



HUGO CATALÁN

dixpa

**dix·pa** / *v.i.* 1 Del náhuatl sonar como algo que se revienta: *Lámâr imarejâlyo poxsan tajpalej, este dixpa iga motatzînaqui ipan lamârtên* [Las olas del mar tienen mucha fuerza, hasta suenan como algo que se revienta al chocar contra la playa]

Reza el dicho que febrero loco y marzo otro poco y resulta que en Dixpa Magazine nos hemos contagiado con ese "otro poco", por eso, y ante la buena respuesta de nuestros lectores, decidimos que a partir de este marzo lanzaremos dos ediciones por mes, más personajes, imágenes e información en un formato más dinámico.

Esta vez, nuestra portada la ocupa el actor Hugo Catalán, quien nos demuestra su personalidad camaleónica a través de varios looks sui géneris, en el marco de locaciones contrastantes de nuestro centro histórico, como el olvidado Teatro Orfeón o el majestuoso Teatro Metropolitan.

Además, nos habla de la discriminación que ha sufrido y de los cambios que le gustaría impulsar en la industria del entretenimiento a favor del #PoderPrieto.

Por otra parte, Pascacio N, protagonista de la recién estrenada serie Código Implacable, nos comparte el reto de llevar a la pantalla chica una cruda historia real de violencia, de ésas que nos toca vivir día tras día y que nos gustaría que sólo se tratara de ficción.

En temas de salud, te presentamos un panorama general de la ayahuasca, un método curativo que, a pesar de su origen ancestral, está tomando cada vez más fuerza.

Asimismo, William Cordero, odontólogo ortodoncista, nos explica la importancia de la salud oral cuando vivimos con VIH, al tiempo que nos ayuda a eliminar estigmas al momento de compartir nuestro diagnóstico con el profesional de la salud.

Atte. Dixpa Magazine





## **DIRECTORIO**

**Consejo editorial.** Claudia Arellano // Manuel Delgado // Gala Gallegos // Ieve González // Joel Ofarrill // David Sula

**Colaboradores.**

Roger Sh // Andrés Velasco // Pelayo del Villar  
Carlos Hernández // Carlos Terán // Diego Sula

**Diseño Editorial.** Frida Acosta

# ÍNDICE

06

---

Calendario Marzo

08

---

Janet Beat

12

---

Metronomy

17

---

Moda Costa Rica

24

---

Hugo Catalán

37

---

Pascacio N

46

---

Kambo y Ayahuasca

52

---

Salud Oral y VIH

58

---

Hogar Verde

62

---

Atún Sellado con Ajonjolí



# CALENDARIO

## Más allá de los árboles

MUSEO TAMAYO | TODO MARZO



## Del medievo al modernismo

MUSEO FRANZ MAYER | TODO MARZO

## La diosa de la casa de Rembrandt

MUNAL | TODO MARZO



## Drive my car

CINES | 17 MARZO

## Spencer

AMAZON PRIME | 18 MARZO



## Rosalía - Motomami

MUSIC APPS | 18 MARZO

## Charli XCX - Crash

MUSIC APPS | 18 MARZO



## Amsterdam

HBO MAX | 20 MARZO

# Kirby and the Forgotten Land

NINTENDO SWITCH | 25 MARZO



## DRAG RACE España s2

WOW PLUS | 27 MARZO

## Caribou

AUDITORIO BLACKBERRY | 29 MARZO



## Maroon 5

FORO SOL | 30 MARZO

## Moon Knight

DISNEY + | 30 MARZO



## MORBIUS

CINES | 31 MARZO

## Swallow

CINES | 31 MARZO



## Sonic 2

CINES | 7 ABRIL

## Calexico - El Mirador

MUSIC APPS | 8 ABRIL





**JANET**

**BEATT**

**PIONEERING KNOB TWIDDLER**

---

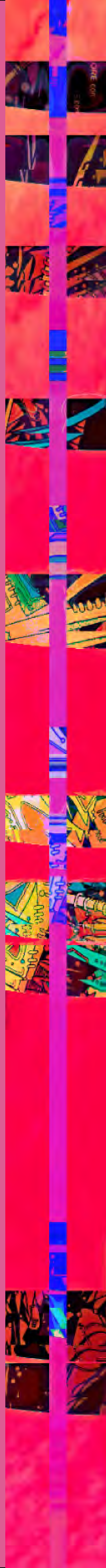
Por Pelayo Del Villar  
@pelayo\_del\_villar



Janet Beat es una de las artistas y compositoras pioneras de la música electroacústica del Reino Unido. Fue estudiante del Conservatorio de Birmingham y más tarde profesora de música del ahora llamado The Royal Conservatoire of Scotland. Desde la década de 1950 incursionó en la recién denominada música concreta, trabajando con cintas magnetofónicas al investigar con las posibilidades sonoras de grabaciones, dejando en segundo plano los sonidos de instrumentos tradicionales. A su vez fue una de las primeras artistas en incursionar en la exploración de la música creada con sintetizadores.

Toda su obra permanece resguardada en la British Music Collection y lamentablemente en sus años más prolíficos Janet Beat fue víctima de diversas barreras por el hecho de ser mujer: su padre no aprobaba que se dedicara a la música, sus compañeros hombres llegaban a dañar intencionalmente sus equipos, así como el robo de cables y conexiones, todo en un intento de sabotear sus presentaciones. Recordemos que es hasta hace apenas muy pocos años que la música (y principalmente la música experimental) dejó de ser un mundo específicamente de “hombres”.

Es por ello que el sello discográfico Trunk Records decide rescatarla y lanzar su primer disco con piezas creadas entre los años 1978-1987 titulado como “Pioneering Knob Twiddler” (2021). Un disco que recopila siete de sus piezas más emblemáticas que presentan exploraciones sonoras realizadas a partir de sintetizadores, magnetófonos e instrumentos acústicos.



En la recopilación podemos escuchar sonidos que evocan y construyen momentos o lugares que van de lo cotidiano a lo imaginario e incluso que narran futurologías pasadas. Comenzamos con composiciones tonales que nos recuerdan a los mundos de la ciencia ficción de los años 50s como los son "Dancing on Moonbeams" (1980), "Lighthouses" (1983) y "Lighthouses Waltz" (1983) donde podemos escuchar sonidos enteramente electrónicos que van modelando estos lugares ficticios. De ahí pasamos a "Echoes from Bali" (1987) donde evocamos una Indonesia mítica donde la musicalidad, energía y colores de la danza se ven acompañadas de un gamelán enteramente electrónico. Continuamos con "A Willow Swept by Train" (1982) para guitarra y cinta magnetofónica, "Shirabe" (1981) para clavecín y cinta magnetofónica y finalmente con "Piangam" (1978) para piano y cinta magnetofónica.

Estas últimas tres piezas reflejan las búsquedas sonoras que caracterizan a los encuentros entre sonidos previamente grabados en cinta y la ejecución de instrumentos tradicionales, dando como resultado sonoridades ricas en tonalidades electroacústicas.

Este disco es el legado de una gran artista, la voz que se intentó callar, pero que finalmente logró persistir en el tiempo, permitiéndonos escuchar el bello mundo sonoro que Janet Beat ha compuesto para nosotros.



# JANET BEAT

PIONEERING KNOB TWIDDLER



**ENCUENTRALA EN APPS DE STREAMING**

EL MUNDO SEGÚN

# METRONOMY

---

Por Andrés Velasco @andres\_vt

**M**etronomy es una banda inglesa de la que poco debería contarles, es más que seguro que hemos escuchado o bailado al menos un par de sus canciones, y como pocos lo saben hacer, con el paso del tiempo no hacen más que mejorar, pero como todo ciclo natural, Metronomy no parado de evolucionar desde sus inicios en Pip Pine (2006) o Nights out (2008), donde se sumergían en un embrollo de sonidos llenos sintetizadores y rozando la electrónica en el caos musical que presentaban en aquellos años, a partir de su tercer -y mejor- álbum, The English Rivera (2011) comenzaron a madurar musicalmente, con canciones más estilizadas y hasta elegantes, como "The Look" o "The Bay", que marcaron el estrellato de la banda sobre otras bandas de su generación.

A partir de ahí quisieron reproducir su éxito mezclando el pasado más electrónico de la banda con la esencia popera de los setenta que obtuvieron con The English Rivera, lanzando grandes sencillos, pero sin consolidar discos de principio a fin.





Small World (2022), es otro ciclo evolutivo de la banda, expresando otra línea artística a la que venían arrastrando en sus últimos discos, volviéndose más sintéticos y moderados, pero sin perder el ritmoailable retro que los caracteriza tanto. No puedo dejar de pensar que desde la primera canción sabes que es Metronomy, pero sin caer en las redundancias del pasado. Es uno de esos álbumes que puedes escuchar en tus momentos más bajos y levantarte con esas tonadas tan llenas de energía, vitalidad y ganas de pararte en donde estés y ponerte a bailar. El bajo funk de Olugbenga Adelekan sigue dándole con todo, creo que el establecimiento de Metronomy en la plática de las grandes bandas de los últimos años es en buena medida a su toque mágico que nos regresa a los años del Studio 54 y que genera sonidos que se impregnan en la memoria de los escuchas.



Otro elemento hipnotizante en este disco es la guitarra que puede pasar casi desapercibida tras el sintetizador que nos recuerda al mejor pop inglés del siglo pasado, también de la mano de la subestimada baterista, Anna Pryor. Pero la música no lo es todo, el ritmo se encamina a coexistir sin estorbar las letras ligeras, pero que te dejan pensando por horas y cantando los coros por días, escritas por la mente maestra de Metronomy, Joseph Mount.

Desde "Life and death" podemos ver una luz de lo que nos dejará el álbum, una lucha entre la felicidad y la desolación, que un paso en falso nos puede llevar de la alegría de la vida a la oscuridad de la muerte, ¿o era al revés?, así como las analogías de la era digital del olvido como la muerte y la vida como el recuerdo; un loop casi infinito pero que no cansa, una melodía que te recuerda que está ahí, que pasa poco a poco como los días escapando de tus dedos sin que lo puedas detener.

"It's good to be back" fue uno de los primeros sencillos previos al lanzamiento del disco que nos acaban de entregar, donde otra vez chocan los aires bailables y alegres con una letra que se debate entre sentirse bien por volver a levantarse tras una derrota pero sin dejar de voltear al pasado y nostálgicamente recordar que la canción que más te gusta era su canción favorita también; dejar ir no es bloquear, cancelar y olvidar por completo, esta es una gran lección que nos da esta canción con versos como: "I still care of you / it feels so good to be right / so unreal to be alive". Una canción sentimentalmente opuesta es "Love factory", que va de lo cotidiano de las relaciones, como manejar por horas a ningún lado, ir al cine o incluso comprar un carro nuevo, con tal de darle aires nuevos al amor que creemos tener.

La última canción que me gustaría desentrañar es "Hold me tonight", en colaboración Porridge Radio (otra banda inglesa que deberían ir a escuchar después de aventarse Small world). Esta es una canción que nos hace sentir la emoción de estar enamorados, pero su toque diferente es el diálogo entre el enamorado que se pierda en los ojos del ser amado y no sabe cómo expresar lo que siente, y que, cuando finalmente reúne el valor de lanzarse es rechazado, y ahí entra la versión de la persona que rechaza la confesión y no sabe qué hacer, hasta el punto de plantearse fingir sentir amor recíproco pero aceptar que eso no sería sano para la relación que tenían antes de saber que el otro estaba enamorado.



Este disco es una esperanza de que a pesar de ver del mundo cayendo a pedazos, podemos creer que todo estará bien, que podemos estar felices con cosas pequeñas, dejar a un lado lo excéntrico que se vuelve todo hoy en día y despertar enamorados, vivos y saber que no hay nada por seguro más que el día que tenemos por delante en nuestro pequeño mundo, ese que sí podemos salvar todavía.





# FASHION DOESN'T STOP

Arte y video - Javier Cameracrane  
Fotografía - Javier Sossa  
Modelos - Katherine Cantillo, Dennhuá,  
Rashed Andres para The Artistic Agency  
Maquillaje - Lorena Perez para TMC  
Peinado - Keilyn Navas  
Coordinación - Manuel Delgado  
Logística - Karina Diaz.  
Locación - Playa Manuel Antonio Costa Rica



Look: German Ruiz

Joyería: Okoxal



Look: CURUBA



Look: German Ruiz

Joyería: Okoxal



Look: CURUBA



Look: German Ruiz

Joyería: Okoxal



Zona Acuática

Informes  
55 8535 8120

TRUE  
SWIMMERS

ALBERCA TECHADA  
CLIMATIZADA

HORARIOS  
MATUTINO Y VESPERTINO

INSTALACIONES SEGURAS

PROMOCIONES TODO  
EL AÑO



Pto. Mazatlan 12  
Col. Piloto Adolfo  
López Mateos,  
CP. 01290

SWIMM



# HUGO CATALÁN

TENGO UNA LUCHA PERSONAL CONTRA EL CLASISMO  
-H.C.-



# **NO CLASISMO**

**EN EL MARCO DE SUS 40 AÑOS, EL ACTOR POSA PARA  
NUESTRA LENTE Y NOS HABLA DE SU VIDA, SUS  
IDEALES, EL ACOSO Y EL GRAN MOMENTO AMOROSO  
EN EL QUE SE ENCUENTRA.**

Fotografía: Ieve González @ievegonzalez

Stylist: Manuel Delgado @manuel.moda

Maquillaje y Peinado: The Makeup Center @tmc\_mexico

Entrevista: Joel Ofarrill @joelofarrili

Producción: David Sula @sula.reporter





**C**reativo e inquieto, observador y desinhibido, casi fue como descubrimos a Hugo Catalán, a quién lo respaldan 22 años en la actuación. Aunque se define como un inconforme, en las tres horas que compartimos, encontramos mucho más: un ser libre de prejuicios, relajado, orgulloso de sí mismo y constantemente reflexivo. Entre sesiones fotográficas, largas caminatas y cambios de vestuario, platicamos de sus inquietudes, sus verdades y sus amores.

“En este momento, lo único que me preocupa es tratar de dejar algunos cambios. Tengo una lucha personal contra el clasismo en los medios e intento ayudar con mi trabajo. Quiero que la gente morena tenga más oportunidades”, comparte nuestro invitado, al preguntarle por el momento personal que atraviesa, afirma que las diferencias socioeconómicas derivadas del racismo, siguen siendo una cruel realidad. “Estoy cansado de que los actores morenos, no ganen igual que los blancos Si eres moreno, sólo te van a dar papeles de pobre o delincuente”.

**QUIERO QUE  
LA GENTE MORENA  
TENGA MÁS  
OPORTUNIDADES,**

**...SI ERES MORENO, TE  
DAN PAPELES DE POBRE  
O DELINCUENTE  
-HUGO CATALÁN**



Saco: Ifigenia Martinez Pantalón: MANOV

Recuerda que, a sus 18 años, cuando abandonó la preparatoria para hacer sus pininos en el modelaje, nunca imaginó que la industria del entretenimiento lo discriminaría por su piel morena. En ese entonces, ocupó la portada de varios catálogos de marcas de lujo. “Mi cara era bien vista, me hicieron fotos muy chingonas y todo fue padre”, dice orgulloso.

Sin embargo, en el cine y la televisión, la historia fue diferente. Estudió en el Centro de Formación Actoral de Tv Azteca, (CEFAT) donde participó en historias como Se Busca un Hombre y Pobre Diabla, además del recordado unitario Lo que Callamos las Mujeres. “Había gente muy clasista, cómo una directora de casting, quien decía que la gente morena iba para unitarios y los blancos, para protagonizar novelas”.

Mientras subimos unas escaleras, que francamente terminaron hasta con el más valiente de quienes participamos en este trabajo, Hugo comparte que hace poco, se sorprendió cuando la compañía Video Cine lo convocó a un casting. “¡Qué raro!”, pensó, pues ya vivió la amarga experiencia de qué le arrebataron un protagónico cinematográfico, otra vez, por su piel. “



...“SE DECÍA` QUE LA GENTE  
MORENA IBA PARA  
UNITARIOS Y LOS BLANCOS,  
PARA PROTAGONIZAR  
NOVELAS”.

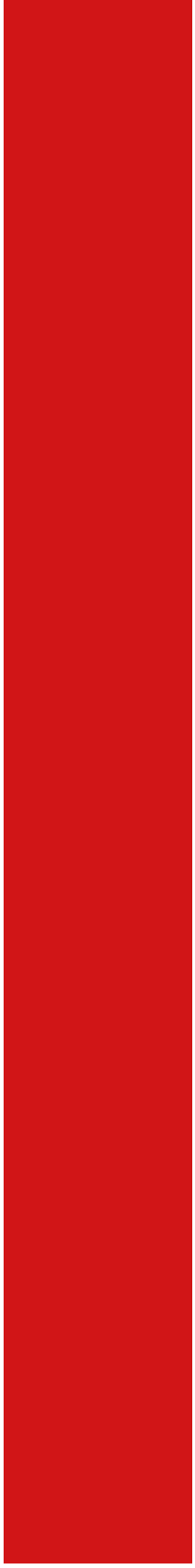




Pantalón: Manov Saco: Socrates Cruz

“Fue en Monterrey. Ya estaba todo, pero la productora no creyó que un moreno pudiera ser un empresario regio, así que le dio el papel a un güero, quien, por cierto, me cae bien”. Ningún sentido tendrían las anteriores líneas, si no fuera porque esas vivencias, son la base para los planes de Catalán: con casi una quincena de Filmes, entre los que destacan Cuatro Lunas y Fuego Adentro, iniciará su carrera como director, trinchera desde la que promoverá un trato igualitario para los actores y la promoción de la raza morena, en roles protagónicos. De hecho, próximamente filmará un video musical que protagonizará un actor de tez morena.

En algunos momentos de las sesiones fotográficas en plena calle, algunas mujeres se acercan a este equipo, observan detenidamente y se cuestionan por la identidad de nuestro protagonista. Algunas preguntan y otras prefieren quedarse con la curiosidad, pero todas le lanzan algunos piropos como “guapo” y hasta nos sugieren fotografiarlo en boxers.



**...INICIARÁ SU CARRERA COMO DIRECTOR, TRINCHERA DESDE LA QUE PROMOVERÁ UN TRATO IGUALITARIO PARA LOS ACTORES Y LA PROMOCIÓN DE LA RAZA MORENA, EN ROLES PROTAGÓNICOS**



Saco: Ifigenia Martinez Pantalón: MANOV



Al respecto, Hugo señala que la situación le parece divertida. “¿A quién no le gusta que los chuleen?. Yo soy muy sexual, pienso que todo lo sexual trae mucha energía y me gusta serlo”. Al preguntarle si le gusta ser la inspiración de un sinnúmero de fantasías sexuales que mujeres y hombres le manifiestan, a través de las redes, él se sincera. “Te llegan muchos mensajes, de todo tipo. Hay gente muy linda, a quienes les respondo, pero hay otros donde te empiezan a decir que te harían esto y aquello, esos no te dan ganas de contestar. También recibo muchos packs. Cuando la gente trata de establecer un contacto a partir de esas cosas, el efecto es todo lo contrario, te repele”.

Otra de las grandes batallas de Hugo, ha sido el acoso. Le ocurrió en sus inicios, cuando tuvo que enfrentarse al entonces productor de entretenimiento de Tv Azteca, Sergio Segura, asesinado en 2009, quien cuenta con varias denuncias de este tipo. “Me pasó en Tv Azteca, fue una persona que asesinaron, se llamaba Sergio Segura, era un tipo que era un acosador. Yo tenía 19 o 20 años, no sabía leer esas cosas y él siempre me decía: déjame llevar tu carrera, yo te voy a ayudar. Un día en un bar, nos tomamos una cerveza y pensé que lo que quería era otra cosa. Una vez, saliendo de un evento de Azteca, me jaló y me dio un beso y ahí le dije espérate, qué estás haciendo, no hagas eso, se lo dije con miedo. Era una figura de poder. Está terrible. Esa persona ya no está aquí, tuvo una muerte violentísima, pero siguen existiendo muchos depredadores sexuales”.

**“SOY MUY SEXUAL, PIENSO QUE TODO  
LO SEXUAL TRAE MUCHA ENERGÍA Y ME  
GUSTA SERLO”.**





Total Look: CRBA

A unos días de cumplir 40 años, nuestro entrevistado se siente feliz. Por un lado, dice estar en el mejor momento histriónico y por otro, goza de una buena relación con su hijo adolescente, radicado en España y vive un etapa amorosa muy plena, en compañía de su actual pareja, la actriz Claudia Martín, con quien comparte créditos en la telenovela Los Ricos También Lloran.

“Claudia es una mujer espectacular, me siento afortunado de haberla encontrado. Es un apoyo en todos los sentidos, una pareja extraordinaria que me hace estar muy en paz. Hay mucho respeto por nuestras carreras. Yo le aprendo muchas cosas y ella también dice que me aprende algunas. Espero que sea cierto”, ríe nerviosamente.

De hecho, tan buena es su relación con Martín, qué ya la ve como su compañera permanente. “Definitivamente, yo estaba muy tranquilo, pero las cosas pasan por algo. Creo que el momento fue el adecuado para cada quien. Si te soy honesto, me encantaría quedarme ahí. Mi mamá me dice: “Que le mueves”. En mis casi 40 años, afortunadamente, puedo darme cuenta cuando algo vale la pena y aquí lo vale hoy. Estamos muy contentos”.

Por último nos gustaría dar un agradecimiento especial a Casa Barista, [@casabarista](#), quienes nos permitieron realizar parte de esta sesión de fotos en sus instalaciones.





Playera: MANOV Blazer y pantalón: Luis Velazquez

## **POSTURA DIXPA**

*“La realidad supera la ficción, y muchas veces lo que vemos en la pantalla, ya sea grande o chica, es reflejo de lo que vivimos en nuestro día a día y para nuestro asombro, en ocasiones, se queda corta”.*

Ésta es la entrada de la entrevista que le realicé al actor Pascacio 'N' con quien me reuní el día 11 de marzo, justo tres días después del 8M, para la realización de una sesión de fotos y platicar sobre su recién estrenado proyecto, Código Implacable.

Para esa fecha, no sabíamos lo que estaría por venir: este 17 de marzo, trascendía en diversos medios de comunicación que el actor habría sido detenido a causa de una denuncia por violencia interpuesta en Guadalajara.

Como parte de un medio socialmente responsable, incluyente y que no aprueba la violencia de ningún tipo, y teniendo clara nuestra postura de apoyo a las víctimas, decidimos mantener la entrevista, que justamente gira en torno a la violencia que vivimos actualmente y te la presentamos de manera íntegra dado que éstas fueron las palabras del mismo actor a quien hoy se le imputa este delito, y en el que nosotros más que convertirnos en un juez, hoy nos unimos al grito desesperado por frenar la violencia en este país que desde años atrás ha normalizado conductas destructivas dentro de la sociedad.

-David Sula-

# PASCACIO N

**LA REALIDAD SUPERA A LA FICCIÓN, Y MUCHAS  
VECES LO QUE VEMOS EN LA PANTALLA, YA SEA  
CHICA O GRANDE, ES REFLEJO DE LO QUE  
VIVIMOS EN NUESTRO DÍA A DÍA Y PARA NUESTRO  
ASOMBRO, EN OCASIONES, SE QUEDA CORTA.**

Fotografía:  
Ieve González  
@ievegonzalez

Stylist:  
Manuel Delgado  
@manueldelgado.moda

Por David Sula  
@sula.reporter





Tal es el caso de *Código implacable*, una serie de ficción coproducida por Sony Pictures, Claro video y Mediapro, que está basada en un hecho verídico ocurrido en Francia, como nos lo cuenta Pascacio N, uno de sus protagonistas.

“Código implacable es una serie que consta de 10 capítulos, es un thriller, somos cuatro agentes policíacos que estamos investigando un asunto de un violador en serie que tiene 35 años que no han podido localizar y detener; los cuatro agentes que somos Paulina Gaitán, Memo Quintanilla, Ana Layevska y yo, tenemos diferentes personalidades, habilidades y hacemos un equipo que complementamos de una manera muy eficaz para lograr el objetivo que es buscar la verdad y justicia”.

¿Qué hay sobre tu personaje?

“Se llama Ochoa, es un agente encubierto de clase baja y nadie pensaría que

es policía, de hecho hay ciertas pinceladas de humor dentro de la serie y una de esas es que no creen que es policía porque está lleno de tatuajes, se ve muy rudo y tiene otros trabajos.

Participa en peleas clandestinas de box, entonces entrena muy duro y pareciera que es todo un desorden pero no, es una persona muy leal, entregado a su trabajo, se enamora y busca la justicia”.

¿Requirió una preparación especial este papel?

“Todos los días tenía que hacer ejercicio porque es un personaje que así lo requería, tenía que estar un poco fuerte y marcado porque además es peleador callejero y todos los días me despertaba a las 5:00 de la mañana para hacer una hora de gimnasio antes de ir al llamado y luego regresar en la noche y estudiar. Además de ir construyendo el personaje día a día con el director que es Joel Novoa, quien es muy talentoso y amoroso,





nos guió bastante bien, resolvíamos muchas cosas de muy buena manera, muy armonioso”.

Asimismo, Pascacio, quien hace unos años trabajó en un despacho de abogados donde adquirió algunos conocimientos sobre el sistema judicial del país, se muestra decepcionado por la creciente ola de violencia que vivimos actualmente.

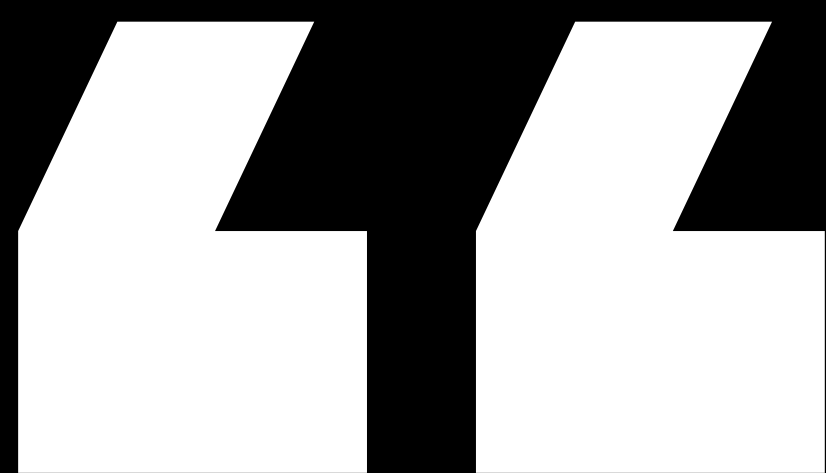
“A mí se me hace muy absurda la violencia, no sé en qué momento el ser humano llegó a construir armas altamente poderosas para destruirse entre sí, ni siquiera para destruir a otros monstruos que nos estuvieran invadiendo por así decir decirlo, es para destruirnos entre nosotros mismos como especie y es tremendamente absurdo”.

**“SE ME HACE MUY  
ABSURDA LA VIOLEN-  
CIA, NO SÉ EN QUÉ  
MOMENTO EL SER  
HUMANO LLEGÓ A  
CONSTRUIR ARMAS  
ALTAMENTE PODEROSAS  
PARA DESTRUIRSE EN-  
TRE SÍ”**

**-PASCACIO N**



“Tanto en este proyecto como en otros que me han tocado dónde se denuncia la violencia es bastante triste darse cuenta que es la realidad que vivimos y uno trata de manifestarlo a través de la ficción para tal vez generar un poquito de conciencia y reflexión, pero a la hora de interpretarlo te tienes que olvidar un poquito de eso y entrar en personaje aunque detrás de cámara como actor sí lo analizas y estamos tristemente violentados socialmente”, finalizó.



**A LA HORA DE INTERPRETARLO TE  
TIENES QUE OLVIDAR UN POQUITO DE  
ESO Y ENTRAR EN PERSONAJE AUNQUE  
DETRÁS DE CÁMARA COMO ACTOR SÍ  
LO ANALIZAS Y ESTAMOS TRISTEMENTE  
VIOLENTADOS SOCIALMENTE**



# KAMBO

## & AYAHUASCA

Por Claudia Arellano @eloisegar30

### **ALIADOS ANCESTRALES CONTRA EL COVID Y OTRAS ENFERMEDADES.**

Mientras algunos consideran la ayahuasca o yagé como una droga, la marihuana cobra cada día más popularidad y se vuelve centro de polémica. La Ayahuasca es una bebida medicinal, compuesta de un té resultado de mezclar dos plantas que se encuentran en el Amazonas: la enredadera de ayahuasca y un arbusto llamado chacruna, que contiene dimetiltriptamina (DMT), sustancia que es capaz de inducir a estados alterados de la conciencia, los que la consumen presentan alucinaciones, es por esto que es de suma importancia encontrarse acompañado de un guía espiritual al momento de realizar esta práctica.

Actualmente en algunos países existen programas pilotos que con apoyo del gobierno utilizan la ayahuasca para rehabilitar gente dentro de las cárceles y toxicómanos o personas adictas a drogas fuertes tanto legales como prohibidas, como el crack o las pastillas antidepresivas.

Expertos en el tema nos comentan que la ayahuasca activa la glándula pineal que se encuentra exactamente en la mitad de nuestro cerebro, también conocida desde hace varios miles de años por diferentes culturas en civilizaciones antiguas como el tercer ojo, que ve lo que nuestros dos ojos no ven y sí existe, como por ejemplo, las vibraciones.

“Rompe tu sistema de creencias y vive”, dice Roberto Castorena, con un tono firme pero amable, el abogado de profesión pero “medico alternativo” por elección, nos cuenta en entrevista lo benéfico que ha resultado en su vida autoevaluarse y comprender un mundo que es invisible para una mayoría de la población; asegura que enfermedades como la diabetes y el cáncer pueden ser curadas, pero antes se debe adquirir conciencia, incluso, nos relata que toda enfermedad, incluido el Covid 19 está íntimamente relacionado con las emociones.



“Medicina Sagrada del Amazonas”, es el conjunto de más de 37 compuestos descubiertos y creados por distintas tribus, entre ellas la tribu “Noke Koi” llamada por el hombre blanco Katukina o Cruzeiro do Sul, cuyo significado es Vigías de la medicina de Fuego, entre las cuales se encuentra la ayahuasca, misma que también es consumida en distintas regiones o comunidades de México, pero que antes debe tener otro tipo de entrenamiento espiritual, pasando por temazcales y el famoso Kambó (sudor de rana).



Para el maestro Castorena, es importante que antes de llegar a esta medicina también conocida como “La liana de la muerte”, los practicantes experimenten otros procesos que de igual modo ayudan al ser humano en su redescubrimiento y salud tanto física como espiritual. Definir quiénes son los katukina, guiados exclusivamente por la denominación del grupo, no es una tarea sencilla. Desde la primera mitad del siglo pasado, los registros históricos elaborados por los misioneros acerca de estas poblaciones indígenas del río Juruá refieren a grupos que antropológicamente ejercen algunas prácticas curativas que sin duda han dado tema a estudiosos de distintas partes del mundo.



Joaquín Sabina dice en el “casi alentador tema”, “Pastillas para no Soñar”, que podrían ser estas imaginarias pastillas el remedio para alguna tristeza, claro, esto es solo poético, sin embargo, y por su parte Castorena dice que sí existe cura para la tristeza que mucha gente experimenta hoy en día, dado el estilo de vida que llevamos y lo que ingerimos tanto en alimentos como en pensamientos y que muchas veces deriva en adicciones de todo tipo.

La cura es el Kambó, una sustancia que puede aliviar según se dice, el dolor del alma, y hay quienes aseguran lo han experimentado y tenido grandes resultados; su uso con presuntos objetivos terapéuticos se está extendiendo a nivel internacional y sobre todo en Sudamérica, con la promesa de curar todo tipo de enfermedades.

¿De qué se trata?, es simple, la phyllomedusa bicolor, mejor conocida como rana kambó o rana mono grande y que posee un brillante color verde es la cura para todo mal, incluido el Covid 19, y es que según Castorena, ya tienen casos registrados de personas que han dado resultado positivo al tratamiento en base a esta sustancia que segrega la rana que por cierto vive principalmente en la selva del estado de Acre, en el noreste de Brasil y que a México llega a través de los sanadores especializados en sustraer del sudor de la rana.



Sin duda un proceso mágico y casi increíble para muchos, pero del cual ya dan fe miles de personas en el mundo, mismas que luego de experimentar el kambó y sus beneficios dan paso a otras experiencias tales como el ayahuasca, que se dice es un proceso más complejo, pues para poder ser partícipe de una experiencia de este tipo, hay varias reglas a seguir, dadas por el guía, quien previamente explica cuáles son los pasos para experimentar una de las vivencias que aseguran va más allá de lo imaginado por cualquier ser humano.



Aquellos que van por el camino de la vida sin fe pueden experimentar en carne propia un “reseteo”, que en ocasiones es necesario para continuar en esta selva de asfalto donde el animal más mordaz resulta ser el hombre, y es la tierra, acompañada del sol, agua, viento y todos sus elementos la que te da una respuesta y te acerca a estos sanadores que han tachado por años de “estafadores”, pero que sin duda a través de su experiencia te llevan por caminos desconocidos hacia ti mismo.

También nos hace muy conscientes de la realidad de nuestro cuerpo físico y de la mente por lo que resulta una herramienta valiosísima en la sanación de ambos. A la luz de la medicina moderna, se ha descubierto que las enfermedades tienen causas psicosomáticas.

Los problemas personales y sociales tienen su origen en desequilibrios psicológicos. Estos desequilibrios no son propiedad del hombre, sino producto de aprendizajes erróneos y experiencias no digeridas que llamaremos "ego". Lo que la experiencia con Ayahuasca consigue es que durante el tiempo que duran sus efectos, el "ego" permanece como muerto, simplemente lo haces a un lado, y eso hace que el espíritu o la parte saludable y natural del hombre tome las riendas y nos haga ver la vida junto con tus experiencias ya vividas en una forma real y saludable.



# Salud oral y VIH

Cuando una persona vive con VIH, ésta comienza a hacerse más consciente sobre su estado de salud, por lo general, comienzan a ser más observadores sobre su cuerpo y saben identificar cuando algo no está del todo bien, algo que no sucede con frecuencia cuando damos por hecho que estamos "sanos".

Por: David Sula / IG:  
[@davidsula\\_](#)



Después de confirmar tu diagnóstico seguramente tu consejero o infectólogo te hará la recomendación de que visites a tu dentista, pero, ¿por qué la importancia de la salud oral? para aclararnos esto, William Cordero, odontólogo ortodoncista de Fundasida, nos explica todo lo que nuestra boca puede reflejar sobre nuestro estado de salud, incluso si no vives con VIH o si es que aún no te lo han diagnosticado.

“La salud oral es muy importante tengas o no VIH, de por sí en personas que no presentan ningún tipo de enfermedad, están expuestas a que tengan gingivitis, sus encías se inflamen o periodontitis si no tienen buena higiene, viviendo con este virus es aún más importante porque si la persona no se encuentra correctamente medicada, no tiene buena adherencia a su tratamiento antirretroviral o si no ha sido detectado, se pueden presentar alteraciones a nivel oral”.

“Como sabemos, nuestra boca puede ser un indicador de que existe algún tipo de alteración y podemos encontrar muchos de los signos y síntomas típicos del VIH, por lo que es importante que el profesional de la salud sea el primero en checar, si tú ves algún cambio inusual, algo que no está en tu boca correctamente, acude a tu médico, no dejes avanzar el tiempo porque eso puede avanzar y puede ser algo maligno”.

Ahora bien, si recién fuiste diagnosticado, seguramente aún existen ciertas reservas e inseguridades al respecto y tal vez no te sientas muy cómodo compartiendo o hablando de tu status

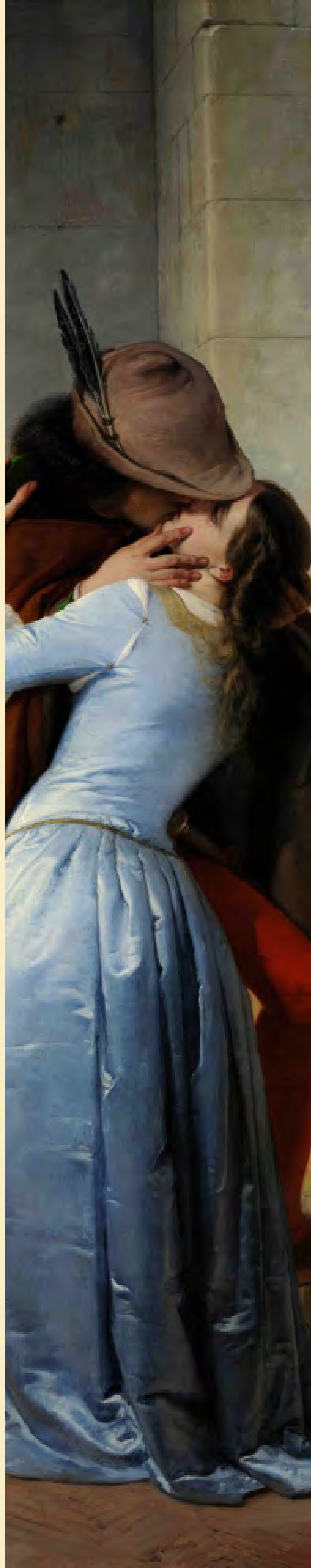


de manera abierta con todos, pero tratándose de profesionales de la salud, siempre la mejor opción será hablar de manera franca.

“Desde mi punto de vista profesional, es muy importante que lo comenten porque estarías omitiendo información, la cual es muy valiosa, entonces si nosotros tenemos más información del paciente, de cuál es su condición, de qué trasfondo hay en su vida y qué es lo que podría estar provocando algún tipo de alteración que pueda presentar, lo agradecemos pero no es obligatorio, sería perfecto que todos nos dijeran lo que tienen para poder ayudarlos de mejor manera pero si una persona no está de acuerdo con compartirlo está en todo su derecho, es su derecho de hacerlo cuando lo desee”.

Asimismo, William nos habló sobre los padecimientos más comunes que podemos presentar si vivimos con VIH.

