apacado casi por arte de magia. Pero también a su regreso de Nueva York ha mostrado otras novedades. Como en otra vuelta de tuerca en sus preocupaciones ecológicas.

"Para antes dedicados ahora a la ecología del cuerpo", se ha empezado a comentar. El autor de la Olla Gruesa y recordado del Cristo de Hija ahora aventura juicios acerca de la medicina, los remedios y hasta sobre los dioses. Pero en todo ello está el germen de su humor de doble o triple faz, y a la vez su actitud "ecopolítica" de quien a los 70 años está preocupado del futuro del planeta.

Y de lo que ocurrirá en el siglo XXI. Y que sigue construyendo casas, haciendo planes y escribiendo sus versos en cuadernos que pronto se convertirán en nuevos libros.

Parra sitúa el fuego de la chimenea. Y se le gana a hablar.

"El año pasado fui a parar a una clínica y me iban a operar, pues. Claro que tuve la buena ocurrencia de anarcarme. Después estuve cuatro meses en Estados Unidos y los pasé metido en libros sobre mi enfermedad. Cuando entonces que la mejor que pude haber hecho era haberme escapado de la clínica.

Se trataba de una operación a la próstata, enfermedad, como se sabe, muy difundida entre los caballeros después de los 50 años. Fue todo esto lo que me llevó a encarar el problema general de la salud, que es un tema

BUEN DOMINGO PAG. 8

favorito mío en este momento. Es decir, la Ecología del Cuerpo Humano.

"Yo me había iniciado en el estudio de la Ecología del Espíritu hace unos siete años. Empecé con el estudio del Tao Te Ching, de Lao Tse. Y también me había ocupado del equilibrio de la Naturaleza, y del hombre con su medio. Pero llegué a la conclusión de que el cuerpo humano no puede quedar al margen de ese análisis, porque también pierde su equilibrio y tiene que recuperarlo.

Cuando les digo, le voy a unirse a Nueva York en agosto del año pasado a cruzar mi hijo la Catalina, y fijarse que me encuentro con que ella estaba siguiendo un programa de salud muy



Esta es la Escalera de la Amistad. Lo empezó a construir hace un tiempo y espero que llegue hasta la Argentina.

popular en este momento. Es el Práctico, que es un sistema muy parecido al naturismo tradicional.

Y entonces lo Catalina me sacó a caminar, una hora diaria, porque éste también es un programa de salud que recomienda el ejercicio y me invitó a incorporarme a este programa de alimentación. Y como yo era húngaro me que seguía las aguas a mi antirritia.

Rápidamente me di cuenta que yo también podía seguir el Práctico que no es método vegetariano, porque permitía comer cien gramos de carne al día. Es un método integral, pero con sus prohibiciones también. No a las grasas y los aceites. No al azúcar. No al alcohol. La

sal también está en tela de juicio. Muchas fibras y cereales.

Y ¿quién lo iba a cruzar? Pero después de un par de meses me di cuenta que podía sobrevivir mi enfermedad, sin necesidad de operarme.

Pero hoy más todavía. Yo tenía molestias al oído. En un hombre de 70 años se pierde hasta el 30% de la audición y de repente me di cuenta de que estaba oyendo como un hombre de 40. Y no me quedó más que cargarle los cables al Práctico.

En otro momento, me encontré leyendo al "New York Times" sin antojos, algo que no podía hacer desde tiempos inmemoriales. Antes tenía que dormir una siesta de dos o tres horas diarias. Ahora puedo hasta estudiar.

¿Si cómo me adaptaron a esta dieta grito?

La verdad que no, porque el régimen mío de la infancia estaba muy cercano al Práctico, no por elección, sino por necesidad. La dieta del pueblo chileno en ese tiempo era bastante parecida. Lo que más se comía eran papas, porotos, lentejas. Poca carne. Yo seguí ese régimen cuando muchacho y es muy fácil volver a los hábitos de la infancia.

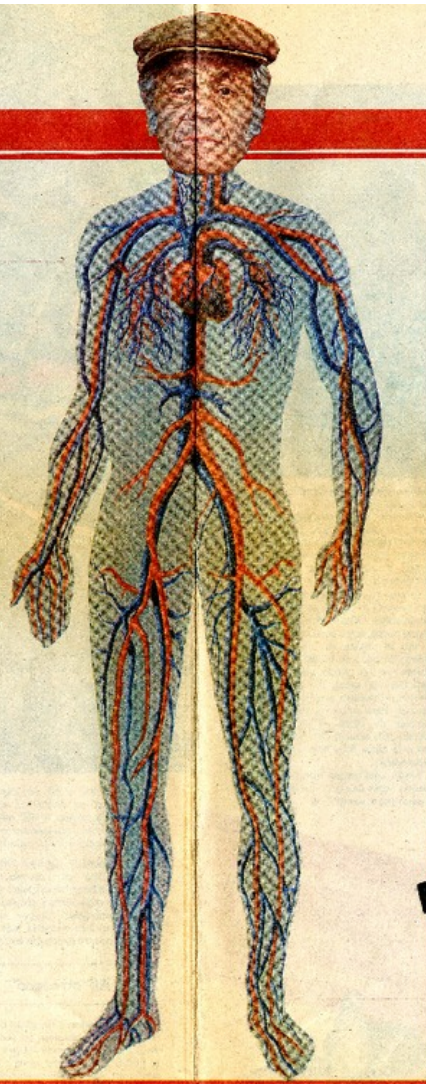
La mantención, prácticamente no la conocí. Ahora, el pueblo chileno "le pone harita entre pera y bigote", pero yo felizmente no lo hice en mi juventud. Tampoco fumaba, así es que yo era terreno abonado para el programa alimenticio ideal.

Otro asunto relacionado con la salud es el de la longevidad. Hay un libro de Roy Walford que dice que la sobrealimentación es enemiga de la longevidad.

¡¡Cerrar los hospitales!!

Fiense que volviendo al equilibrio del cuerpo, hay que revisar los métodos que se usan para recuperar ese equilibrio. El método es el de la medicina oficial: operaciones, medicamentos, radioterapia, radiaciones. A simple vista se ve que aquí "hay gato encerrado". Es decir, me digo yo, nuestra salud está en manos de la industria farmacológica.

¿Saben ustedes que en Estados Unidos donde hay tanto avance de salud hay una reacción muy fuerte contra el médico? Se dice y se publica que es "un peón de la industria farmacéutica".



La dieta Parra [artículo] Gloria Pérez <y> Hernán Miranda.

Libros y documentos

AUTORÍA

Autor secundario:Miranda, Hernán, 1941-

FECHA DE PUBLICACIÓN

1985

FORMATO

Artículo

DATOS DE PUBLICACIÓN

La dieta Parra [artículo] Gloria Pérez Hernán Miranda. retr.

FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

UBICACIÓN

Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile