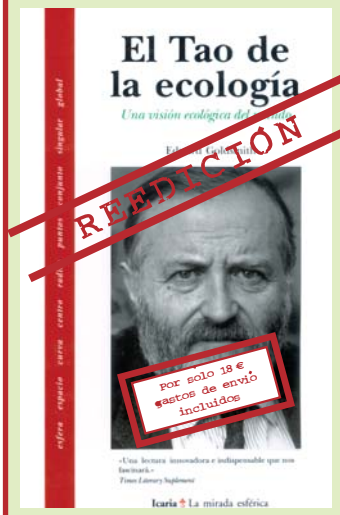
THE Ecologist
para España y Latinoamérica
JULIO-AGOSTO-SEPTIEMBRE • 2010
Nº 42 4 €

BioCultura info
bio
TODO "ORGÁNICO"

POR LA AUTOGESTIÓN DE LA SALUD

8 414090 213790 00042

ENTREVISTAS A: ENEKO LANDABURU, LLUÍS BOTINAS, LITA DONOSO Y MUCHOS MÁS - AUTOSANACIÓN Y EL EFECTO PLACEBO - LA AUTOGESTIÓN DE LA SALUD SEGÚN SUMENDI - CÓMO RESPONSABILIZARNOS DE NUESTRO EQUILIBRIO SEGÚN DIVERSAS TÉCNICAS ORIENTALES - HOMEOPATÍA EN VETERINARIA - ARTÍCULOS DE ANTONIO PALOMAR, JOAQUÍN ALBAICÍN, ISABEL FDEZ. DEL CASTILLO



☛ Para adquirir el libro sólo tienes que enviar un e-mail a: publicidad@theecologist.net

Indica:

- ➤ **Título del libro y...**
- ➤ **Nombre completo y dirección**
- ➤ **DNI/CIF**
- ➤ **Los 20 dígitos de tu cuenta bancaria**

☛ También puedes realizar el pago mediante transferencia bancaria a:

- ➤ **Banco Sabadell**
- ➤ **As. Vida Sana**

Tienes que ingresar 18 euros en la cuenta:
0081 0432 06 0001036509 o mediante giro postal a

- ➤ **The Ecologist Àngel Guimerà, 1, 1º 2ª**
- ➤ **08172-Sant Cugat (Barcelona)**

Cuando hayas hecho el ingreso en nuestra cuenta o el giro postal, nos envías un e-mail a publicidad@theecologist.net diciéndonoslo y dándonos tus datos postales para que te enviemos el libro.

☛ También puedes hacer todo esto por correo postal a la dirección antes citada.

☛ También puedes hacer el pedido por teléfono o consultarnos cualquier duda:
93 692 66 75 / 93 580 08 18

THE Ecologist sumario
para España y Latinoamérica
Nº 42. AÑO XI. JULIO – AGOSTO- SEPTIEMBRE 2010

6 **OPINIÓN**
Firmas: **Isabel Fernández del Castillo** (*Medicina y mística: herramientas de salud*), **Javier Osuna** (*Lo importante es el maestro*), **Ángeles Parra** (*Mujeres sanas, solidarias, sutiles*), **Mailier Mattié** (*El conocimiento médico en la cultura mapuche*)

Foto. Ecoarcivo

12 **Entrevista a Eneko Landaburu** *"El poder de autocuración está dentro nuestro"*
Por E. Zarauz

16 **Visión holística** *Por la autogestión de la salud*
Por Antonio Palomar

20 **Entrevista a Lluís Botinas** *"Aprender a cultivar la propia vida-y-muerte y, en consecuencia, la propia salud-y-enfermedad"*
Por Emilio Roca

24 **Ciencias noéticas** *El efecto placebo*
Por Pedro Burruezo

28 **Manifiesto** *La voz de Sumendi*
Sumendi

32 **Sociedad** *Mens sana in corpore sano*
Por Joaquín Albaicín

36 **Reflexología/Niños** *La autogestión desde la infancia*
Por Ángeles Hinojosa

Foto: A. H.

38 **Yoga y ayurveda** *La autosanación está en ti mismo*
Por Ana Paula Domínguez

Foto. P. M.

40 **Terapias** *¿Qué es el Buddho Enersense.*
Por Claudio Márquez

42 **Entrevista a Lita Donoso** *"Las energías negativas enferman; las positivas… sanan"*
Por María José Errázuriz

44 **Ganadería** *Homeopatía en el tratamiento veterinario*
Por Yasmine Chávez

46 **Entrevista a Jesús Rodando** *"Cada vez se habla más de salud integral u holística"*
Por Esteban Gorrero

48 **Entrevista a Fernando Pérez** *"Somos nosotros los que decidimos sobre nuestra salud"*
Por Toni Cuesta

¿LE INTERESA LA ENERGÍA SOLAR?

CENSOLAR
CENTRO DE ESTUDIOS DE LA ENERGÍA SOLAR
SOLAR ENERGY TRAINING CENTRE
Asociado a *Solar Energy International*

- Primer Centro Internacional en formación de especialistas en Energía Solar.
- Certificación Internacional ISO 9001.
- Bibliografía técnica y software profesional.
- Completo programa de **formación a distancia** para la obtención del Diploma de:

PROYECTISTA INSTALADOR DE ENERGÍA SOLAR

ISO 9001

CENSOLAR, Parque Industrial PISA • C/ Comercio, 12 • 41927 Mairena del Aljarafe, Sevilla (ESPAÑA)
✆ 954 186 200 FAX: 954 186 111 Email: censolar@censolar.edu
www.censolar.edu

Vox populi

SUSCRIPTORA ¿TIBIA?

Hola, soy suscriptora de *The Ecologist* desde los primeros números. Desde siempre que os sigo y valoro enormemente vuestro trabajo, pero ¡cuan grande fue mi sorpresa! cuando además os encontré el pasado mes de marzo en BioCultura Valencia. Os encontré en carne y hueso, y pude charlar con vosotros de muchas de esas inquietudes que provocáis desde la revista. Nuestro encuentro me ha hecho además reflexionar muchísimo y sólo quiero escribir estas líneas para deciros que sois gente auténtica, con coraje, comprometidos de verdad con lo que decís y sobre todo por lo que hacéis. Vuestra concepción espiritual de la ecología me tiene cautivada, y deseo con todas mis fuerzas que un día yo, también, sea capaz de dar el paso decisivo... Me siento culpable de mi tibieza y harta de convivir con ella. Por favor, ¡seguid dándome fuerzas!
Carmen Suárez (Valencia)

IM-PRESIONANTE

Impresionante el pasado número de la revista *The Ecologist* . Sólo la portada ya anunciaba un contenido que he devorado página a página... Hasta pensé que iba a engordar de tanta glotonería de información. Parece mentira cómo todas y cada una de las cosas de nuestra vida, y de nuestro entorno, están completamente interrelacionadas, no hay nada al margen del gran mecanismo, y por supuesto el tema de la obesidad y de sus causas no podía ser menos.
Muchas de las cosas que se dicen en la revista jamás podríamos encontrarlas en los medios convencionales y mucho menos así comprimidas en esta macrocápsula que es *The Ecologist* .
Aprovecho para felicitaros por la idea de los monográficos porque es una forma muy eficaz de enterarse a fondo de un mismo tema y además con esa visión integral que le dais siempre a los contenidos. ¿Cómo escaparse de tanta barbaridad? ¿Hay algún lugar dónde protegerse? Amigos de *The Ecologist* , una vez más enhorabuena.
Josema García (Madrid)

LA LUCHA CONTRA LA OBESIDAD

Soy una chica gorda y acomplejada. Sí es así. Mi vida ha sido un suplicio y mi bolsillo siempre está vacío de tanto invertir en psicólogos que me ayuden a tener el valor de salir a la calle y enfrentarme a la gente, a los maniquíes de los escaparates, a las tallas miniatura, a mi cada vez más deplorable imagen ante el espejo, a mi ansiedad por comer, a tantas prohibiciones.... Soy una desgraciada... y no veo nada al final del camino. Hace unos días, una amiga me trajo la revista, le llamó la atención de la portada en el quiosco, y se atrevió a comprarla. Venía emocionada: Me dijo que tenía que leerla casi gritando. Y, bueno, nos sentamos ante un snack supernutritivo, bajo en calorías... de cereales hinchados y chocolate y un vaso de agua... Al rato, no dábamos crédito de lo que leíamos y sobre todo de nuestra ignorancia... Nos olvidamos hasta del snack. Dios mío, cuánta información sin desperdicio. Bueno, sólo quiero deciros que habéis abierto una ventana y esperanza en mi vida, y que voy a seguir informándome y empezando a entrar en acción para cuidar de mi salud de verdad... ¡Se acabaron los psicólogos tragaperras! Alimentación ecológica, auténtica y local, vida sana, ejercicio y, sobre todo, buenos pensamientos… es lo que me conviene. Volveré a escribiros con los resultados, porque desde hoy tenéis una nueva suscriptora a la revista..
Pilar y mi amiga Rosa. (Málaga)

AMIGOS OBESOS

Mis amigos obesos dicen que estáis chalados, pero, en verdad, no se han leído la revista. Les he insistido, pero prefieren seguir viviendo en la eterna queja. Allá ellos. Vosotros, por lo menos, habéis cumplido aportando una información muy necesario. Impagable la portada.
César Gómez (Barcelona)

YATROGÉNESIS

Sí, yo también he padecido yatrogénesis, o un problema sanitario creado por el mismo sistema sanitario. Ya he sufrido en diversas ocasiones desde niño invasiones de hongos en la lengua y mucosa bucal por hongos *(Candidiasis)*. Es bastante asqueroso de soportar, aunque sea una afección leve. La boca huele como a podrido y se te pone la lengua de color blanco grisáceo. En fin, muy desagradable. Y siempre me pasa cuando el médico me ha recetado antibióticos durante cierto tiempo. Otras veces, los antibióticos me han hecho polvo las bacterias intestinales, por lo cual a la candidiasis se le unen unas simpáticas diarreas. Supongo que es un caso más de yatrogénesis, aunque por suerte es pasajero y no tiene mayores complicaciones.
Gato Verde (Aragón)

Podéis enviar vuestras misivas a The Ecologist. Sección "Vox populi". Adjuntad fotocopia del DNI.

En la revista electrónica de The Ecologist, www.theecologist.net*, hay una sección dedicada a foros. Todos estáis invitados a participar.*

Dirección: Clot, 39. 3º 2ª. 08018 - Barcelona. España
Tel: 972 32 82 93 • Fax: 935 801 120
Correo electrónico: theecologist@theecologist.net – Página Web: www.theecologist.net – Ver Foros

THE ECOLOGIST ***en español***

Fundador *Edward Goldsmith* ***Dirección*** *EcoActivistas* ***Jefe de redacción*** *Pedro Burruezo* ***Diseño gráfico y maquetación*** *dos més dos edicions, S.L.* ***Han colaborado en este número:*** Isabel Fernández del Castillo, Javier Osuna, Ángeles Parra, Esteban Zarauz, Antonio Palomar, Antonio Zapatero, Pedro Burruezo, Sumendi, Joaquín Albaicín, Ángeles Hinojosa, Ana Paula Domínguez, Claudio Márquez, María José Errázuriz, Yasmine Chávez, Esteban Gorrero, Toni Cuesta ***Ilustración de portada:*** *Montaje sobre cartel de Helios Gómez. "Es lebe 1Mai". edit. OGIS-ISOGIS, Moscú 1933, 103x71 cm. (IVAM) (ACHG, 132).* ***Ilustraciones:*** *Pablo Mendoza.* ***Imprenta y encuadernación*** *El Tinter, S.A.L. (Empresa certificada ISO 14001)* ***Fotomecánica*** *TUMAR, S.A.* ***Distribución para España y Latinoamérica*** *Coedis, S.L., Avda. de Barcelona, 225 08750-Molins de Rei - Tel. 93 680 03 60* ***Distribución para tiendas de productos naturales y biológicos*** *Asociación Vida Sana. Tel: 972 32 82 93.* ***Edita*** *As. Vida Sana Declarada de Utilidad Pública (2005)* ***Redacción, administración, publicidad y suscripciones:*** *c/Clot, 39 - 3º 2ª, 08018 Barcelona Tel.: 93 580 08 18 / 972 32 82 93 CIF: G-08890923 e-mail: theecologist@theecologist.net suscripciones@theecologist.net publicidad@theecologist.net www.theecologist.net ISSN 1578-2964 DL: B-20204-2000 Printed in Spain* ***Editorial office:*** *Unit D 102, 116-118, Commercial Street, London, E16NF, UK, 44 (020) 74228100, editorial@theecologist.org*

ASOCIADOS: ***Agnes Bertrand,*** *Institute for the Relocation of the Economy, France;* ***Marcus Colchester,*** *World Rainforest Movement, UK;* ***Samuel S. Epstein,*** *University of Illinois;* ***Sally Fallon,*** *President, The Weston A. Price Foundation, USA;* ***Mae-Wan Ho,*** *Open University, UK;* ***Mohammed Idris,*** *Consumer's Association of Penang, Malaysia;* ***Martin Khor Kok Peng,*** *Director, Third World Network, Malasia;* ***Sigmund Kvaloy,*** *Ecopolitical Ring of Co-operation, Norway;* ***Kalle Lasn,*** *Adbusters Madie Foundation, Canada;* ***Jerry Mander,*** *International Forum on Globalization, USA;* ***Patrick McCully,*** *International Rivers Network, USA;* ***Robin Page,*** *Countryside Restoration Trust, UK;* ***John Papworth,*** *Fourth World Review, UK;* ***Jakub Patocka,*** *Literarni Noviny, Czech Republic;* ***Jeremy Rifkin,*** *Foundation on Economic Trends, USA;* ***Charles Secrett,*** *Friends of the Earth, UK;* ***Vandana Shiva,*** *Research Centre for Science and Ecology, India;* ***David Suzuki,*** *David Suzuki Foundation, Canada;* ***Richard Wilson,*** *The Times, UK;* ***Tracy Worcester,*** *ISEC, UK.*

Impreso en papel ecológico, blanqueado sin cloro ni compuestos sulfurosos

SALUD
A LAS BARRICADAS

El título del monográfico dice mucho. Eso sí, sólo para los que "entienden" y para los que quieren entender. Muchos de los demás se quedarán a cuadros. Pero, bueno, en realidad, no es tan difícil la cosa. Mientras que una mayoría de la población, cada vez más "aculturizada", cada vez más anestesiada, cada vez más "dopada" de informaciones fatuas, sigue dejando su salud y su vida en manos de la clase médica, de las compañías farmacéuticas, del sistema médico (tantas veces yatrogénico) y/o de chamanes de tres al cuarto, nosotros pensamos que lo mejor es vivir conectados con nuestros organismos, vivir con absoluta conciencia de todos nuestros actos, vivir sabiendo que humildad y reconocimiento de nuestro poder mental y espiritual no son incompatibles.

No queremos decir, en absoluto, que no haya que acudir al médico cuando sea necesario, sea alopático o naturista; tampoco somos unos talibanes que están en contra de cualquier fármaco, simplemente por tener un origen químico, ni mucho menos: los fármacos, sean alopáticos, homeopáticos o ayurvédicos... pueden sernos muy útiles para reencontrar el equilibrio de nuestra salud. A veces, hay que operar. A veces, hay que hacer cosas, incluso, de las que dudamos. Incluso nosotros no somos nadie para decirle, a una persona que ha contraído algún tumor, que no se someta a ciertas terapias alopáticas.

Nosotros informamos. Consultamos y entrevistamos a doctores, personas que saben mucho de ciertos temas, que han escrito libros, que tienen un gran prestigio social en determinados círculos... y les prestamos una ventana para que la ciudadanía se informe. Luego, cada cual tendrá que tomar sus propias conclusiones. Eso sí, nosotros no nos contentamos con las versiones oficiales. Pero tampoco desconfiamos de una persona que lleve una bata blanca por el simple hecho de llevarla. Ni incrédulos del sistema sanitario ni locos que pondríamos nuestras vidas a merced de dogmas "contraculturales" tan patéticos como los del propio sistema yatrogénico. Ni todos los médicos son malos ni todos los sistemas "alternativos" son perfectos. Ahora bien, el concepto de autogestión de la salud sobrepasa esta discusión vana.

Foto: P. M.

Sin comentarios…

No se trata de apostar, digámoslo así, ni por la derecha ni por la izquierda. Se trata de ser responsables de nuestras decisiones cotidianas. Se trata de conocernos mejor, de entablar un diálogo con nuestro propio organismo, de hacer caso al conocimiento intuitivo, tan importante, para tantas cosas, como el conocimiento científico. Se trata de vivir la alimentación, la salud, nuestro hogar... con conciencia de hacia dónde queremos ir o de si hacemos las cosas porque es lo que hace todo el mundo y ya está. Lo dicho: no somos talibanes. Sólo queremos haceros reflexionar sobre aquello que, tal vez, más os convenga. Se trata de estar alertas, de vivir conectados, con lo que se ve, y con lo que no se ve. Y, de esta manera, quizá consigamos que nuestro cuerpo y nuestro entorno sean un remanso de paz, de equilibrio y salud.

EcoActivistas

MEDICINA Y MÍSTICA
HERRAMIENTAS DE SALUD

PARA ISABEL FDEZ. DEL CASTILLO LA SALUD ES UN TODO HOLÍSTICO, UN EQUILIBRIO, EN EL QUE INFLUYEN DIVERSÍSIMOS FACTORES.

Foto: EcoArchivo

Dime qué actitudes tienes ante la vida y te diré de qué te enfermas…

UNA ACTITUD MÍSTICA ANTE LA SALUD es aquella que se rinde a la perfección de los procesos naturales, que busca comprender, más que controlar, la Naturaleza, que trata de acompasarse a ella, como el surfista se acompasa con la ola. El efecto placebo es una paradoja de la medicina. Es una forma de decir, o de admitir, que la confianza del enfermo en su sanación puede en sí ser suficiente para estimularla. Es algo similar al fenómeno de los equipos de fútbol: siendo todos los campos de fútbol iguales, todo el mundo sabe que jugar "en casa" siempre mejora el rendimiento de los jugadores.

Es por eso que los estudios sobre la eficacia de los medicamentos deben realizarse a doble ciego, única forma de asegurarse que la mejoría no ha sido creada por la mente del enfermo. El efecto placebo es, simplemente, el efecto que produce la confianza, la fe en que una medicina nos puede curar. Pero no es el comprimido, sino esa confianza, la que pone en marcha la capacidad de autosanación. Estimular esa capacidad, por diversos medios, ha sido siempre la base de la medicina popular de prácticamente todos los pueblos.

En su libro *La curación espontánea*, el Dr. Andrew Weil narra decenas de casos en los que, contra todo pronóstico, fuerzas curativas internas extraordinarias sanaron a personas que se encontraban en situaciones muy críticas. Un buen médico o terapeuta es aquel que no sólo conoce su técnica, sino que además tiene ese "plus" catalizador: el arte de despertar en el enfermo su capacidad y voluntad para sanar. Muchos oncólogos con una visión "holística" saben que la enfermedad tiene una variable psicosomática, y que el pronóstico está en parte vinculado con el deseo de vivir. Cuando la vida se ha hecho insoportable y no se produce ningún cambio, la perspectiva de volver a ella puede ser suficiente para que el enfermo de alguna forma "renuncie" a la curación. Un fuerte deseo de vivir, en cambio, es un poderoso motor para la autocuración.

OBJETIVOS DE LA VIDA

Cuando se estudia Fisiología, o Biología, o cualquiera de las ciencias naturales, es inevitable caer rendido de admiración ante la perfección y la infinita inteligencia inherente a todo sistema vivo, y cuyo objetivo es la vida y la salud. Una actitud mística ante la salud es aquella que se rinde a la perfección de los procesos naturales, que busca comprender, más que controlar, la Naturaleza, que trata de acompasarse a ella, como el surfista se acompasa con la ola. En muchos aspectos de la vida, y a menudo en la salud, a menudo somos como el surfista tratando de decirle a la ola lo que tiene que hacer.

Reconocer ese orden interno de los procesos naturales, esa lógica infinita tanto de la salud como de las enfermedades, nos conduce a interesarnos cada vez más por las causas de los trastornos que por remendar torpemente las consecuencias de nuestro malvivir. Y cuando se incide sobre las causas y se trabaja a favor de la Naturaleza, los tratamientos resultan más sencillos y eficaces.

Las medicinas complementarias están en general dentro de este nuevo paradigma de la salud: comprender cuáles son las mejores condiciones en las que la salud florece, entender las enfermedades como expresiones de un desequilibrio del sistema, y, en cualquier caso, favorecer siempre y en primer lugar los recursos autocurativos del organismo, que los tiene, para mejorar cualquier proceso. Cualquier tratamiento, sea de la medicina natural o de la convencional, ha de venir después.

SENTIDO TRASCENDENTE

Tener un sentido trascendente de la vida, por lo que se refiere a la salud, nos obliga a conectar con otra visión de nuestro cuerpo: no es un conjunto de partes, sino la materialización en el mundo físico de una realidad física, energética, emocional, mental, espiritual. Una realidad que hace inevitable que también se materialice en lo físico la falta de armonía en lo físico, lo energético, en lo emocional, en lo mental, en lo espiritual.

Por eso, una vida emocional cálida y satisfactoria, una mente equilibrada que alimenta la confianza y el optimismo, un sentido trascendente de la vida, tener la inmensa fortuna de dedicar la vida a algo que nos apasiona y nos con-mueve, forman un conjunto de circunstancias promotoras de la salud tan importantes como llevar una dieta saludable, la práctica de ejercicio, el descanso y esparcimiento, vivir en un lugar sano, etc. Todo eso es importante.

Los Dres. Stephanie y Carl Simonton han sido pioneros en la investigación sobre enfermos de cáncer. Su trabajo se ha centrado en descubrir los factores emocionales que inciden en el desenlace de un proceso maligno. Después de trabajar con numerosos grupos de enfermos, han llegado a identificar algunas variables que influyen en la capacidad de sanación del individuo.

Tener conflictos emocionales no resueltos, sentirse desamparados ante las dificultades de la vida, las carencias afectivas... son factores que predisponen a la enfermedad, a "tirar la toalla". Pertenecer a una comunidad familiar/amistosa amorosa y sustentadora, desarrollar la capacidad para disfrutar de lo que se tiene, tener una visión trascendente y valiosa de la propia vida y de lo que uno ha venido a hacer, son los mejores estimulantes de la capacidad interna de autocuración.

Isabel Fernández del Castillo *Publicado en la revista Metaphore en el Especial Mística. 2003*

UNA PERIODISTA COMPROMETIDA
LA OTRA CARA DE LA SALUD

Isabel Fernández del Castillo es una periodista combativa. Es diplomada en Medicina Tradicional China y especialista en Nutrición y Dietética Aplicada, además de gran conocedora de diversas terapias naturales. Escribió y publicó uno de los mejores libros para entender el universo de la fertilidad: *La revolución del nacimiento*. También es fundadora de El Parto es Nuestro, una organización que informa sobre cómo parir de la mejor y más natural forma posible. Así mismo, entre sus diversas tareas está el coordinar el portal www.holistika.net, una referencia para la autogestión de la salud muy a tener en cuenta.

En cuanto a *La revolución del nacimiento* (Belacqua), se ha escrito esto. "El sistema de atención al parto vive un momento de gran debate, tanto entre usuarias como entre profesionales. Muchas de las intervenciones rutinarias en el paritorio han demostrado ser perjudiciales, mientras que las que están indicadas para resolver casos de riesgo tienen el efecto de incrementarlo cuando se aplican indiscriminadamente a mujeres que no las necesitan. La ciencia ha demostrado que la seguridad del parto normal no depende del uso de tecnologías sofisticadas que someten a la mujer, inhiben el parto y sustituyen su fisiología, sino del respeto de las condiciones que favorecen su progreso espontáneo: intimidad, libertad de movimientos y de expresión, seguridad emocional... y, sobre todo, respeto. La crudeza de las rutinas hospitalarias, su innecesariedad en la mayoría de los casos, y el hecho de que a menudo se imponen de forma expeditiva hacen de la atención medicalizada al parto un inadvertido ámbito de represión y violencia contra la mujer y el bebé, impropio de una sociedad moderna. Es hora de cambiar esta situación siguiendo el modelo de otros países más avanzados que han implementado las recomendaciones de la OMS en esta materia. Es un proceso colectivo ya iniciado que para las mujeres y sus parejas significa despojarse de la ingenuidad, y ejercer el derecho y la responsabilidad de dar a luz en cuerpo y alma, de velar por nosotros/as y nuestros/as hijos/as, y volver a retomar un poder que es propio, en lo que está demostrando ser una segunda liberación femenina". Del parto depende, en buena medida, lo que será la salud del futuro ser y de cómo afrontar su autogestión.

LO IMPORTANTE ES EL MAESTRO

JAVIER OSUNA ABRE SU BLOG CON ESTE TEXTO. MÁS ALLÁ DEL ÉXITO O NO DE LA INICIATIVA, NOS PARECE INTERESANTE LA TENDENCIA DEL COMPARTIR LA FORMA EN QUE CADA UNO PUEDE TRANSFORMAR SU ORGANISMO EN ALGO COMPLETAMENTE EQUILIBRADO Y SANO.

Foto. P. M.

Para llegar al equilibrio absoluto, es mejor tener una guía, una referencia, una actitud positiva de aprender…

LA ENFERMEDAD DE LA SOCIEDAD *no es más que el reflejo de la de cada uno. Este blog es para todos aquellos que estén interesados en sanarse a sí mismos y quieran compartir sus experiencias curativas con todos nosotros*

Much@s somos l@s que nos quejamos del mundo, de la economía, de la política, del sistema en general. También nos quejamos de nuestra pareja, familia, amig@s, vecin@s... Y a tod@s les achacamos nuestros males.

Mientras no nos hagamos responsables de nuestro poder de autosanación, responsables de nuestra salud, la enfermedad nos acompañará durante el resto de nuestra vida.

La mayoría elige vivir así bajo presuposiciones culturales como "así es la vida". También es un problema el hecho de que nos identifiquemos con la enfermedad:
-soy asmátic@
-soy una persona muy nerviosa,
-el cáncer lo heredé de mi abuelo (identificas la patología con tu abuelo; llevar el cáncer es como llevar una parte de tu abuelo dentro de ti).

LOS AVISOS

La enfermedad no es más que una información que nuestro ser desea expresar, si no sabemos escucharnos surge la enfermedad. Es como el dolor, ¿cuándo surge el dolor? Cuando está en peligro nuestra integridad, "Si hubiera dejado de cargar cajas cuando me empezó a doler, no me hubieran tenido que hospitalizar". El cuerpo nos avisa antes de que suceda una catástrofe mayor.

La enfermedad actúa de igual modo. Si tenemos una actitud inadecuada aparecerán los primeros síntomas para avisarnos de ello. Hay medicinas como el ayurveda que saben qué enfermedad va a aparecer y cuándo si la persona persiste en sus hábitos de vida. Esto sólo demuestra que existe una sintomatología más sutil que la de la medicina oficial. Una escucha más profunda, más atenta de nosotr@s mism@s.

CAMINOS Y MAESTROS

Aquí empieza realmente mi interés por crear el blog. ¿Cuántos caminos de curación existen? ¿Cuántas disciplinas, escuelas, técnicas? Infinidad, cada día surgen nuevas. Yo he probado varias, un poco de aquí, un poco de allá. Y he llegado a una conclusión que quiero compartir con tod@s vosotr@s.

Me da igual el nombre de la escuela, de la técnica, del método, de la energía, de la disciplina, filosofía, religión, ciencia… o como haya sido bautizado. Para mí lo importante es el maestro, ya puede ser de reiki como de constelaciones familiares.

Quiero destacar la figura del/a maestr@ en un momento en que se están estandarizando las enseñanzas. Desde hace años las escuelas han creado programas de enseñanzas regladas estructuradas por contenidos, esto me recuerda lo mismo que ha hecho la medicina alopática en cuanto a la despersonalización de su aplicación. Las mismas estrategias para todos. ¿Dónde se encuentra la relación maestr@-discípul@? No tiene cabida y mucho menos en los fugaces talleres de fin de semana (hola-enseñanza-adiós-muy buenas).

NOS TOCA A NOSOTROS

Volviendo a lo mencionado sobre nuestra responsabilidad ante nuestra curación, he observado que las personas que parecen más sanas, más realizadas, son las que han creado su propio método o han conseguido hacer suyo alguno que existía (no lo diferencio). Much@s han tenido el apoyo de un/a maestr@ o incluso de vari@s. Sin embargo, otros no han tenido ningun@ y han sabido desarrollar su autosanación y aplicarla en l@s demás. ¡¡¡Bravo!!!

Ahora nos toca a nosotr@s. Os invito a tod@s a participar en este proyecto, creemos cada un@ de nosotr@s nuestra propia sanación y contagiémonosla. Si alguien cree que tiene algo que pueda aportar, para la curación de un@ mism@, no dude en compartirlo pues tod@s nos beneficiaremos de su conocimiento como él/ella lo hará del nuestro. Si eres un maestr@, ¡enhorabuena! Ahora, compártelo.