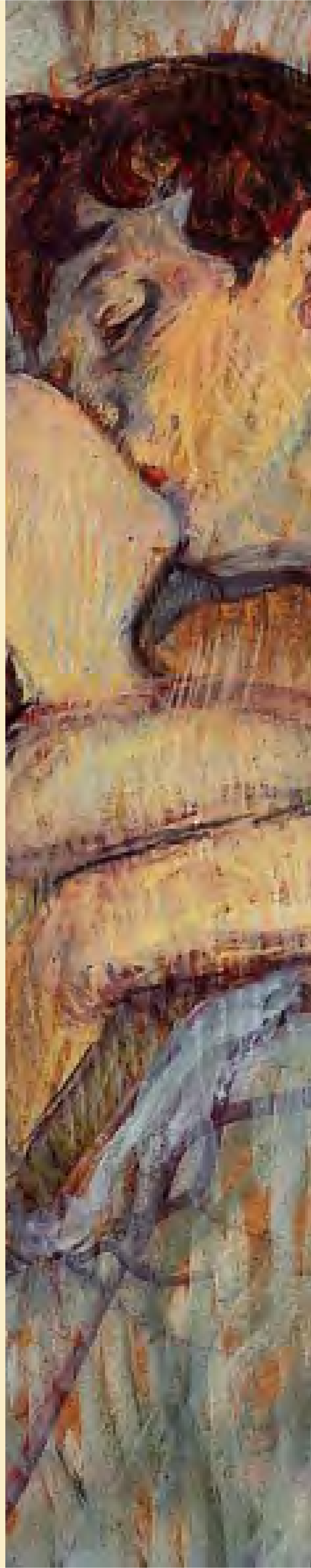
“Hay que tener en cuenta que el VIH te hace más susceptible a tener aftas o llagas en boca, caries o periodontitis porque se ha comprobado en muchos estudios que la terapia antirretroviral puede tener algún tipo de efecto en tu boca, por decirlo así, secundario, que es la sequedad de boca, muchas personas no lo detectan y esa sequedad de boca a su vez puede provocar ardor a nivel de lengua, a nivel de los carrillos, que son las mejillas por dentro, y también si tenemos menor cantidad de saliva y esto ayuda a desarrollar caries porque la saliva nos ayuda a limpiar los dientes, en la saliva existen inmunoglobulinas las cuales nos protegen contra infecciones en boca ya sea por bacterias u hongos”.



De igual manera, el especialista recalcó la importancia de la adherencia al tratamiento antirretroviral y cómo esto puede influir directamente en nuestra salud oral.

“Si el paciente no ha sido adherente con su tratamiento, si se ha saltado la medicación, o si presentó algún tipo de infección y sus defensas bajaron, podría presentar candidiasis, que es un hongo que puede aparecer cuando tenemos bajas defensas, también pueden aparecer lesiones blanquecinas a los lados de la lengua o en los carrillos, que son las leucoplasias, debemos estar pendientes de que no haya inflamación severa de las encías o de gingivitis que no ceda por más de que ya fuiste a tu odontólogo”.

“También debemos darnos cuenta si es que no presentamos algún tipo de lesión como verrugas ya que si no lo tratamos a tiempo éstas pueden avanzar y en el peor de los casos, podrían producir algún tipo de cáncer; en personas que ya se encuentran en fase de SIDA, lo más común que pueden detectar los odontólogos es el sarcoma de Kaposi, que es un cáncer de boca, por decirlo así para hacerlo más entendible, asimismo cuando estás con bajas defensas lo más frecuente es que pueda aparecer el virus del herpes”. Otra de las importancias de la adherencia al tratamiento antirretroviral, es que si el paciente necesitara una cirugía, un buen nivel de CD4's lo haría menos susceptible a presentar algún tipo de infección.



“El nivel de CD4’s es muy importante si es que se va a realizar una cirugía, es importante que le hayas comentado a tu odontólogo de que presentas el virus del VIH, informarle sobre tus niveles de CD4’s y carga viral para estar seguros de que no puedas estar susceptible a algún tipo de infección; si tus niveles de CD4’s se encuentran estables, no hay ningún tipo de inconveniente pero en el caso contrario eres mucho más propenso a que te pueda dar algún tipo de infección porque no tienes las defensas necesarias para que tu cuerpo te defienda, entonces es muy importante que antes de una cirugía el paciente tenga estudios actualizados para que todo salga correctamente”.

Para finalizar, Cordero hace un llamado a mantener una vigilancia con el especialista y una limpieza correcta en casa para mantener nuestra salud oral al cien.

“Les recomiendo cada seis meses acudir a su limpieza dental para que mantengan ese nivel de limpieza y de salud oral óptimo, pero si una persona se encuentra con enfermedad de encías o que se le acumula frecuentemente la comida por más de que se haya realizado las limpiezas, tiene que visitar por lo menos cada tres meses a su odontólogo. De igual manera, es importante cepillarse los dientes después de cada comida y con cada cepillado hacer uso del hilo dental y enjuague que sea libre de alcohol para que no dañe tu mucosa y no la irrite”.





Si deseas acudir a una  
valoración con William,  
puedes ponerte en contacto con  
Fundasida por medio de sus redes  
sociales o en su número de  
whatsapp: 5544 9108 24





# HOGGAR VERDE

**LA GUÍA DE LUGARES DÓNDE COMPRAR  
PLANTAS Y MACETAS EN CDMX**

Como lo mencionamos en el número anterior, las plantas se han convertido en la obsesión de muchos y cada vez es más difícil resistirte a adoptar una nueva integrante para tu habitación, tu oficina o cualquier otro espacio de tu casa.

Hemos enlistado algunos lugares de la CDMX donde puedes encontrar esa planta, maceta o accesorio que haga la decoración perfecta con tu espacio y empieces tu Green Life.  
¡Toma Nota!

Por: Roger SH.  
@roger\_sh

### \*Querencia

Tienda donde encontrarás una gran variedad de especies para interior, además de bases, canastas y maceteros que darán un toque muy cool a tus plantas.

Esta tienda no solo cuenta con plantas sino también encontrarás espacio dedicado a diferentes marcas mexicanas de diseño.

Tiene 6 ubicaciones:

Polanco, Roma, Condesa, Juárez, Narvarte y Coyoacán.

