

Viaje al Centro del Universo. Parte 1: Vivir cien años

 diarioobservador.blogspot.mx/2014/09/viaje-al-centro-del-universo-parte-1.html

Vivir cien años

Mi viaje al *Centro del Universo* comienza en *Santiago de Querétaro, México*. Lo he llamado así porque durante este viaje visitaré Wirikuta, la tierra sagrada de los indígenas *Wirárika*, en *Real de Catorce*, un pueblo del estado de *San Luis Potosí*. El corazón de este lugar mágico es el *Te'akata*: el ombligo del universo.

Vemos el atardecer caminando por el Querétaro colonial y nos sentamos en una terraza a tomar una infusión.

Nos atiende una mujer joven que parece tener unos cuarenta años. Como la cafetería está muy tranquila comenzamos a conversar.

Observa que traigo mi propio bote de miel de abeja y con curiosidad me pregunta por qué.

Le explico que hace dos años comencé a ver alrededor de las luces un halo luminoso al despertar. Este problema de visión me preocupó mucho y fui a ver a una oftalmóloga. Esta me dijo que el halo se debía a una infección en mis ojos y me recetó unas gotas.

Después de muchos meses el problema seguía y la doctora no encontraba una solución. Lo que no pudo solucionar la doctora en casi dos años, lo logré en unas cuantas semanas con un cambio muy simple: [un cambio de dieta](#).

Dejé de tomar azúcar y la sustituí por miel. El café lo cambié por té verde. Dejé de tomar productos procesados. La sal yodada por sal marina. También dejé de tomar arroz blanco y panes blancos. Con este cambio de dieta el halo de mis ojos desapareció en unas semanas y estaba curado.

Como pasa con los adictos, una semana después pensé que no me haría mal abandonar la dieta por un día. Me fui a una pastelería y me tomé varios dulces con un café.

No se si fue el azúcar, la mantequilla, el pan blanco o fueron todos los ingredientes. El hecho es que al día siguiente de tomar la sobredosis de dulces, el halo alrededor de mis ojos volvió a aparecer. Había encontrado la causa de mi problema y de paso la solución.



Atardecer en Santiago de Querétaro. La ciudad fue fundada tras de la conquista de la Gran Tenochtitlan por un indígena otomí llamado Conín. Este indio emigró con treinta familias lejos del dominio español para evitar el vasallaje y al mismo tiempo para practicar libremente el culto a la madre naturaleza y a sus dioses y diosas

No quiero decirte que si notas una molestia en los ojos no vayas al oftalmólogo. Pero, si tienes la vista bien, empieza una dieta sana y así no tendrás que ir al médico después. [La dieta de Oscar Sande es la dieta la que a mí me ayudó.](#)

Atenta a nuestra conversación, la mujer sonrío y me pide que adivine su edad. Convencido de acertar le digo que tiene como yo, más o menos cuarenta. Ella sonrío y dice que no con la cabeza. Y no, no tiene cuarenta. ¡Tiene 57!

Nos explica que mi hermano y yo le recordamos mucho a su padre, un indio *Yaqui* que también se deja el pelo largo. Además, como nosotros, su padre siempre lleva su propia miel.

Para entender como esta mujer puede tener 57 y aparentar cuarenta, sólo hay que saber que su padre tiene 119 y su madre 111, que ambos tuvieron 19 hijos, siempre andan de buen humor y trabajan hasta el día de hoy.

Con 119 años, su padre va cada día a trabajar al huerto, y ahí, ayudado por sus hijos, cultiva verduras y frutas para el consumo de la familia. A las cinco de la mañana este hombre despierta a sus hijos, algunos con mas de 60, mientras les recuerda que **hay que estar siempre en movimiento cuando salga el sol. En el campo, si te levantas temprano, trabajas y eres humilde no te mueres de hambre. La tierra siempre da para todos.**

Su madre, con 111, prepara su café natural, hace las tortillas y después trabaja haciendo artesanías. Los días que hay mercado, esta anciana que me dobla la edad, camina sola a las comunidades cercanas cargando la cesta llena de sus productos para vender.

Emocionado le pido que nos revele el secreto para vivir más de cien años con esa energía y salud. *¿Qué hay que hacer para vivir más de cien años?*

La norma principal de su padre es estar levantado antes de que salga el sol. **Uno no debe quedarse quieto y siempre debe que estar haciendo cosas de provecho.**

Además, el cuida la dieta y come sólo cosas naturales. Café orgánico, miel de abeja, mucho ajo y cebolla, jengibre y nunca ha probado la comida enlatada o empaquetada.