Javier Osuna
sanandome.bloginom.com

MUJERES SANAS, SOLIDARIAS, SUTILES

ÁNGELES PARRA SE DIRIGE A LAS MUJERES PARA HABLARLES DE SALUD EMOCIONAL, TAN IMPORTANTE EN LO QUE ATAÑE A LA SALUD FÍSICA…

Foto: EcoArchivo

Una imagen de la película "Tulpan", distribuida por Karma Films

LA MUJER ES, DESDE HACE AÑOS, SON UNA DE LAS PRINCIPALES DIANAS de la industria farmacéutica. Nos vendieron la moto de que, para ser libres, teníamos que tener todas una sexualidad prosaica y que, para ello, la mejor manera era consumir la píldora anticonceptiva, que, claro, ellos mismos vendían. Cuando decidimos que ya estábamos hartas de tanta píldora y nos pusimos a procrear, entonces, también desde la industria, nos dijeron que para amamantar a los bebés lo mejor era la leche maternizada, que ellos mismos expendían, por supuesto. En todo momento están al acecho para que, cuando nos salen unos kilitos de más, allí están ellos con sus fármacos, sus terapias y sus productos milagro. Al hacernos mayores, transforman la menopausia, un proceso natural, en una enfermedad, para la que inventan fármacos y terapias. Y se inventan vacunas y revisiones médicas que no necesitaríamos en condiciones normales. Pero lo cierto es que, hoy, cualquier mujer del siglo XXI está mucho más expuesta a todo tipo de enfermedades que nuestras antecesoras. Vivimos más, pero con peor calidad de vida y, para colmo, ahora el tiempo es más rápido.

¿Cómo mantenernos completamente sanas, en lo que nos ataña específicamente como mujeres, en un mundo irremediablemente enfermo? La respuesta es muy difícil porque cada caso es distinto. Y siempre habrá excepciones. Y siempre habrán casos muy complejos que eviten cualquier norma generalista. Y siempre habrá pasados que pasarán su factura. Pero, en realidad, vivir como mujeres autoconscientes de nuestro control del equilibrio de la salud es bastante fácil. Para empezar, una vida amorosa con los demás, empezando por nuestros familiares, es muy aconsejable. Comportarse más que bien con el vecino, con el viajero, el enfermo, el desvalido, con el pariente, con el medio… es muy saludable. No tener ningún trabajo ilícito, también. No engañar, no robar, no practicar la usura, no especular, no chismorrear, no fallarle a nadie… son prácticas muy sanas. Y luego, obviamente, tener una dieta orgánica y variada, tener una actitud crítica frente al Sistema y piadosa al mismo tiempo, pasar desapercibidas siempre que podamos, comprometernos con una salud abierta escuchando "otras fuentes" y estudiando todas las posibilidades cuando surge una enfermedad, consultando diferentes visiones, permanecer alejadas de exposiciones perniciosas, tanto de las voluntarias (drogas, alcohol, tabaco…) como de las involuntarias (todo tipo de contaminaciones). Ser paciente también es algo muy aconsejable en salud. Lo más sano es huir de cualquier pauta egoísta.

No tenerle miedo a la muerte también es algo muy positivo si de salud estamos hablando. Si uno ha pasado por este mundo, a partir de que ha sido verdaderamente consciente de cuál es el significado de nuestra existencia en el universo, haciendo el menos daño pasible y todo el bien de que ha sido capaz… entonces, no hay nada que temer. Las enfermedades forman parte de nuestra experiencia vital. Pueden ser vistas como una oportunidad para recuperar el equilibrio. Lo importante es vivir conscientemente, tener una actitud de gratitud hacia la vida, ser humildes, trabajadores/as, generosos/as.

Por último, quiero decir que, para tener una vida sana, es muy importante tener una vida de pareja sin hostilidades. Nos quieren hacer ver que nuestros maridos son nuestros enemigos, a los que hay que tratar mal, desautorizándolos en público, desprotegiéndolos, sin darles lo que piden, un poco de paz y serenidad. Si tuviéramos que hacer caso a la presión social al respecto, acabaríamos todas divorciadas, amargadas y más solas que la una. Hay otras vías: buscar el consenso siempre que sea posible, atraer el relajo y no la disputa, tener una actitud servicial y generosa, utilizar nuestra boca para endulzar y nunca para herir… Hacer de nuestro hogar un remanso de paz, estabilidad y belleza, tanto en cultura como en alimentación, tanto en conductas medioambientales como sociales y/o familiares, es la mejor herramienta para tener un sistema inmunitario de hierro. Volver a entender la familia, nuestro propio organismo, la alimentación, el sexo… como algo sagrado, me parece crucial. Porque, aunque estuviéramos sanas, ¿valdría la pena una vida de salud aséptica sin la humanidad que se nos presupone? Nunca confundamos el tecnopatriarcado occidental con nuestros maridos, hijos, hermanos… de la misma manera que no hay que culpar a los farmacéuticos, sino a las farmacéuticas.

Ángeles Parra *es directora de BioCultura*

EL CONOCIMIENTO MÉDICO EN LA CULTURA MAPUCHE

MAILIER MATTIÉ NOS HABLA DE AUTOGESTIÓN SANITARIA EN PUEBLOS AMERINDIOS. DE CÓMO SE ESTÁ RECUPERANDO LA SABIDURÍA ANCESTRAL.

EL PASADO DEL PUEBLO MAPUCHE se remonta, según ciertas evidencias arqueológicas, al menos a 600 años antes de Cristo. Algunas versiones sostienen que surgió a partir del mestizaje entre comunidades moluches, picunches y huilliches, originarias del sur de la actual República de Argentina y de la región chilena comprendida entre los ríos Bío-Bío y Toltén. En lengua mapudungun, *mapu* significa tierra y *che* es la gente. De una población estimada en 300 mil personas, aproximadamente 100 mil viven en las provincias argentinas de Chubut, Neuquén y Río Negro. En Chile, suman cerca de un millón de personas que representan el 9% de la población total del país y el 87% de la población indígena, integrada también por comunidades aymaras, kunzas, coyas, onas, yamanes, alakalufes, kawéskares y polinésicos en la isla de Rapa Nui. Más del 50%[1] habita en zonas urbanas -inclusive en Santiago, donde residen unos 180 mil mapuches-, y el 26% vive en la región de la Araucanía -constituida por las provincias de Cautín y Malleco-. Su territorio ancestral, no obstante, es el Wallmapu, integrado por el Ngulumapu -territorio occidental en Chile, llamado Arauco por los conquistadores españoles- y el Puelmapu -territorio oriental en Argentina-, ambos separados por el Piremapu, la Cordillera de los Andes.

VIOLENCIA SOCIAL

La violencia contra la comunidad mapuche ha sido una constante en la historia contemporánea de Chile y Argentina. Durante la colonización española, su firme resistencia logró mantener la autonomía en los territorios ancestrales; sin embargo, después de la Guerra de Independencia, en el siglo XIX, los nuevos Estados nacionales iniciaron su propia conquista del Wallmapu y el exterminio de la población. Así, en 1879 la llamada "Campaña del desierto", ordenada por el gobierno argentino, terminó con el asesinato de 80 mil mapuches y la entrega del territorio a los terratenientes. En Chile, asimismo, el ejército comenzó en 1884 la ofensiva conocida como "Pacificación de la Araucanía", consiguiendo el Estado apropiarse de 5 millones de hectáreas que adjudicó luego a colonos europeos y chilenos, mientras sus pobladores originarios fueron confinados en reservas. Durante el siglo XX continuó el saqueo territorial y hoy día la población mapuche enfrenta, además, las amenazas que suponen los intereses de la economía global, representados por la avidez de las compañías extranjeras y la complicidad de los gobiernos. El fortalecimiento de la cultura, no obstante, se ha constituido en una respuesta fundamental, donde destaca la revitalización del acervo médico tradicional.

"TÚ SERÁS MACHI"

El conocimiento mapuche sobre el tratamiento de enfermedades -el *mapulawen*- constituye un sistema que relaciona el mundo espiritual, el mundo físico y el mundo social; vincula, por tanto, la cultura, la religión y la conservación del medio natural. Según la interpretación del investigador chileno Ziley Mora -autor del libro *El arte de sanar de la medicina mapuche*-, la enfermedad podría traducirse como un efecto de la pérdida de equilibrio del individuo consigo mismo y con su entorno social, cuando determinados pensamientos o *weda dungun* (malas palabras) se instalan en el *Am* (el alma). En la cosmovisión mapuche, el *Am* es copia exacta del cuerpo físico de una persona; su desequilibrio, causado por las emociones, los pensamientos y las palabras, por tanto, se manifestará en su réplica. *Ampin* -curar, medicinar, hablar al alma- define, entonces, la práctica del conjunto de conocimientos que permiten restaurar la armonía del *Am*.[2]

Entre las personas asociadas al *mapulawen*, por otra parte, están los *ngutamchefes* (componedores de huesos), los *lawentuchefes* (yerbateros) y los *machifes* (encargados de preparar infusiones). La machi -cuidadora de la salud física y espiritual de la comunidad-, sin embargo, es la figura central, escogida por *Chau Ngumechen* -el Ser Supremo- a través de un mensaje que se percibe en los sueños: "Tú serás machi"; se le atribuye, por tanto, un don especial porque recibe la señal del *Wenu mapu* (el cielo). El oficio fue en épocas anteriores ejercido por los hombres, aunque desde el siglo XIX ha sido desempeñado en su mayoría por mujeres que tomaron en sus manos la tarea de preservar el conocimiento[3]; en Argentina, desafortunadamente, las machis desaparecieron, víctimas del exterminio durante la "Campaña del desierto". La mujer escogida comienza su instrucción como discípula de otra machi, para adiestrarse sobre el uso de plantas y la celebración de rituales; una formación que puede durar varios años. Aprende, así, a organizar el *machitún* -complejo ritual de sanación-; a construir el *rewe* o altar de madera; a tocar el *kultrún* (tambor que favorece el trance); a diagnosticar (*willentún*) mediante la observación de la orina del *kutranche* (paciente); y a elaborar el *lawen*, la medicina. Su consagración se realiza en una ceremonia llamada *machiluwun*, cuando recibe los símbolos que la identificarán como machi y mediadora entre la *mapu* y el mundo de los dioses. Donde hay machi -dicen los mapuches- habrá siempre *nguillatún*, medicina propia. Los principios activos de determinadas plantas a las que se otorga carácter sagrado como el canelo y el boldo constituyen la base natural de esta práctica médica. Existen cuatro tipos de hierbas curativas: las *weychafeke lawen* (plantas fuertes), las *fushku lawen* (plantas suaves), las *reke lawen* (plantas difíciles de conseguir) y las *rukake lawen* (plantas de uso común)[4]. Las comunidades mapuches han protegido siempre la biodiversidad asociada al trabajo de la machi; sostienen, además, que las hierbas medicinales pertenecen a un *ngen* (dueño), a quien solicitan permiso para utilizarlas y garantizar así la efectividad de sus propiedades curativas. Aseguran también que el poder de curación -el *newén*- de la machi y de las plantas proviene de la propia naturaleza del territorio ancestral, puesto que aquél disminuye si la machi se encuentra lejos de éste, o si las hierbas no han sido recolectadas en los lugares adecuados. El uso del territorio, en efecto, se regula según los criterios que dicta el *Ad Mapu* -conjunto de anti-

guas tradiciones que rigen la conducta social-; según determine la presencia o no del *ngen*, pueden ser asignados para vivienda o producción, aunque siempre en relación a la conservación del medio natural (suelo, agua, especies y bosques).

Foto. EcoArchivo

El pueblo mapuche está recuperando su autogestión en materia sanitaria

"DAR Y RECIBIR ENTRE IGUALES"

En un escenario político frecuentemente hostil a la reclamación de sus derechos, las comunidades mapuches, sin embargo, están logrando que la sociedad chilena en general reconozca el valor de su cultura y de sus conocimientos, después de dos siglos de marginación. Han jugado un papel determinante en este sentido, sin duda, diversos proyectos pioneros relacionados con su medicina en algunas regiones del país que, tras años de movilizaciones, han conseguido un relativo grado de apoyo institucional. En 1999, por ejemplo, la Asociación Indígena para la Salud de las zonas de Makewe y Pelale, en la Araucanía, evitó el cierre del hospital Makewe -fundado en 1927 por misioneros anglicanos-, al obtener autorización gubernamental para ejercer su administración. Fue el primer centro de salud en Chile dirigido por una comunidad; atiende aproximadamente a 20 mil pacientes, entre población mapuche y *winca* (no mapuches), su personal habla castellano y *mapudungun* y cuenta, además, con un invernadero orgánico para cultivar alimentos y con un huerto de hierbas medicinales. Otra experiencia importante tuvo lugar en la Comuna de Nueva Imperial en la Provincia de Cautín, próxima a la ciudad de Temuco. En el año 2006, en efecto, comenzó a funcionar allí el primer Complejo de Salud Intercultural del país financiado por el Estado, donde médicos y machis atienden a la población; está formado por un hospital y un centro indígena para realizar el *machitún*[5]. Ese mismo año se creó también en la Comuna de Lago Ranco, Región de Los Ríos, el proyecto de salud intercultural denominado "Recolección de plantas medicinales y confección de un herbario, Ñumin Lawen", con el objetivo de proteger y difundir la medicina mapuche. De interés ha sido, asimismo, el establecimiento en 2003 de la exitosa cadena de farmacias "Makewelawen"[6], atendidas por personal mapuche con formación química y farmacéutica. La primera se instaló en la ciudad de Temuco con el apoyo del hospital Makewe, a la que siguieron las de Concepción y Santiago, proyectos en los que trabajan alrededor de cien personas; los medicamentos cumplen las normas y controles del Ministerio de Salud, aunque se elaboran como *lawen* en base a plantas originarias de la Araucanía, siguiendo las instrucciones de las machis.

REVITALIZAR EL CONOCIMIENTO

La revitalización del conocimiento médico mapuche representa, sin duda, un auténtico desafío cultural para la sociedad chilena contemporánea, en medio del conflicto que supone, de un lado, el asedio de la medicina oficial y, de otro, su aceptación por un cada vez mayor número de usuarios. El reto, en efecto, requiere la aprobación de mecanismos al servicio de la convivencia intercultural en el país; entre ellos, el reconocimiento del valor normativo del *Ad Mapu* y de los principios religiosos y culturales implícitos en el trabajo de las machis. Las comunidades y organizaciones mapuches, por su parte, defienden el ejercicio de la reciprocidad intercultural: dar y recibir entre iguales. El concepto de "ciencia", desde luego, no forma parte de sus nociones y rechazan, por tanto, los juicios de valor que pretenden occidentalizarlas. "La ciencia -como ha afirmado Pascual Levi, asesor de cultura mapuche en los servicios de salud- no puede demostrar el saber ancestral, porque se trata de una espiritualidad". La principal preocupación para las comunidades, sin embargo, es el hecho de que la medicina mapuche puede desaparecer, si continúa la destrucción de la biodiversidad en los territorios. Las machis, en efecto, saben que cada vez hay mayores dificultades para encontrar plantas medicinales, a causa de los cultivos industriales de pinos y eucaliptos, la construcción de infraestructuras y las fumigaciones. Una amenaza adicional, asimismo, es la investigación que realizan las propias instituciones científicas sin la participación de las comunidades; el canelo (*Drimys Winteri*), por ejemplo, utilizado como *lawen* desde hace siglos, ha sido patentado en los Estados Unidos y se comercializa industrialmente[7]. Chile, además, no posee aún legislación sobre la protección del conocimiento y los usos ancestrales de la biodiversidad.