Instagram: @querencia\_mx

### \*Pepino con Limón

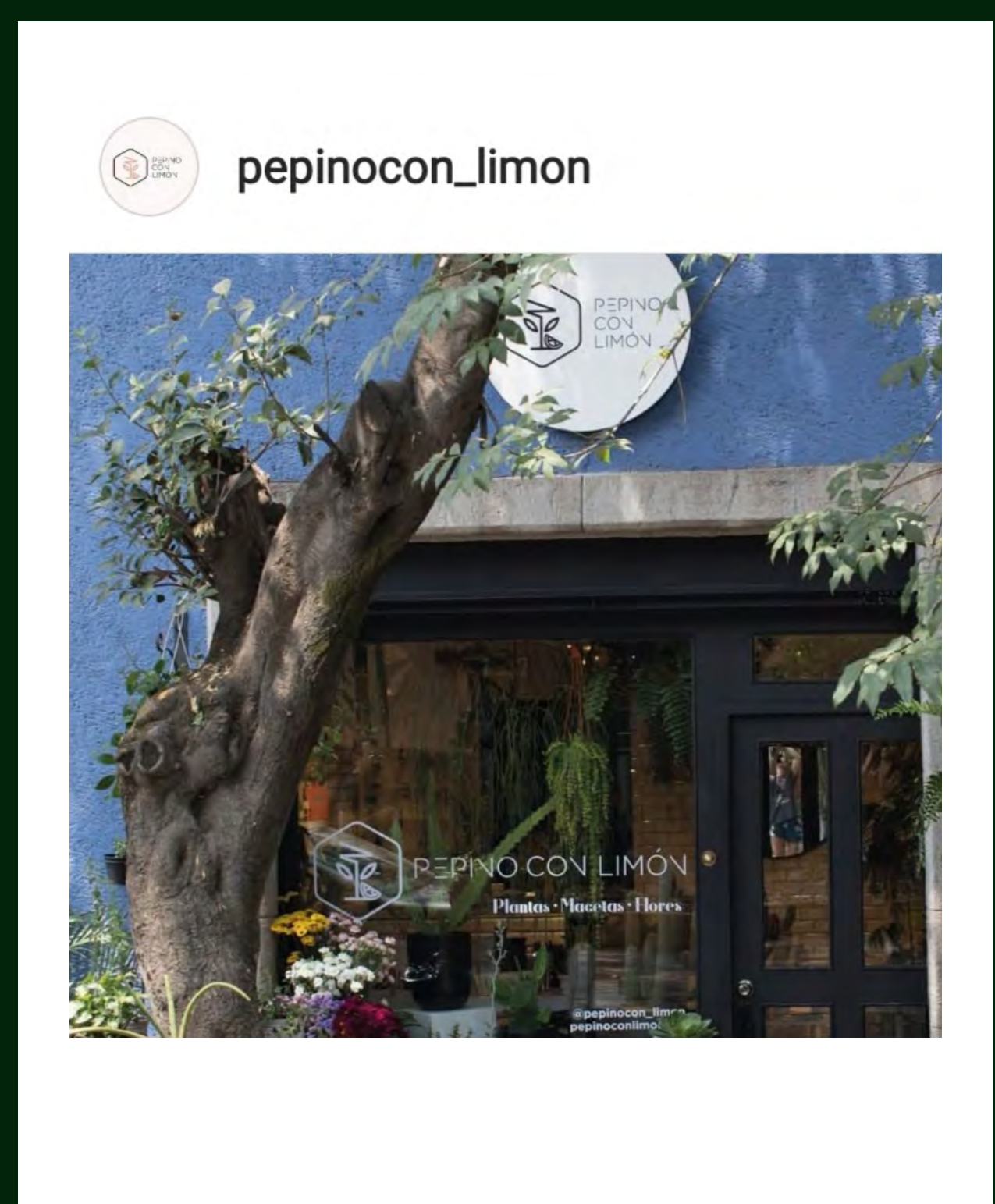
Con dos sucursales en la CDMX, Pepino con limón marca mexicana que nos lleva al contacto con la naturaleza su misión es ofrecer productos y servicios que se adapten a la personalidad y estilo de vida de cada uno de sus clientes haciendo que su compra sea única. En Pepino con limón no solo encontrarás plantas de distintos tamaños sino también macetas de barro, de cerámica, de fibra de vidrio, de concreto con diseños únicos que te harán sentir un amante de la naturaleza.

Instagram: @pepinocon\_limon

¿Dónde?

General Benjamín Hill, 214,  
Colonia Condesa C.P. 06140  
CDMX

Londres 204, Colonia Juárez  
C.P. 06600 CDMX



### \*Flor y Barro

Una tienda especializada en todo tipo de plantas, ofrecen servicios como el cuidado que debemos tener (vitaminas, fertilizantes, insecticidas), ambientaciones verdes (para hogar, oficina, tiendas, restaurantes) clases y cursos (diseño de jardines).

Su filosofía es crear conciencia sobre el cuidado y apreciación de las plantas.

Instagram: @florybarro

### ¿Dónde?

Manzanillo 28-Desquina Coahuila. Colonia Roma  
C.P. 06700  
CDMX

### \*Sucu Sucu

Esta tienda no es más que la prueba del amor a las suculentas, pues en su interior encontrarás este tipo de plantas y otras que brindaran el toque verde que necesitas.

Además, cuenta con una variedad de macetas con diseños originales y con motivos temáticos.  
Instagram: @sucus.ucu

### ¿Dónde?

Tonalá 322 esquina Baja California. Colonia Roma Sur  
C.P. 06760



florybarro



SUCUS.UCU

Col Roma , Cd De México





# ATÚN SELLADO CON COSTRA DE AJONJOLÍ NEGRO

Por: Chef Diego Sula  
IG: @chef.love.cook

Utilizado desde hace muchos años en la gastronomía mexicana, el ajonjolí es un ingrediente muy versátil del que podemos obtener varios beneficios, pues en diversos estudios, se ha demostrado su gran capacidad antioxidante, en especial el ajonjolí negro, además de ser un gran aliado para las personas que limitan su consumo de alimentos de origen animal por su aporte de calcio y hierro.

Asimismo, la fibra del ajonjolí, la cual es insoluble, actúa como probiótico lo cual favorece nuestra microbiota intestinal. Es por ello que en esta edición te traigo una receta en la que te enseñaré una manera más en la que puedes incorporarlo en tu dieta.

Ingredientes:

30 gr de ajonjolí negro  
1 filete de atún fresco  
Jugo de 2 limones  
1 diente de ajo  
4 cdas. de salsa de soya  
2 cdas. de mantequilla  
Sal y pimienta al gusto

¿Sabías que dos cucharadas de ajonjolí te aportan más calcio que un vaso de leche de vaca?

Procedimiento:

- Sazonar el atún con sal y pimienta, y posteriormente, revuélcalo en el ajonjolí para conseguir la costra.
  - Coloca una sartén al fuego, cuando se caliente, agrega la mantequilla.
  - Pon el filete de atún cocina 1 minuto por lado y reserva.
- Pica ajo y agrégalo en la misma sartén caliente, ya dorado, agrega el jugo de limón y la soya.
- Deja que reduzca y sazona con pimienta y sal al gusto.
  - Al momento de emplatar, coloca el atún sellado y báñalo con la salsa.
- Te recomiendo acompañar con ensalada verde.





*dixson*

**MAGAZINE**