Ella nos comenta que en los pueblos y ciudades ve a mucha gente que parece enferma. -*Se les nota que están enfermos porque no sonríen, están muy serios.* Cree que la gente muere tan joven por los humos de los coches, las comidas que saben a plástico y los químicos que se usan. Comer mal, encima, los pone nerviosos y siempre están enojados.



Al llegar al centro de Querétaro el indígena chichimeca nos recibe con un imponente arco iris. Me pregunto qué hubiera sucedido en el mundo si los indígenas no hubieran sido conquistados. ¿Hubieran estos seres humanos destruido a la naturaleza y al planeta igual que lo hicieron y lo está haciendo la cultura europea occidental?

Después de escuchar la historia de sus padres centenario me ofrezco a contarle la historia de *Isabel Alarcón "Chabelita"*, una anciana que conocí en un asilo de ancianos y que también llegó a cumplir los cien años.

La historia de Chabelita

El día que avisé en el asilo que iba a hacer un reportaje sobre Chabelita, me avisaron que Isabel Alarcón, tenía *demencia senil* y que *no se podía hablar con ella con coherencia*.

Me dijeron que si quería podría intentarlo pero me pidieron que me cuidara: Chabelita podría pegarme con su bastón.

Durante la primera entrevista, *Chabelita* conversó con naturalidad, cantó canciones y sonrió, se lo estaba pasando muy bien.

No me pareció que estuviera loca. Repetía algunas cosas o se le olvidaban otras, pero a todos nos pasa eso, incluso a los jóvenes.

Antes de cumplir su cien años pregunté a Isabel Alarcón por su secreto para llegar a una edad tan avanzada con tan buena

salud. Después de reír a carcajadas me dijo estas palabras: *"El ser humano es como un molino y para durar muchos años hay que estar siempre en movimiento, brincar, correr, andar, subir escaleras, bajarlas...pero siempre moviendose"*.

Chabelita, aunque era la más anciana, era la única que bajaba sola las escaleras. Se acompañaba de un bastón y sus movimientos eran muy lentos, cada paso le llevaba mucho tiempo, pero con paciencia siempre llegaba a sentarse en su silla favorita o a tomar agua de la cocina.

Uno de los días estaba tomándole fotos bajando por las escaleras cuando una de las enfermeras la vio y se puso a gritarle. *-¡Bajese usted por el ascensor Chabelita, mire usted que se puede caer!* Cuando la enfermera se acercó para ayudarla, la anciana, con un manejo del bastón excepcional y agarrada al barandal de las escaleras lanzó al aire un buen golpe con el bastón. *-No quiero que me ayude, yo puedo bajar sola, ¡fuera!* Dijo enojada la anciana mientras amenazaba a la enfermera con



Tras la conquista, bajo el mando de la iglesia católica y el rey alemán Carlos V, comenzó la persecución de la cultura indígena americana.

su bastón. Una de las mujeres que estaba junto a mí dijo: - *Pobre Chabelita, la mujer ya tiene la demencia senil y no se deja ayudar, mira que si se cae...*

Al día siguiente, sentados en la calma del hermoso patio del asilo, le pregunté a *Chabelita* por qué pegaba a las enfermeras si ellas sólo querían ayudarla. Y entonces *Isabel Alarcón* me reveló el más importante de sus secretos. - *Les pego con el bastón porque no me dejan hacer las cosas sola y si las dejo que me ayuden o me sientan en la silla de ruedas ya no me levanto más. Tengo que mantenerme en movimiento.*

Me contó que había notado que la mayoría de las mujeres llegaban al asilo caminando y bien de salud, pero que después, poco a poco se acostumbraban a que las enfermeras hicieran las cosas por ellas y a usar el ascensor por lo que de hacer poco ejercicio acababan en la silla de ruedas. -*Las que se sientan en la silla de ruedas ya no se levantan más.* Dijo la anciana dejándome sin habla.

En ese momento el concepto de la realidad cambió completamente, *Chabelita* era una persona totalmente cuerda defendiéndose con su bastón de una realidad absurda. Ese día comprendí *que el Alzheimer y la demencia senil lo provocan, en gran parte, la falta de amor y la pérdida de respeto que sufren los ancianos en nuestra sociedad.*

Y cómo las personas auténticas no se dejan engañar, *Chabelita*, el día que proyectamos mi audiovisual con mi historia en el asilo se negó rotundamente a verlo.

Cuando le preguntaron por qué no quería ver mi vídeo respondió que ella no veía televisión, que los periodistas eramos todos unos mentirosos *y que decíamos pura mentira.* Tras decir esto me lanzó un golpe con el bastón que casi me alcanza.