Mailier Mattié/CEPRID *economista y escritora venezolana. Autora de La economía no deja ver el bosque y La sociedad inédita: los límites del marxismo y del progreso (Polanyi-Weil-Illich-Berry).*

NOTAS

1 José Aylwin. Pueblos indígenas de Chile. Antecedentes históricos y situación actual en: http://www.xs4all.nl/ rehue/art/ayl1a.html

2 Fernanda Donoso. "El poder secreto de la medicina mapuche" en: http://www.lnd.cl/prontus_noticias/site/artic/20060223/pags/20060223202904.html

3 "Las machis reconocen que su vida no es fácil" en: http://www.diarioaustral.cl/prontus4_nots/antialone.html?page=http://www.diarioaustral.cl/prontus4_noticias/site/artic/20041006/pags/20041006035317.html

4 "Hierbas medicinales mapuche" en: http://www.serindigena.cl/index/medicina/medicina_mapuche.htm

5 Daniela Estrada. "Estado financia servicio de medicina mapuche" en. http://ipsnoticias.net/print.asp?idnews=87223

6 http://www.farmaciamapuche.com/herbolaria/principal.htm

7 "Biopiratería: el robo silencioso de la cultura mapuche" en: http://mapuland.blogspot.com/2009/10/biopirateria-el-robo-silencioso-de-la.html

ENTREVISTA A ENEKO LANDABURU,
PIONERO EN LA AUTOGESTIÓN DE LA SALUD EN EL ESTADO ESPAÑOL

"EL PODER DE CURACION ESTÁ DENTRO NUESTRO"

Este médico vasco lleva años empeñado en buscar la manera de que la gente no dependa tanto de medicamentos y médicos. Cree que, más que consultas médicas, necesitamos centros de información donde adquirir conocimientos suficientes para poder decidir libremente sobre nuestras vidas.

Foto: Ximon

Eneko Landaburu cree que el arte de vivir ahorraría muchas enfermedades a la Humanidad

Ha sido pionero en España en la autogestión de la salud. Su libro "Cuídate compa" es un hito en ese sentido. Ahora, vive en el Cono Sur de América. Allí sigue haciendo un trabajo valiosísimo en ese sentido.

-¿A qué te suena eso de autogestión de la salud?

-"Auto" significa "mismo" en griego. "Autogestión" es lo que puede hacer uno mismo. En el terreno de la sanidad, es lo que puede hacer uno mismo por conservar la salud o por recuperarla. Podríamos incluir en la autogestión los grupos de ayuda mutua. Lo que personas pueden hacer por si mismas, sin intervención de los profesionales de la sanidad. Como los profesionales de la sanidad son seres humanos que también sienten y padecen, también ellos podrían participar en grupos de ayuda mutua como uno más. Ayudo y me dejo ayudar por los demás. Ayudando, yo también me ayudo. La autocuración y la

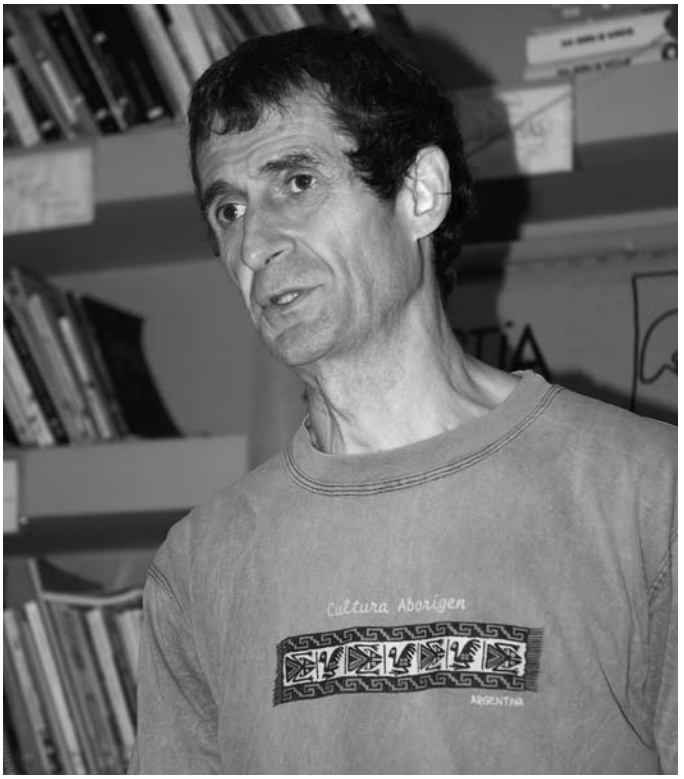


Foto: Ximon

Landaburu enseñando a la población a autogestionar su propia salud

ayuda mutua son dos recursos sanitarios poderosos muy poco aprovechados. El poder de autocuración está dentro nuestro.

-¿Paciente, impaciente o padeciente?

-Paciente suena a paciencia, sumisión, obediencia, pasividad. Al que recibe la acción de otra persona. El protagonista es el profesional de la sanidad. En 1977 surgió en Francia la revista "El Impaciente", en defensa de la información de los usuarios de la sanidad. La palabra "impaciente" anima al enfermo a ser más activo, a reclamar su derecho a ser informado, a tomar él mismo las decisiones. La palabra padeciente nos habla del malestar y la incomodidad que acompaña a la enfermedad. Todos somos padecientes en potencia y por eso a todos nos interesa que la sanidad funcione bien, incluso a los trabajadores sanitarios, ya que todos podemos llegar a sufrir malestares. A todos nos interesa que se investigue los orígenes de los padecimientos para poder evitarlos. Es mejor y más fácil prevenir que arreglar una avería. No todas las averías son arreglables.

¿CAPRICHO O NECESIDAD?

-¿La autogestión de la salud es un capricho o una necesidad?

-Tal vez la autogestión de la salud sea una de nuestras necesidades prioritarias. "La salud no lo es todo pero, sin ella, todo lo demás es nada". Y si la salud es tan importante es mejor que esté en nuestras propias manos. Soy el mejor indicado para observar y cuidar mi cuerpo, ya que no me separo de él ni un minuto. Tal vez la enfermedad fundamental es lo dependientes que somos de los profesionales y las farmacias. Lo acomplejados que estamos, lo poco que confiamos en nuestras propias capacidades, el poco aprecio que sentimos hacia nuestro propio cuerpo. Además, los médicos, sobrecargados de trabajo y usando tratamientos agresivos y tóxicos, pueden agravar la enfermedad. El remedio puede resultar peor que la enfermedad. Hace años que apareció en prensa la noticia de cómo, durante una huelga en los hospitales israelíes, bajó la tasa de mortalidad de la población. Sólo se aceptaron las situaciones de urgencia. Lo mismo se observó en hospitales de Nueva York. Parece que la población mejora de salud cuando la atención médica se limita a situaciones de emergencia.

-Todos debemos participar...

-Para evitar enfermedades y recuperar la salud es fundamental la participación activa y consciente de la persona. Creer ciegamente en las autoridades sanitarias, obedecer órdenes médicas, consumir vacunas y fármacos, a la larga no resulta saludable. Además, la autogestión de la salud es reconocida hoy en día como un derecho. Un intento de aplicar los Derechos Humanos al terreno sanitario son los Derechos del Paciente, que aparecen reconocidos en la Ley General de Sanidad española de 1986. Los argentinos también cuentan desde el año pasado con una Ley de los Derechos del Paciente. Recoge el derecho del paciente a la educación sanitaria, a la promoción de la salud, a ser informado por oral y por escrito, en términos comprensibles sobre el diagnóstico, pronóstico y alternativas de tratamiento, del derecho a una segunda opinión…

-El tema del parto es importante...

-Acá en Argentina desde el 2004 existe una ley de los derechos de la parturienta y del recién nacido. Derecho a parir acompañada por un ser querido, a elegir la postura, a que no se corte el cordón umbilical hasta que deje de latir, a que no se acelere el parto con medicación, a que no se separe al bebé de la madre… Si logramos que se respeten estos derechos sobre la autogestión del parto, en las generaciones futuras escasearán los malparidos o malnacidos. El derecho a la autogestión de la salud está reconocido en el papel. Habrá que seguir batallando para que se practique. El cambio cuesta, tanto a médicos como a pacientes. Llevamos siglos de tradición autoritaria y paternalista. El médico tendrá que acostumbrarse a dar explicaciones y el padeciente tendrá que aprender a decidirse por sí mismo. Todo un trabajo en equipo. Los médicos no tienen mucho tiempo para dar

CURARSE UNO MISMO

SIN LOS PELIGROS DE LOS MEDICAMENTOS Y SIN DAÑAR EL BOLSILLO

Las autoridades sanitarias saben que se consumen más medicamentos de los necesarios y lanzan campañas para su uso racional. Cada vez hay más personas que enferman y mueren a consecuencia de la medicación y los gastos de sanidad se vuelven insostenibles. Muchas personas empobrecidas se privan de comer por comprar fármacos muchas veces ineficaces y nocivos.

Esto ocurre por motivos psicológicos (las personas confiamos poco en la capacidad de autocuración de nuestro cuerpo, nos cuesta cambiar de estilo de vida y buscamos soluciones cómodas) o por motivos económicos (la industria farmacéutica, para aumentar sus ventas, gasta mucho dinero en convencer a los médicos para que receten sus productos y para que los padecientes los consuman).

Desde el año 2000, hay en el mercado un libro que recopila información para afrontar esta problemática: *Cuídate compa (Manual para la Autogestión de la Salud*), del Dr. Eneko Landaburu (Editorial Txalaparta).

explicaciones. Además la información de que ellos disponen es un tanto tendenciosa, ya que en gran parte proviene de los laboratorios farmacéuticos. Luego para poder ejercer nuestro derecho a una información contrastada, y así poder decidir libremente, necesitamos de centros de información imparciales, controlados por los mismos usuarios de la sanidad, y costeados con los presupuestos de la sanidad pública.

POBLACIONES EMPOBRECIDAS...

-¿Cómo ves la autogestión de la salud en la población empobrecida?

-Los que tenemos dinero suficiente y vivimos en lugares céntricos… podemos ir a la farmacia de la esquina a comprar remedios y aún nos queda dinero para cubrir nuestras necesidades básicas. No ocurre lo mismo en el caso de las personas empobrecidas. Es triste ver a campesinos que abandonan su trabajo y se desplazan lejos de su hogar para gastar el poco dinero que tienen en una consulta médica y en unos fármacos innecesarios y dañinos, con la ilusión de curarse. Tener conocimientos sobre alimentación preventiva y curativa, saber curarse uno mismo sin fármacos… es mucho más necesario en las familias empobrecidas.

-¿Necesitamos de muchos conocimientos para autogestionarnos la salud?

-A través del Dr. Michel Odent me enteré cómo el cuerpo de la madre, si no se le da órdenes, si no se le distrae durante el parto, sabe cambiar de postura en el momento preciso para favorecer la salida del bebé del útero. Entonces caí en la cuenta de que hay dos clases de conocimientos: el innato y el adquirido. Conocimiento innato es el conocimiento que tenemos los seres vivos incorporado desde el comienzo de la vida. La sabiduría que nos construyó a partir del óvulo microscópico fecundado de nuestra madre, persiste en nosotros. Algunos le llaman el "instinto de conservación". Sin que nadie nos lo enseñe, nuestro cuerpo sabe estornudar, toser, dormir, respirar, llorar, reír, bostezar, orinar, defecar, vomitar, mantener una temperatura estable, elevarla cuando hace falta (la fiebre), inflamar un tejido… Las abejas saben hacer su panal y las aves saben empollar sus huevos, sin que nadie les enseñe. Luego están los conocimientos adquiridos a través de los adultos que nos rodean, de la escuela, de las lecturas, de los medios de comunicación. El problema está en que muchas veces el conocimiento adquirido ignora o contradice al conocimiento innato.

-Tenemos una relación extraña con nuestra propia naturaleza...

-Nuestra relación con la Naturaleza pasó de ser una madre que nos albergaba en su seno (recolección y caza) a ser una hembra loca a la que había que someter y domar (agricultura y ganadería). La creencia de que la Naturaleza fue creada por un dios que nos hizo a los humanos a su imagen y semejanza nos llevó a pensar que estamos por encima de la Naturaleza y que nuestra misión es conquistarla y dominarla. Como los demás seres vivos estamos dotados de un conocimiento innato que nos indica qué comer en cada momento y en qué cantidad. Nuestro cerebro controla y ordena el interior de nuestro cuerpo y busca en el exterior cómo satisfacer sus necesidades. Con el olfato detecta dónde están las sustancias nutritivas que necesita en ese momento y con el gusto conoce la cantidad exacta. Es así como hemos sobrevivido los animales sin necesidad de estudiar sobre nutrición. Pero al modificar los alimentos que nos tiene preparados la Naturaleza, con la domesticación de plantas, con la domesticación de animales, con el consumo de leches de otros mamíferos, con las recetas (mezclas, saborizantes, cocinados…) y con los aditivos alimenticios industriales, nuestro instinto no puede funcionar. Los humanos no hemos perdido el instinto, lo que ocurre es que nos alimentamos con los productos de la Naturaleza modificados. Nuestros jugos digestivos están adaptados a los productos naturales sin modificar. Tenemos instinto, tenemos la llave, pero hemos cambiado la cerradura.

-¿Cómo adiestrar ese conocimiento innato?

-Para que la autogestión de la salud sea eficiente tiene que basarse en los conocimientos innatos. Observar la Naturaleza, para colaborar con ella y no entorpecer sus procesos curativos. El poder de curación está dentro de nosotros. Nuestro instinto de conservación a veces se ve obligado a programar una enfermedad con el fin de curarnos. Solemos combatir nuestros procesos curativos (el catarro, la gripe, la fiebre, el vómito, la diarrea…) como si fuesen nuestros enemigos, por el simple hecho de que son molestos.

EMPEZAR A DESAPRENDER...

-Parece que más que aprender hay que desaprender, ¿no?

-Incorporar conocimientos nuevos a tu mente suele ser estimulante y apasionante. Pero a veces los conocimientos nuevos chocan con tus esquemas mentales y los tambalean. Eso suele ser angustiante. Necesitas de un tiempo para decir adiós a tus viejos esquemas y adaptarte a los nuevos. El primer encontronazo que tuve fue la "Higiene Vital". Yo andaba estudiando diversas medicinas alternativas, basadas como la medicina convencional en un buen diagnóstico para acertar con el remedio específico. La "Hi-

POR UNA SANIDAD PÚBLICA
MÁS HUMANA Y ECOLÓGICA

La vida es un regalo. Necesitamos un manual de instrucciones para su buen uso.Ya lo dijo el filósofo Voltaire (1694 – 1778): "La salud es demasiado importante para dejarla en manos de los médicos". Cosas sencillas necesitas aprender si quieres a tu cuerpo y a la gente comprender. La salud no puede ser sólo responsabilidad de los profesionales sanitarios, sino preocupación de todos. ¡Salud para todos y entre todos! A más "Arte de Vivir" (Higiene), menos medicina y cirugía. Aprendiendo a vivir mejor, nos evitaremos muchas enfermedades. Más educación y menos medicación. La asistencia sanitaria será beneficiosa si no sustituye a la autogestión de la salud, y trata de complementarla. Hay mucha gente repartida por el planeta queriendo aprender a vivir mejor. Nos interesa estar conectados para que no nos arrastre esa corriente consumista dominante que convierte la Naturaleza en comida basura y refrescos enlatados. ¡Te necesitamos en las mejores facultades físicas y mentales! ¡Y por muchos años!

E. Landaburu

Referencias importantes
www.ivanillich.org.mx/Principal.htm
Amigo de Ivan Illich: Gustavo Esteva
http://gustavoesteva.org
Descarga gratis de libros de David Werner:
http://healthwrights.org/spanish/index.htm
www.espanol.hesperian.org
Descarga gratis de libros:
www.hesperian.org/publications_download.php

giene Vital" me viene a decir que tratar el síntoma puede ser contraproducente ya que el malestar suele ser el intento del propio cuerpo por curarse. De lo que se trata es de suprimir los aspectos inadecuados de nuestras vidas para dejarle al cuerpo sanarse por sí mismo. Parar el ritmo de vida agobiante y aumentar la dosis de descanso. Suprimir la causa, que suele ser el cansancio y la intoxicación consecuente. Lo importante no es el diagnóstico, ya que el propio cuerpo ya sabe lo que le pasa y está tratando de recuperar la salud. Lo que tenemos que descubrir es aquello que le está agotando y frenando el proceso autocurativo. La intoxicación de nuestros tejidos no proviene solamente del exterior. En el interior, la actividad produce sustancias tóxicas. La actividad ensucia, la inactividad limpia. Si le damos demasiado trabajo al cuerpo y no descansamos lo suficiente, el descanso nocturno no es suficiente para sacar todas las sustancias tóxicas que se producen con la actividad. La "Higiene Vital" también cuestiona las plantas a las que se les ha dado poderes curativos, considerándolas tóxicas.

-¿Y el segundo?

-El segundo encontronazo fuerte lo tuve con la "Instintoterapia" y la "dieta prehistórica" propuesta por Seignalet. Según estos puntos de vista, el ser humano no es vegetariano por naturaleza y sí crudívoro. La dieta vegetariana puede ser dañina por el consumo de cereales ya muy modificados como el trigo o maíz, por el consumo de leche de vaca y derivados o por cocinar a alta temperatura. Al cocinar los alimentos a alta temperatura aparecen sustancias tóxicas tan dañinas como los aditivos industriales. El pan integral es un alimento incompatible con la genética humana al estar hecho con un cereal cuya composición es muy distinta a los cereales silvestres y por estar cocinado a alta temperatura. Recientemente, leyendo sobre la "fiebrefobia", me ví obligado a desaprender de nuevo. La fiebre es un mecanismo de defensa de mamíferos y aves, que no conviene ser bajada ni siquiera con agua. El cuerpo de los mamíferos y las aves gasta mucha energía en mantener el interior siempre caliente, a una temperatura estable. A veces el cerebro detecta algún peligro y decide elevar la temperatura dos o tres grados con el fin de acelerar las reacciones bioquímicas. Para ello gasta mucha energía, encogiéndose, tiritando, acelerando la respiración… Bajarle la temperatura con medicamentos o con agua es tirar por los suelos ese esfuerzo defensivo necesario. Con la fiebre el cuerpo se defiende de sustancias contaminantes, de microbios y de la reproducción de células cancerosas. Las personas que sobreviven a una septicemia suelen presentar fiebres elevadas. Para incubar los huevos, el cerebro de la gallina eleva la temperatura corporal a 42 grados. Durante los cinco primeros días, la gallina no se levanta del nido, se está quieta, dejando de comer y beber. Nadie se lo ha enseñado. Ella se deja llevar por el conocimiento innato.

LAS DIFICULTADES...

-¿Qué dificultades presenta la autogestión de la salud?

-Para prevenir y curar enfermedades, necesitamos cambiar muchas de nuestras costumbres y hacerlo contracorriente. Solemos tener mucha resistencia al cambio y somos esclavos de viejas costumbres. El Dr. Seignalet dice que cuando propone un cambio de alimentación como tratamiento de una enfermedad, sólo el 40% prueban el método y la mitad lo abandona muy pronto. Cuando los enfermos acuden a la consulta dispuestos a mejorar la alimentación, la mitad renuncia y sólo la otra mitad es constante. Es por ello que estamos necesitados de crear lugares de encuentro, en régimen de internado, donde durante una temporada el ambiente nos ayude a superar esa resistencia al cambio. En el mundo de la "Higiene Vital" a estos lugares les llaman "Casas de Reposo-Escuelas de Salud". Y en el mundo de la psicología "Comunidades Terapéuticas".

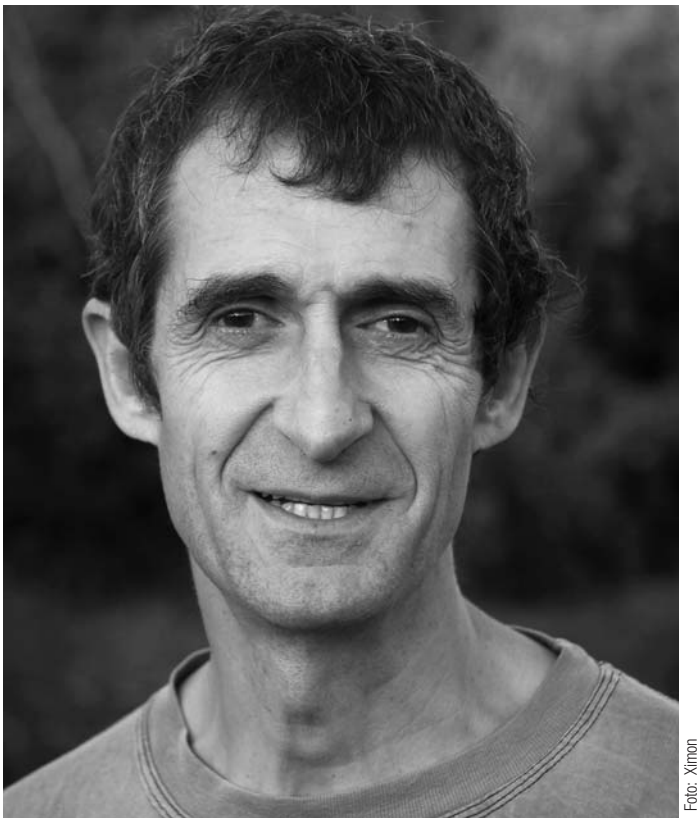


Foto: Ximon

Landaburu dice que hacen falta centros de información médica independiente...

-¿Medicinas alternativas o alternativa a las medicinas?

-El bienestar de la gente depende sobre todo de las condiciones de vida y muy poco de la asistencia sanitaria, sea convencional o alternativa. La "higiene" como arte de vivir es más importante que las medicinas (el arte de tratar las enfermedades). Lo que necesitamos es cambiar nuestro orden social por otro más solidario y más respetuoso con el resto de la Naturaleza. Necesitamos aprender a vivir mejor, más en armonía con nuestros semejantes y con la Naturaleza. El saber leer, una buena vivienda, el reciclaje de las basuras y de nuestros desechos, el entorno sin contaminar, el consumo de alimentos de calidad, sentirse parte de un todo, aprender a comunicarse (saber escuchar y expresarse), el parto respetuoso… son algunos aspectos del arte de vivir que evitarán muchas enfermedades y envejecimientos prematuros. Tras la Revolución Industrial la lucha organizada de los trabajadores por la reducción de la jornada laboral y las mejoras salariales tuvieron más logros contra la tuberculosis que la asistencia sanitaria. En la actualidad los movimientos de liberación de la mujer, los ecologistas y otras organizaciones populares lograrán evitar más enfermedades y salvar más vidas que la atención médica. A nivel sanitario, necesitamos crear una red internacional de impacientes, donde estén conectados usuarios y trabajadores de la sanidad que confíen en la sabiduría innata del cuerpo y colaboren con los procesos naturales de autocuración.

E. Zarauz

POR LA AUTOGESTIÓN

Foto: P.M.

El ciudadano debe tener prioridad en temas de salud, una salud pública. Pero somos nosotros los que debemos empezar a andar, pues dejar nuestra salud en manos del Estado es un gran error…

Antonio Palomar está en las coordenadas de Sumendi. En sus textos no hay desperdicio. Pero el texto de Palomar no es atribuible a The Ecologist. La revista recoge diversas posturas que están a favor de la autogestión de la salud, aunque no coincidamos en el 100 x 100 de los puntos de vista. Coincidimos plenamente, eso sí, en la crítica al "supermercado biopsicoespiritual" que propugna la Nueva Era y en ver la salud desde un punto de vista holístico, aunque no somos feministas, ni "okupas" ni sindicalistas.

La salud está de moda. En el umbral del nuevo siglo nunca antes como hoy se ha hablado tanto y desde tantos puntos de vista sobre vida sana, medicina, curación, calidad de vida, etc. Información no nos falta; más bien nos sobra. Hay demasiada basura informativa que va creando nuevos mitos y mucha confusión; esto es debido en buena parte a una gran falta de espíritu crítico y a que no tenemos unas mínimas bases de educación para la salud. Incluso se podría decir que, a pesar de tanta información, somos en la práctica analfabetos sanitarios.

"¡DE ALGO HAY QUE MORIR!"

Cualquiera nos puede venir con un cuento y nos lo creemos o bien pasamos de todo justificándonos con alguna frase del tipo: "¡De algo hay que morir!"… O "¡A vivir, que son dos días…". La autogestión de la salud es una corriente de pensamiento crítico compleja y que ha bebido y bebe de muchas fuentes. La idea es que cada persona y cada comunidad sean cada vez más autónomas, ecológicas y solidarias. De Iván Illich cogemos su crítica radical a la medicina occidental; de la medicina oficial nos gusta el movimiento a favor de la salud pública y para todos; de la medicina alternativa nos gusta la idea higienista del poder autocurativo del cuerpo; del ecologismo lo cogemos casi todo; en salud mental nos gusta la antipsiquiatría que lucha por los derechos humanos de los y las enfermos mentales; y por supuesto apoyamos (con matices) a los movimientos sociales antiautoritarios o antipatriarcales, que para el caso es lo mismo: antirracista, sindicalista, feminista, antimilitarista, de liberación sexual, "okupa", contra la opresión Norte-Sur, antiadultista y demás.

¿DE QUÉ SALUD HABLAMOS?

Muy diversos autores y autoras han estudiado y filosofado sobre el concepto de salud. Voy a citar algunas definiciones que a mí personalmente me han gustado. "La salud es la capacidad que tenemos los humanos de vivir en armonía con nosotros mismos, con la otra gente y con el resto de la naturaleza e incluye nuestra capacidad de amar, de comprender el mundo en el que vivimos y de gozar de todo lo que la vida nos ofrece" (Claude Steiner). "Salud es una manera de vivir cada vez más autónoma, gozosa y solidaria" (Congreso de Médicos y Biólogos Catalanes). Y fijaros en la agudeza de Iván Illich, que nos hace ver un matiz importante: "Salud es nuestra capacidad de adaptación exitosa al medio ambiente e incluye no sólo nuestra capacidad de bienestar, sino también nuestra capacidad de saber manejar el sufrimiento y la angustia".

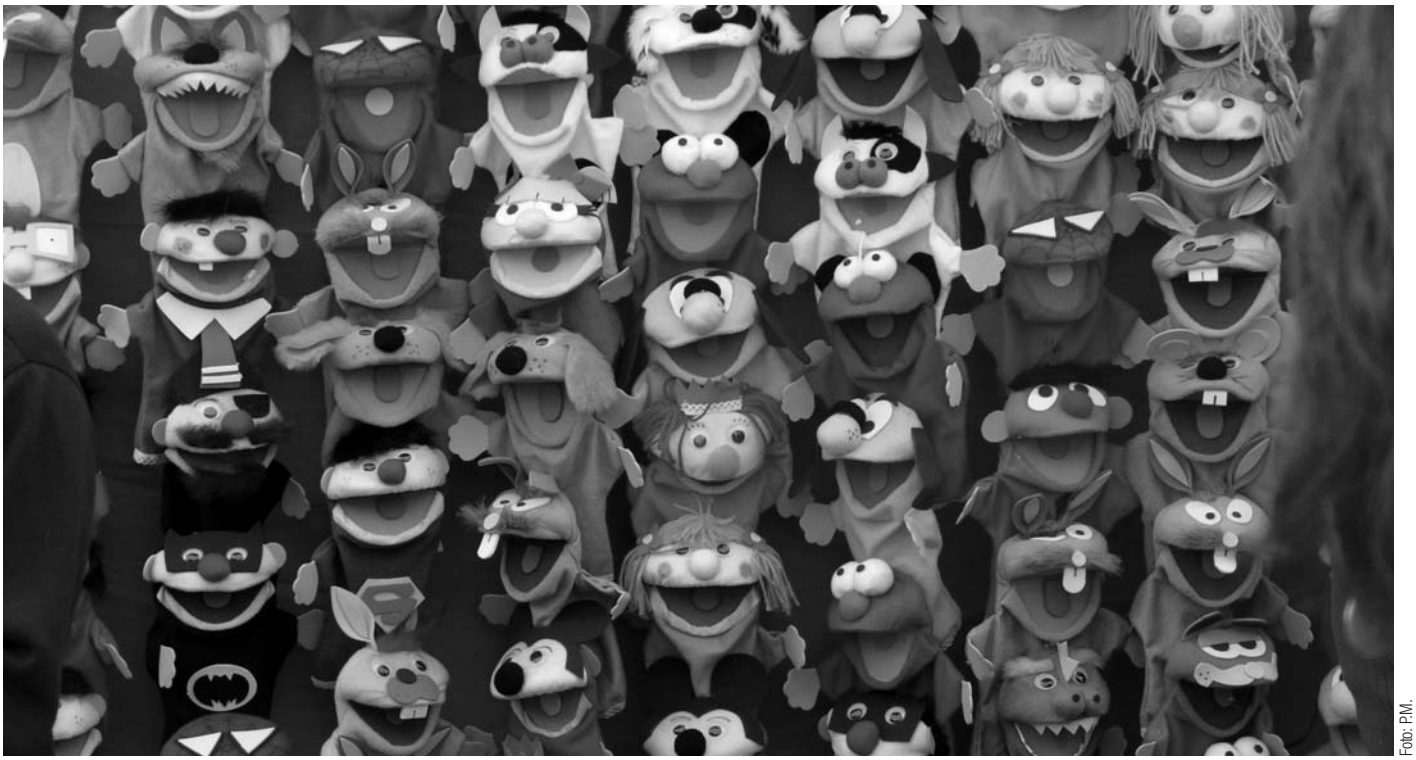


Foto: P.M.