De estar frente la imagen de los indígenas Chichimecas ofrendando copal y música a Tonantzin, la madre tierra, pasamos a la ciudad europea y la magia desaparece. Entender la obsesión occidental por cortar árboles, envenenar el medioambiente o matar animales sería muy importante para la supervivencia de la humanidad. El único problema que encontramos en Querétaro es la forma en la que están cortados los árboles que hace que no den sombra, las calles se calientan mucho y durante el día hace un calor difícil de soportar.

Las enfermeras, viendo que me había lanzado un bastonazo comenzaron a recriminar a la anciana escandalizadas, mientras que yo no podía parar de reírme a carcajadas.

Ante la sorpresa de todos, admití a Chabelita que tenía razón, que entendía que estuviera tan enfadada con los periodistas y la televisión. Y que como ella bien decía la prensa publica muchas veces *puras mentiras*.

No obstante le pedí que nos perdonara, porque no somos malas personas ni lo hacemos a propósito. Le expliqué que muchas veces los periodistas se ven obligados a reportar sobre cosas que no conocen, publicar cosas que les ordenan sus jefes y además, como son humanos, también se equivocan. La anciana, nada interesada en lo que estaba diciendo, intentó darme de nuevo con el bastón.

Unos minutos después, ya más calmada, *Isabel* permitió que me sentara a su lado y me contó porqué pegaba con el bastón a los periodistas de la televisión.

Cuando se quedó sin familia, *Chabelita* tuvo que vivir mucho tiempo en la calle, sola y abandonada. Pasó mucha hambre, mucho frío, no tenía ropa y no tenía ni lugar donde asearse.

Una mañana, mientras pedía en la calle, cansada y hambrienta, llegaron unas personas de televisión y le dijeron que querían entrevistarla, contó que la trataron muy bien, le compraron unos tacos y fueron muy amables con ella. La grabaron y se fueron, *Chabelita* se olvidó de ellos.

Unas semanas después, mientras estaba en un restaurante pidiendo



Otro de los edificios coloniales impresionantes que se pueden observar en Santiago de Querétaro.



Isabel Alarcón 'Chabelita' en la fiesta de su cien cumpleaños

monedas, *Chabelita* se vio en la televisión y me dijo que: *-Estaban diciendo cosas feas sobre mi en la televisión y sobre la gente pobre. Eso era pura mentira lo que decían.*

Al verse tratada así por la televisión se puso muy triste y se puso a llorar. Desde ese día, cada vez que veía a un periodista o a una cámara de televisión *Chabelita* intentaba alcanzarlos con el bastón.

Pasó un año hasta que tuve noticias de *Chabelita* de nuevo. A principios de diciembre me llamaron del asilo y me dijeron que preparaban una fiesta especial, íbamos a celebrar el 101 cumpleaños de *Chabelita*. Habría de comer, baile y cantaríamos las mañanitas.

Cuando me preparaba para salir hacia el asilo sonó el teléfono y tenían muy malas noticias: *Chabelita* había fallecido la madrugada anterior, no habría fiesta de cumpleaños.

Al parecer, cansada ya de fiestas y ajetreo, *Isabel Alarcón* decidió no ir a su fiesta y se murió la noche antes. A esta mexicana, que nació el día 12 de diciembre, el día de la Virgen de Guadalupe, le cantaron las mañanitas el día de su nacimiento y el día de su entierro. Los hay que nacen bendecidos.

Para mí, *Chabelita*, esa mujer desconocida, fue una gran maestra y me enseñó una importante lección: que no solamente hay que saber cómo vivir, sino que también hay que saber cómo morir. Espero estar a su altura cuando llegue mi turno.

Capítulo siguiente: [Viaje al Centro del Universo. Parte 2. La guerra de dos mundos](#)

Fuentes consultadas y adicionales:

[Municipio de Querétaro](#)

[La digestión: El órgano olvidado](#)

[Naturaleza crucificada](#)

[Obesidad y azúcar](#)

[La transición alimentaria y nutricional: un reto en el siglo XXI](#)

[Diario de un Observador. La nada](#)

[El Secreto de Wirikuta](#)

[Historia de la Fundación de Querétaro. México Desconocido](#)

[La Historia de la Nación Chichimeca de Don Fernando de Alva Ixtlilxochitl](#)

[Wirikuta territorio sagrado en peligro. El Universal, México](#)

[Mundo ahí te quedas](#)

Lugares recomendados

[Librería El Alquimista \(Querétaro\)](#)