La sociedad consumista, de risas fatuas, embota nuestro discernimiento para que dejemos nuestra salud en manos de la clase médica y de la industria farmacéutica…

HACIA UN MODELO MÁS INTEGRAL Y COMPROMETIDO

Veo la salud no como física e individual sino como psicosomática, colectiva, ambiental y planetaria. Por tanto, entiendo la autogestión de la salud no como autocuidado y autocuración individual (un ¡sálvese quien pueda! individualista e insolidario) sino como algo integral, global, complejo e interdependiente.

El modelo biomédico (imperante hoy en día en la industria sanitaria y en la medicina oficial) pretende hacernos creer que todas las enfermedades son de origen físico o biológico (incluso las mentales). En contra de este modelo tenemos otro mucho más integral que nos dice que, desde que nacemos hasta que morimos, nos influyen para bien o para mal infinidad de factores que se pueden clasificar en tres grupos: físicos (alimentación, ejercicio, ambiente...), psicológicos (autoestima, estrés, autocontrol...) y sociales (familia, educación, política, etc.). Es el modelo biopsicosocial o socioecológico. Aunque este modelo más integral y comprometido es apoyado por la inmensa mayoría de los especialistas en salud pública, en la práctica apenas se le tiene en cuenta ya que la industria farmacéutica presiona muchísimo condicionando la investigación y así los esquemas no cambian y a los profesionales de la salud se nos ha inculcado un modelo biomédico o biologista que nos cuesta cambiar; seguimos soñando tanto como los y las pacientes con esa píldora mágica que curará o al menos controlará esta o aquella enfermedad "intratable".

LA SALUD NO ES COSA DE MÉDICOS

En 1975 Iván Illich hizo una crítica radical a la medicina oficial. Según él, la medicina oficial expropia la salud de la gente a través de la "medicalización de la vida"; es decir, desde que nacemos hasta que morimos cada vez más expertos pretenden ocuparse de cada vez más facetas de nuestra vida: concepción y anticoncepción, embarazo, nacimiento, crianza, adolescencia, sexualidad, problemas personales, prevención, curación, menopausia, vejez e incluso la propia muerte. Esta sanidad tecnocrática nos hace depender de cada vez más bienes, servicios y profesionales; el modelo médico imperante con sus actitudes arrogantes y paternalistas nos vende una salud empaquetada que además nos incapacita. Esto no implica que no necesitemos profesionales de la salud: serán necesarios en muy diversas circunstancias; pero Illich sostiene que debe haber un equilibrio entre lo que podemos hacer por nosotros mismos (autonomía) y lo que nos viene dado de fuera en forma de bienes o servicios (heteronomía). Sin ir más lejos, después de más de 100 años de existencia, todos deberíamos haber aprendido a usar las aspirinas de una forma racional y autogestionaria; y no siempre es así. Todavía miles y miles de personas mueren por hemorragias gástricas causadas por la aspirina.

"El modelo biomédico tiene el beneplácito de las multinacionales químico-farmacéuticas que ya se están aliando con las industrias de la biotecnología"

ENTRE NEGOCIANTES Y CHARLATANES

Además, este modelo biomédico tiene el beneplácito de las multinacionales químico-farmacéuticas que ya se están aliando con las industrias de la biotecnología creando gigantes empresas sin escrúpulos las cuales condicionan la mayor parte de la investigación sanitaria que se realiza en el mundo. Ellas apenas investigan los métodos sencillos que nos darían más autonomía (dieta, ayuno, reposo, ejercicio, relajación, higiene postural, la ayuda mutua, alfabetización emocional, etc.). Con la moda de la salud también se apuntan al mercantilismo de la salud muchas otras empresas que prosperan al amparo de la angustia y la credulidad de la gente. Empresas de dietética, de plantas, de homeopatía, de "productos milagro", y un sinfín de terapias más

Foto: P. M.

La industria farmacéutica es la misma que la de los transgénicos. Ahuyentemos a los nuevos gurus de la religión tecnocientífica de nuestros cuerpos y de nuestros campos, que es prácticamente lo mismo…

o menos esotéricas y facilonas que nos las trae la "Nueva-vieja Era" y que se ponen de moda y corren como la pólvora. Además, como hay mucho paro y en la cultura judeocristiana mucha gente vamos de salvadores por la vida, pues la proliferación de terapias (más o menos novedosas o exóticas) está servida. Todo este batiburrillo configura lo que podríamos llamar el gran hipermercado biopsicoespiritual. Sumendi ya se percató hace unos años de la importancia de este asunto y dejó constancia de ello en el Manifiesto por la Autogestión de la Salud (ver páginas 29—31 de este mismo especial).

EL PODER AUTOCURATIVO DEL CUERPO

Nuestro organismo es una unidad cuerpomente maravillosa que tiene infinidad de recursos: internos y externos. Aprender a aprovecharlos hoy en día es más fácil debido al desarrollo de numerosas ciencias y al mayor acceso que tenemos a las diversas culturas del planeta de las que podemos aprender mucho.

El cuerpo se autorregula. Crece sabiendo ya desde la primera célula en el vientre de nuestra madre. Su sabiduría inconsciente es imparable y más tarde alcanzamos la consciencia, lo cual nos hará aún más poderosos. Miles de millones de células sabiamente coordinadas en órganos, aparatos y sistemas armoniosamente integrados entre sí. Aún ignoramos mucho de este funcionamiento fantástico pero ya sabemos que nuestro cuerpo produce innumerables sustancias para su mantenimiento, autodefensa y regeneración: proteínas, hormonas, enzimas, neurotransmisores, etc.

El cuerpo produce por sí mismo casi todas las sustancias que necesita para hacer frente a los estímulos y retos que la vida nos depara: excitantes, sedantes, analgésicos, lubricantes, hidratantes, laxantes, protectores solares, antiinflamatorios, antisépticos, antibióticos, antivíricos, antioxidantes, antitrombóticos, etc. Como el resto de la naturaleza, nuestro cuerpo tiene unos límites, una capacidad de aguante y no podemos dilapidar sus recursos sin dejar de sufrir consecuencias más o menos serias. En la antigua Grecia existía la diosa de la salud, Higeia, que simbolizaba el arte de vivir dignamente con salud, manteniendo el patrimonio orgánico y aprendiendo a curarse cuando uno o una enfermaba.

Algunas corrientes de medicina naturista, como el higienismo, conciben las enfermedades como auténticas crisis autodefensivas y autocurativas que nuestro cuerpo pone sabiamente en marcha ante muy diversas agresiones evidentes o larvadas. Ante una suficiente sobrecarga, una vida insana o agobiante, el organismo provoca una crisis autodefensiva. Buen ejemplo son las enfermedades agudas (inflamaciones, infecciones, etc.) que alteran de repente el estado general y entonces el cuerpo recurre al catarro, vómitos, diarreas, fatiga, falta de apetito, fiebre, etc., como formas de llevar a cabo un proceso de limpieza corporal para llevar a cabo los procesos de regeneración celular.

LA IMPORTANCIA DEL SENTIDO COMÚN

Muchas veces ignoramos las "señales" que el cuerpo nos manda y camuflamos los síntomas con pastillas, hierbas, etc. ¿Y si simplemente probáramos a escuchar a nuestro precioso cuerpo? Pues descansaríamos más, comeríamos menos, viviríamos más relajados y seguramente nos curaríamos mejor. Pero hacer esto en esta sociedad de consumo es casi subversivo, es como transgredir una ley no escrita que nos empuja a consumir más y más bienes y servicios (sean estos oficiales o "alternativos", que para el caso es lo mismo...). Alienados por la sociedad de consumo que nos genera falsas necesidades, casi sin darnos cuenta les hacemos el juego a los negociantes de la salud. Claro está que para poder pagar todos esos bienes y servicios tendremos que trabajar duramente en trabajos insulsos y alienantes y así se cierra el círculo vicioso. La medicina se ha convertido hoy en día en otra religión que nos hace creer que los y las médicos son las únicas personas que saben de salud y que ésta se compra bien envasadita en las farmacias, tiendas de dietética, gimnasios o en las consultas de psicoterapia.

"El cuerpo se autorregula. Crece sabiendo ya desde la primera célula en el vientre de nuestra madre. Su sabiduría inconsciente es imparable"

Algunas terapias y corrientes críticas que podríamos considerar inspiradoras del movimiento por la autogestión de la salud (antipsiquiatría, feminismo, ecologismo, salud pública, naturismo e higienismo, grupos de autoayuda, etc.) no tienen ninguna varita mágica para curar las enfermedades (ni las físicas ni las mentales). No hay panaceas para los problemas del ser humano; muchas veces sólo el esfuerzo y la constancia y el aprendizaje combinado con nuestro instinto, inteligencia y sobre todo nuestro sentido común (que supone desalienarse)… conforman una digna alternativa

Foto: P. M.

No vivimos aislados, en una burbuja. Nuestra salud depende de la salud social, de la salud del medio, de muchísimas cosas…

autogestionaria y anticonsumista que puede contribuir a aumentar nuestros poderes o capacidades, la dignidad de la gente y de los pueblos.

CAMBIANDO JUNTOS PARA CURAR LA VIDA

En el aspecto psicosocial, cada persona puede hacer mucho por sí misma para cambiar su vida y como comunidad podemos hacer muchas cosas en común para construir una sociedad más justa, ecológica y solidaria.

Esta sociedad nos oprime y confunde de muchas y diversas maneras.

"Nuestro organismo es una unidad cuerpomente maravillosa que tiene infinidad de recursos: internos y externos"

Pero de nada sirve quejarnos, patalear o resignarnos. Los humanos somos (cuando nos lo proponemos) inteligentes, intuitivos y solidarios; ¡pasemos a la acción! Ya hay mucha gente en marcha; infinidad de colectivos y algunos movimientos sociales laboran cotidianamente local y/o globalmente para cambiar una sociedad en la que persisten aún innumerables injusticias y problemas planetarios. En una sociedad donde la crisis del valor esfuerzo está provocando diversos problemas de salud individual y colectiva, es una prioridad desperezarse, entrenar la voluntad y globalizar la solidaridad.

TRES CAMPOS

Hay un montón de buenos ejemplos que podríamos enumerar para actuar ya en los tres aspectos de la salud: físicos, psicológicos y sociales: desde hacerse vegetariano (o mejorar nuestra dieta), consumir más conscientemente, hacer ejercicio regular, trabajar en lo que queremos, hasta apuntarse a una asociación, apoyar una buena causa, iniciar un proyecto digno (por pequeño que este sea), pasando por conocernos a nosotros o nosotras mismas, mejorar nuestro autocontrol y relaciones interpersonales. El umbral del tercer milenio es un buen pretexto para coger las riendas de nuestra vida. No nos quedemos "parados", ¡hagamos algo! Aunque sólo sea pararnos a reflexionar qué tipo de vida hemos llevado y cuál es la vida que realmente queremos llevar. Sin prisas, eso sí.

Antonio Palomar (Junio de 2002). Artículo aparecido en "ZAINDUZ", revista de Sumendi. Osasunaren autogestiorako elkartea

Foto: P. M.

Dime qué dieta tienes y te diré de qué enfermarás… tarde o temprano

ENTREVISTA A LLUÍS BOTINAS

"APRENDER A CULTIVAR LA PROPIA VIDA-Y-MUERTE Y, EN CONSECUENCIA, LA PROPIA SALUD-Y-ENFERMEDAD..."

¿Quién no conoce todavía a Lluís Botinas...? Desde la asociación Plural 21, es uno de los revulsivos más combativos del mundo de lo políticamente incorrecto, sobre todo en temas de salud, alimentación, espiritualidad... Emilio Roca charló con él a la espera de que se publique su libro sobre el montaje del SIDA...

En la Fira per la Terra, en Barcelona, Botinas da una charla sobre el montaje del SIDA en un aula de un instituto de enseñanza media. Las afirmaciones son contundentes. Entre los parroquianos, un poco de todo: algunas víctimas del SIDA, familiares, gente del mundo "alternativo", doctores (médicos y terapeutas), ciudadanos militantes de entidades que propugnan visiones diferentes a las de la medicina oficial… Nadie se queda indiferente. Algunos asienten con la cabeza. Otros no entienden lo que dice. Unos chavales con pinta y voz amanerada discuten sus teorías… Pero no sólo vamos a hablar de SIDA…

-¿Por qué cultivar en vez de autogestionar?

-Porque no se trata sólo de administrar o de organizar unos recursos a utilizar, sino de observar, de conocer y de situarnos dentro de la fuente de vida y salud que es el Universo del que formamos parte.

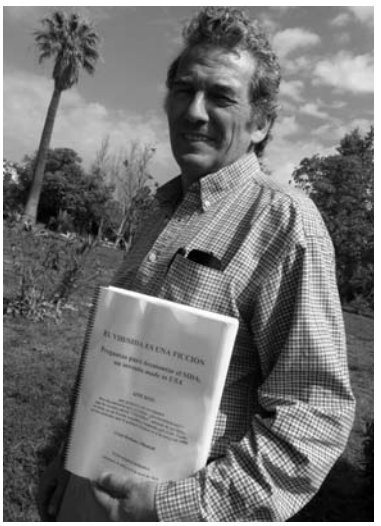


Foto: P. M.

Lluís Botinas con un original de su obra sobre el montaje del SIDA, que será publicado este otoño y que promete ser un libro muy polémico y esclarecedor

-Pero en el Universo no todo es vida y salud...

-Ciertamente, en el Universo el vivir también aproxima a morir. Sin embargo, en el Universo hay permanentemente un complejísimo equilibrio dinámico resultante de muchos desequilibrios-reequilibrios-contraequilibrios, etc. Ahí es donde la vida, que incluye la muerte, tiene su lugar; por esto hablo de vida-y-muerte. Y la salud incluye la enfermedad; de ahí que diga salud-y-enfermedad. Pero el principal problema de las poblaciones de los países desarrollados es que su relación con el Universo está mediatizada por la sociedad occidental moderna en la que habitan.

-¿Qué ocurre con el Occidente moderno?

-Considero que todo él es causa de desequilibrio, de enfermedad y de muerte. Y esto se manifiesta en los actuales occidentales modernos en numerosos hechos: desde las crecientes dificultades para reproducirse hasta la constante disminución de la edad media de aparición de las consideradas enfermedades graves, pasando por la proliferación de trastornos psíquicos y conductuales, y terminando con una muerte inconsciente, además de indigna, en soledad y a escondidas.

-¿No sucede esto en todo el planeta?

-Sólo donde arriba la "forma de vida" (bueno, sería más adecuado "forma de destrucción") llamada Modernidad, surgida en Europa y caricaturizada en los USA. Debería tenerse muy presente que –afortunadamente, a mi entender actual- sobre la Tierra siguen existiendo otras civilizaciones cualitativamente distintas en las que vive probablemente más de la mitad de la población mundial. En las partes más tradicionales de estas sociedades, los niños, entre otras ventajas, siguen viendo nacer naturalmente a sus hermanos o primos, y morir conscientemente a sus abuelos o tíos.

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA?

-¿En qué consiste esta diferencia cualitativa?

-En que ellos siguen viviendo en sociedades que tienen sus raíces en el Cielo, mientras que aquí la gran mayoría se enorgullece de estar enraizada en la tierra. Dice Raimon Panikkar que "Occidente es un accidente", y René Guénon que es una excepción, una anormalidad. En efecto, el Occidente Moderno es la primera y única civilización que se ha constituido negando la dimensión espiritual del ser humano.

-¿Y no es esto un avance?

-Sí, hacia el precipicio. Sólo quien lleva puestas las gafas "El Occidente Moderno es la culminación de la evolución de la humanidad" puede ver como beneficiosa una ruptura con lo sagrado que -tal como lo percibo ahora, aunque durante cincuenta años de mi vida no lo pude ver pues también yo portaba dichas gafas- se traduce en las múltiples destrucciones que causan las sociedades económicamente desarrolladas y que, con razón, denuncian

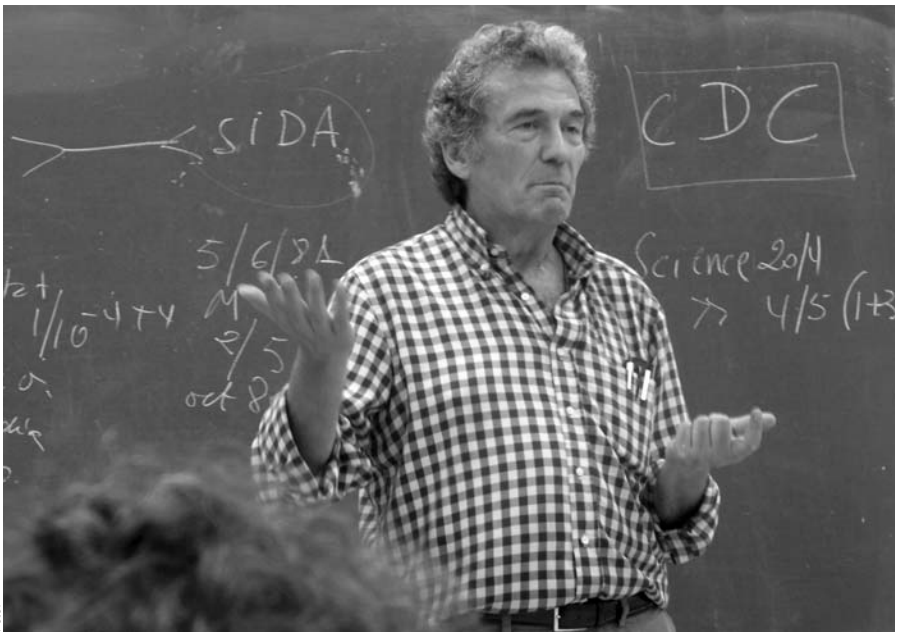


Foto:

Botinas en una de sus charlas acerca del SIDA y sobre temas generales de salud. Entre el público, muchos sorprendidos, algunos protestones, algunos disidentes de las tesis oficialistas…

numerosas organizaciones y movimientos. La pena es que la inmensa mayoría de estos grupos bienintencionados a su vez siguen teniendo una forma horizontal o profana o humanista -y, por lo tanto, moderna y, lamentablemente, modernizadora- de ver la vida y el mundo.

-¿Hay otra forma de ver la vida y el mundo?

-Claro, la que impregnó a toda la humanidad hasta que hace pocos siglos en Europa surgiese la Modernidad, y la que sigue siendo la base para las demás civilizaciones que perviven. De ahí que el Occidente Moderno sea un accidente excepcional que tiene graves consecuencias, muy aceleradas a partir de la II Guerra Mundial. Este punto de vista milenario es el vertical o sagrado o espiritual o tradicional.

-¿Qué consecuencias tiene esto?

-Considero que decisivas, y repercuten en cómo una persona es recibida primero y luego se sitúa, se comporta, se siente, vive y, finalmente, muere. Es totalmente distinto nacer en el seno de una civilización tradicional en la que desde la concepción se forma parte del Uno-y-Todo, que ser traído a la sociedad moderna como un (supuesto) individuo-átomo aislado que (supuestamente) toma acuerdos con los demás individuos-átomo igualmente aislados, y así (supuestamente) constituyen "la sociedad desarrollada, la mejor que nunca ha existido". Es difícil que el primero se sienta alguna vez solo o abandonado, y es casi imposible que el segundo no caiga en el miedo, la angustia o la depresión.

-¿No está Ud. exagerando esta polarización?

-¡Ojalá! Pero me temo que es muy real. Sólo en el Occidente Moderno se puede pensar que "el hombre es el lobo del hombre". Los wolof, por el contrario, consideran que "el hombre es el remedio del hombre". Otro ejemplo directamente relacionado con esta entrevista: a qué se llama "enfermedad" y cómo se reacciona ante ella, depende totalmente de las gafas civilizacionales que se lleva puestas.

-¿Puede ilustrar esta afirmación?

-En las sociedades tradicionales, las perturbaciones que aquí serían llamadas enfermedades son vistas como desequilibrios transitorios debidos a que la persona se ha apartado de la armonía que preside la vida desde arriba hacia abajo, desde lo superior a lo inferior, desde lo metafísico a lo cosmológico y a lo contingente. La tarea de un conocedor-de-salud tradicional es corregir los desarreglos externos (mala comida o bebida, no respeto de los ritmos biológicos, intoxicaciones, etc.) o internos (ira, abulia, tristeza, gula, melancolía, lujuria, etc.), y saben muy bien que son más difíciles de solucionar los segundos que los primeros.

LA VIDA MODERNA

-¿Y en la sociedad moderna?

-Aquí cada vez suena más raro el término "armonía", y se quiere ignorar que son las relaciones y condiciones inarmónicas de la vida moderna las que son fuente de lo que se considera enfermedad. Una sociedad que se cree la mejor que nunca ha existido no puede aceptar que la causa de la inmensa mayoría de lo que llama enfermedades radique en las relaciones de pareja, familiares, laborales, vecinales, ambientales, colectivas, etc. Le resulta mucho más sencillo culpar a microbios que nos atacan, o a genes que mutan, o a proteínas que se vuelven locas, o a otros factores siempre externos. Y como que así no soluciona nada sino que agrava la situación intoxicando con química a los pacientes, la medicina moderna ha construido las situaciones mórbidas que llama enfermedades crónicas, degenerativas e incurables. Es ilustrativo que estos tres grupos de enfermedades que en Occidente crecen casi exponencialmente… no existan en las medicinas (mejor, ciencias-de-salud) tradicionales.

-Pero aquí también hay medicinas alternativas...

-Ciertamente, y un número creciente de enfermos recurre a ellas, que en general son menos agresivas y más eficaces que la alopatía. Sin embargo, uno de los problemas más graves en Occidente es que los médicos y los terapeutas, tanto oficiales como alternativos, ne-

UN HOMBRE ÍNTEGRO

SIEMPRE BUSCANDO LA VERDAD

Los escritos, entrevistas, libros y charlas de Lluís Botinas nunca dejan indiferente a nadie. Toda su vida buscando la verdad. En el tema sanitario, sus conclusiones son, cuando menos, polémicas. Pero el que quiera entender… que entienda. Cuando de veras estás conectado, tampoco es tan difícil de entender. Un sabio sufi decía. "La gente cree… Los sufis vemos". No se trata de creerle o de no creerle. Se trata de acceder a formas de conocimiento que van más allá de lo que todo el mundo entiende por ciencia. Para acceder a ciertas realidades es necesario ir quitando muchos velos. En todo, en la vida, en el amor, en la salud, en el conocimiento espiritual… Poco a poco, uno comprueba cómo todas las piezas van encajando. Lo dicho: el que quiera entender… que entienda. Eso sí, Botinas es un hombre íntegro.

cesitan enfermos para tirar sus familias adelante. Pagar cuando se está enfermo es una forma de primar y de reforzar a la enfermedad. Y es casi inevitable que quienes viven de la enfermedad ayuden a crear enfermos y a mantenerlos como clientes.

-He visto que en la librería de su asociación hay un apartado especial dedicado al Dr. Hamer. ¿Dónde lo sitúa?
-Para mí, el Dr. Ryke Geerd Hamer es el único médico occidental que conozco que puede establecer un puente con las ciencias-de-salud tradicionales. En el enfoque del Dr. Hamer, lo que se llama enfermedades dejan de ser un enemigo a combatir (ni agresivamente, como la medicina oficial, ni más suavemente, como las alternativas), y pasan a ser programas biológicos que tenemos insertos en nuestro ser para responder adecuadamente a las situaciones que vivimos, que experimentamos, que sufrimos.

-¿Quiere decir que hay mecanismos que se activan independientemente de nuestra voluntad y de nuestra consciencia?
-Exactamente. Todos hemos notado que empezamos a sudar si sube la temperatura o a tiritar si baja, y la puesta en marcha de ambas reacciones no depende de nosotros. El Dr. Hamer ha demostrado que tenemos integrados muchos más programas biológicos que pueden activarse con los acontecimientos que vivimos, programas que funcionan aunque los ignoremos. Así vuelve a poner el cerebro en el puesto de mando del funcionamiento de toda la persona, y ello porque el cerebro es el lugar de encuentro de nuestro mundo físico con nuestro mundo anímico. Esto le ha permitido hacer, con la ayuda tecnológica del *scanner* cerebral, una especie de mapa del alma. En efecto, cada conflicto biológico o situación de emergencia puede –luego no es un determinismo- vivirse de forma tal que produzca un impacto en un lugar u otro del cerebro. Y desde ahí el cerebro emitirá instrucciones a la parte correspondiente del cuerpo con unas consecuencias que son entendidas como "enfermedades a combatir" cuando en realidad tienen un sentido vital profundo pues son la respuesta adecuada a las situaciones que vivimos.

LA TENSIÓN CURATIVA

-Entonces, ¿no es cierto que "todo depende de nosotros, de nuestra consciencia y de nuestra voluntad"?
-No, no lo es ya que, en general, ni la voluntad ni la consciencia pueden contrarrestar los programas biológicos que existen y que ha localizado el Dr. Hamer. Es más, he detectado que esta moda llega a ser incluso peligrosa puesto que puede generar en el enfermo sentimientos incluso de culpa porque "no consigo curarme aunque depende de mí". El deseo o la obsesión por curarse puede ser una fuente de estrés crónico hasta tan peligrosa como las demás (psicoemotiva, tóxica, nutritiva, traumática o infecciosa). En mi libro explico que son casi tan peligrosas 20 pastillas de vitaminas, antioxidantes, etc., como 20 de los venenos disfrazados de supuestos antivirales y de supuestos preventivos que se están dando dentro del montaje SIDA: ambos hacen vivir pendiente todo el día o de curarse o de prevenir enfermarse. Y esta "tensión curativa" genera enfermedad.

-Sí, me ha comentado que Ud. entregó a su editor en mayo el original de un libro titulado "El VIH/SIDA es una ficción. Preguntas para desmontar el SIDA, un invento made in USA". ¿Puede resumirlo en unas frases?
-Cualquier persona que estudie el fenómeno SIDA sin los pre-juicios inculcados desde 1981… llegará paulatinamente a la conclusión de que la versión oficial carece de toda base no sólo científica sino real. En particular, entenderá que el SIDA no es una enfermedad a tratar, ni siquiera alternativamente. Y se verá obligada a preguntarse: entonces, ¿qué es el SIDA? La mejor respuesta que he encontrado es que el SIDA es un engranaje puesto en marcha en 1981 en los USA por los CDC (Centers for Disease Control, Atlanta, Georgia), que lo construyeron paso a paso hasta convertirlo en el actual monstruo mundial. Pero estoy abierto a investigar otras respuestas y a cambiar, pues yo no vivo de esto, como sí hacen los defensores de la ficción VIH/SIDA. Resumiendo: considero que la "causa del SIDA" son los CDC, y que el único "tratamiento del SIDA" adecuado es desmontarlo.

-¿Tiene otros libros en marcha?
-Me encantaría formar equipos decididos a ir hasta las raíces. Tengo una treintena de títulos, como por ejemplo: "Entender y acompañar el cáncer. Preguntas para acabar con la Oncología"; pues he llegado a la conclusión de que nadie muere de cáncer sino atrozmente envenenado, quemado, mutilado y des-animado por los tratamientos oficiales. U "Observar y cuidar el nacimiento. Preguntas para terminar con el parto dirigido", pues considero que la forma actual de traer bebés-mercancía al mundo es una tortura tanto para las madres como para sus hijos. O "Inmunidad ¿natural o artificial? Preguntas para erradicar las vacunas". O…

-Pero… ¿no está Ud. tocando pilares centrales de la ciencia y de la medicina de nuestra sociedad?
-Sí, pero ¿qué otra cosa puedo hacer si he llegado a comprender que son precisamente los fundamentos de la sociedad moderna los que son causa de sufrimientos absurdos, de enfermedades inventadas y de muerte inconsciente, todo ello sin parangón en la Historia? La medicina oficial es la proliferación de detalles que sólo sirven para la carrera de quienes los elaboran, para hacer dinero y para espantar y controlar a la población. El Dr. Alfred Hässig, un asesor nuestro que falleció en 1999 víctima del engranaje SIDA, gustaba decir: "Los científicos actuales cada vez sabemos más y más de menos y menos, y, si seguimos por este camino, pronto lo sabremos todo de nada". Es difícil evidenciar en menos palabras y de manera más clara uno de los principales límites de la ciencia y de la medicina oficiales: se están convirtiendo en imperios de lo no-significativo, efímero y falso, en ciencia ficción. El drama es que esta ciencia ficción no entretiene sino que destruye.

UN LIBRO POLÉMICO
LO QUE USTED QUISO SABER SOBRE EL SIDA

Saldrá en otoño, pero no sabemos la editorial. Es uno de los secretos mejor guardados de la Corona. Lo que sí sabemos es que, en cuanto salga, muchas serán las voces que se sumarán a sus críticas y muchos otros lo que se rasguen las vestiduras. En todo esto del SIDA hay algo que huele a montaje. Pero para demostrarlo ha hecho falta mucho tiempo, muchas investigaciones, mucha pasión por desenmascarar la verdad. Estamos muy inquietos por ver el informe de Botinas, una bomba para muchos doctores, pacientes, familiares y ciudadanos relacionados con el SIDA y ese supuesto montaje mediático, el montaje del miedo.

¿ESTÁ USTED EXAGERANDO?

-De nuevo le pregunto: ¿no está Ud. exagerando?

-De nuevo le contesto: ¡Ojalá! Ciñéndome al terreno de la salud-y-enfermedad, hace un lustro un catedrático me comentaba que la Sociología de la Salud había llegado a dos conclusiones incuestionables: 1) En las huelgas generales prolongadas del sistema sanitario se observa un importante descenso de la mortalidad que no se recupera hasta varias semanas después de que se reanudan las actividades "normales"; y 2) Cuanto más dinero se gasta en sanidad, peor es el nivel de salud de la población, hecho al que denominan "Paradoja de la Sanidad". Le argüí que no es una paradoja sino una consecuencia lógica: cuanto más dinero se emplea en una manera incorrecta de abordar la salud-y-enfermedad, lo coherente es que el nivel general de salud sea peor. Se encogió de hombros y cambió de tema.

-¿Y no nos puede dar alguna buena noticia?

-Para mí, aprender lo que estoy compartiendo fue fuente –eso sí, una vez digerido- de confianza, de fuerza y de muchas buenas noticias. Y le explicito una: disponemos de un espléndido Sistema Autocurativo. Lo único que tenemos que hacer es confiar y dejarlo funcionar, en vez de espantarnos e interferir. Voltaire decía hace unos 250 años: "El médico entretiene al enfermo mientras la Naturaleza lo cura". Lo malo es que el médico moderno no se limita a entretener al enfermo sino que lo espanta y lo droga, es decir, lo envenena anímica y físicamente, con lo que impide el funcionamiento de nuestra capacidad autocurativa. Pero de cada cual depende ganar autonomía y aprender a cultivarse…

-¿No es esto más fácil de decir que de hacer?

-Se trata de entrenarnos en entender que el mejor médico, el mejor terapeuta, el mejor analista, la mejor farmacia y todo lo mejor de lo mejor, está dentro de nosotros en tanto que somos parte del Uno-y-Todo. Además, ya hemos experimentado el funcionamiento de nuestro sistema autocurativo cuando hemos tenido arañazos que cicatrizan solos, o recordamos el efecto reparador de un sueño profundo. Cuando nos damos un golpe, ¿no nos sale instintivamente ponernos la mano en el lugar dolorido? Pues bien, me han hablado de una técnica japonesa llamada "yuki" que se basa en esto tan sencillo. Si nos pinchamos un dedo, ¿no nos lo llevamos a la boca? Pues quizás pronto nos llegue con un nombre exótico que la saliva es enormemente desinfectante, cicatrizadora y reparadora.

-Pero me está hablando de cuestiones superficiales...

-No estoy seguro de que el "yuki" o la saliva tengan efectos sólo superficiales. Pero le voy a hablar de un alimento-medicamento de alcance profundo que tenemos a nuestra disposición de manera gratuita y permanente. Claro que choca con la coraza que la Modernidad nos ha puesto para aislarnos de la vida y de la realidad. Me refiero a nuestra orina. Si cambiamos el chip que la ignorancia moderna nos ha inculcado, ¿puede imaginarse otro tratamiento más personalizado, más actualizado y más económico? Atrévase a buscar "urinoterapia" en internet… y luego a probarlo. ¡Quedará asombrado!

CAMBIAR DE ACTITUD

-¿Y unos consejos más generales?

-Me atrevo a sostener que un buen tratamiento de cualquier enfermedad depende, en el 70% o más, de cambiar de actitud: dejar de lamentarse, asumir la responsabilidad del camino a seguir aceptando que "prefiero ser víctima de mis errores que víctima de los errores de los demás", y, apoyándose en "el enfoque Hamer", entender el significado bio-lógico de la enfermedad que se tiene, en qué momento del proceso se está, confiar en la fuerza de la naturaleza y de la vida, y actuar adecuadamente; en el 15 % o más, de cosas gratuitas tales como (además de lo ya dicho): mejorar la respiración, aumentar el movimiento aeróbico, hacer meditación, dormir bien, reír, tomar el sol unos minutos, beber agua en proporción al peso (una parte, agua de mar; y si falta, agua con sal marina) y distribuyéndola a lo largo del día, cuidar la postura, hacer estiramientos, desintoxicarse, masticar e insalivar muy bien lo que se coma y se beba, etc.; y en el 15 % o menos, de la alimentación y de los medicamentos que se ingieren, procurando que sean lo más naturales posibles. Esto no es óbice para que, en situaciones puntuales, la administración de un fármaco, a veces a grandes dosis, pueda salvar una vida. Pero, en general, los factores pro-salud tienen muchísima más importancia que los medicamentos anti-enfermedad.

Foto: Pablo Gallegos

En las sociedades tradicionales, según Botinas, "las perturbaciones que aquí serían llamadas enfermedades son vistas como desequilibrios transitorios debidos a que la persona se ha apartado de la armonía que preside la vida desde arriba hacia abajo", bien en lo físico, bien en lo espiritual

-¿Unas palabras de despedida?

-Aprender a "saber vivir, saber morir" tomando las riendas de nuestra vida-y-muerte. ¡Ah! Y un reto para Ud. y la revista: que así como Plural-21 se considera la primera asociación libre de SIDA en el mundo, The Ecologist decida ser la primera revista libre de SIDA en el mundo.

-Eso está hecho... Además, aquí somos muy poco crédulos, ja ja.

Emilio Roca

Presidente de Honor: RAIMON PANIKKAR

Plural-21

Asociación para el cuidado de la vida en un planeta vivo

Vías de recuperación de la armonía

Información plural, es decir, distinta de la oficial sobre cada vez más temas relacionados con la salud-y-enfermedad y la vida-y-muerte

Cartagena, nº 230, 5º 1ª (tocando a c/ Mallorca)

Telf. 93.450 13 00 http://plural-21.org plural-21@plural-21.org

EFECTO PLACEBO
NUESTRO ORGANISMO PUEDE AUTOSANARSE

Foto. EcoArchivo

El organismo tiene una capacidad inmedible para adaptarse a una situación de crisis, a un diagnóstico temido… En la imagen, una escena de "Villa Amalia"

Un informe llevado a cabo por neurólogos de la Universidad de Michigan ha descubierto los mecanismos cerebrales que explican el efecto placebo. Este fenómeno no es sólo algo "psicológico", sino que también encarna cambios físicos en nuestro cerebro. En definitiva, en determinadas ocasiones y bajo ciertas circunstancias, dependiendo de las personas, el organismo puede autosanarse. También podemos vivir con un sistema de vida que sea un efecto placebo continuo.

Demasiado tarde llegué a amarte, oh Belleza increada, tan antigua y tan fresca, demasiado tarde llegué a amarte. Te busqué fuera, y he aquí que estabas dentro de mí
San Agustín

Aquel que busca a Dios en otra cosa que no sea él mismo dirige su camino muy lejos de su meta…
Sayj Ahmad Al-'Alawi

En realidad, ¿qué es el efecto placebo? Hablamos de él creyendo que todo el mundo sabe lo que es pero no todos interpretan lo mismo. Para algunos, el efecto placebo es el estímulo psicológico que tiene una persona para afrontar un desequilibrio en la salud cuando le es administrado un fármaco o una terapia, aunque esa píldora, por ejemplo, sea absolutamente inocua y neutra. Para otros, el efecto placebo es la capacidad de autosanación del organismo del paciente tratado, a partir de que inicia una terapia concreta, sea con un placebo o con un fármaco convencional o con una técnica de autosanación. Porque, en realidad, el efecto placebo se da incluso en aquellas personas que toman fármacos alopáticos, hasta tal punto que su curación no ha dependido de la eficacia de la terapia administrada (sea cual sea esa terapia, alopática, homeopática, ayurvédica, naturista…). Según el doctor y biólogo celular Bruce H. Lipton, muy conocido por sus estudios y libros acerca de las conexiones entre lo material y lo espiritual, uno de cada tres pacientes tratados por la medicina "oficial" en el mundo se cura no gracias al tratamiento en sí, sino gracias a la capacidad de respuesta del propio organismo, sea cual sea la enfermedad o patología y sea cual sea el tratamiento farmacológico, quirúrgico, etc. Ni los genes, ni los fármacos… controlan nuestras vidas. Todo está interrelacionado en nuestro organismo, lo espiritual, lo emocional y lo biológico, de la misma manera que Gaia es un planeta autorregulado, un engranaje infinito de relaciones visibles e invisibles, veladas y desveladas.

UNA REALIDAD CIENTÍFICA

Eduardo Martínez ha escrito: "El efecto placebo está constatado médicamente, pero hasta ahora no se sabía cómo operaba. Su eficacia se ha relacionado con diversos factores, como la forma de administrarlo (vía oral o intramuscular), el procedimiento de aplicación (por ejemplo, después de escuchar largo tiempo a un paciente) o incluso el precio de un producto, que hace más creí-

ble su eficacia terapéutica. El aspecto psicológico del placebo, particularmente el poder de la sugestión, es lo que se ha considerado hasta ahora para explicar su éxito, y con esta suposición gran parte de la comunidad médica ha reconocido su eficacia y lo aplica en numerosos casos. Ahora hay más información para valorar su eventual utilidad médica. La novedad es que neurólogos de la Universidad de Michigan han identificado una región del cerebro que está directamente implicada en la eficacia del placebo, la cual podría explicar cómo funciona a nivel biológico". El trabajo de los neurólogos del citado centro universitario, publicado por la revista *Neuron*, muestra cómo, según Martínez, "los voluntarios que creían haber recibido un analgésico presentaron una actividad particular al nivel de una zona del cerebro llamada núcleo *accumbens*, acompañada de secreción de dopamina, un neurotransmisor utilizado en las conductas de recompensa. Esta estimulación se produjo incluso en los voluntarios que creían haber tomado un analgésico antes de que el dolor apareciera. El núcleo *accumbens* es una pequeña región en el centro del cerebro vinculada a la habilidad de experimentar placer y recompensa e incluso de hacerse adicto a las sensaciones causadas por ciertas drogas".

Foto. P. M.

La liberación de oxitocina, relacionada con una mayor salud y longevidad, se asocia a conductas de empatía y de generosidad con el otro, con el que sufre, con el pobre, con el falto de amor…

MÁS DOPAMINA

Entre las conclusiones, destacamos: "Los participantes receptivos al placebo tuvieron significativamente más actividad con dopamina en el área izquierda de su núcleo *accumbens* que los otros voluntarios, un proceso que empezó cuando se les anunció que el analgésico iba a empezar a fluir en sus mandíbulas: estos individuos anticiparon que el analgésico les proporcionó alivio del dolor incluso antes de recibirlo. Asimismo, de las siete personas que creían no experimentar el efecto placebo, cuatro informaron padecer incluso más dolor cuando el supuesto analgésico era suministrado, un fenómeno conocido como 'nocebo' y que ha sido observado en otras situaciones, como por ejemplo sentirse mal junto a una antena de telefonía móvil que todavía no ha comenzado a funcionar". Jon-Kar Zubieta, uno de los responsables del citado estudio, ha valorado en un comunicado enviado a los medios: "Los receptores para endorfinas y dopaminas

MUJERES CONSCIENTES Y SANAS

MÁS CALIDAD DE VIDA

Foto. P. M.

Las mujeres que viven con alegría, que tienen buenas amigas y parientes, que tienen actitudes compasivas… gozan de más salud y años de vida que los/las demás…

La mujer del futuro, un futuro probablemente de iluminación y espiritualidad, no será ni como fueron las mujeres de antaño ni como son las de ahora. Volverán diversas formas de vivir parecidas a las corrientes más tradicionales, pero no por obligación, sino por voluntad propia. Se retornará a la escala humana, a compartir la mesa y la sobremesa, la comunidad… No como una experiencia de fin de semana, festiva, sino como algo cotidiano, como todavía ocurre en poblaciones tradicionales, donde grupos de mujeres comparten buena parte del tiempo. Y es que el estar juntas crea buena salud entre las mujeres. A esta conclusión llegó un grupo de investigadores de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA), que publicaron el informe "Respuestas femeninas al estrés: cuidar y hacer amistades, no pelear o escapar". Hasta hace poco, la ciencia oficial sostenía que, ante una situación estresante, las personas sólo atinaban a pelearse o a escapar, más o menos en la línea darwinista y neodarwinista, que concibe el mundo natural como una lucha constante. Para los discípulos del bueno de Charles, las citadas son respuestas biológicas del organismo. Pero eso no ocurre exactamente así ni entre todos los hombres, ni en todas las culturas, ni en todos los momentos históricos… Y, además, las mujeres reaccionan de forma opuesta. En momentos de dificultad, se busca regresar a los lazos familiares tradicionales y a las amistades de toda la vida. "Esto no se sabía porque el 90% de los estudios de estrés se hizo en hombres", explica Laura Cousino Klein, profesora de Salud Bioconductual en la Universidad de Pennsylvania e investigadora de la UCLA. El estudio dice que "las mujeres reaccionan a las tensiones con una cascada de químicos cerebrales. El estrés las conduce a liberar oxitocina, una sustancia que amortigua las ganas de pelear y escapar y las motiva, por el contrario, a cuidar a sus hijos y a reunirse con mujeres. Así contrarrestan el estrés". Según los propios investigadores corroboran, lo citado explica por qué ante una situación de estrés la mujer acude a otra mujer y/o a la familia, y por qué esta charla deviene un bálsamo y una fuente de salud. Lo dicen bien claro: la salud no tiene que ver únicamente con parámetros "orgánicos". Volver a tener conductas sociales tradicionales eleva la cantidad de oxitocina en sangre y esto favorece la salud. Cuando esto se hace no para escapar del estrés ni de una dificultad económica o por un divorcio, no por necesidad sino con intención, voluntariamente, el acto se transforma en una conducta consciente. Cuando sabemos que todos estos actos modifican nuestro organismo, el efecto placebo actúa y acentúa lo positivo que tiene el estar mejor adaptados, y contrarresta los ataques de virus, bacterias, tumoraciones… Shelley Taylor, autora del informe, explica: "Este comportamiento femenino puede explicar por qué las mujeres viven siete años y medio más que los hombres". Klein también ha hablado de otras investigaciones que demostraron que la amistad femenina reduce el nivel de colesterol, la presión arterial alta y las afecciones cardíacas: "Un estudio asegura que quienes no tienen amistades presentan un mayor riesgo de muerte en un período de seis meses. Y otra investigación demostró que los que tenían mayor número de amistades, en un período de nueve meses redujeron en más del 60% su riesgo de muerte". Un estudio de 2000 sobre "Redes sociales y calidad de vida" aseguraba que mientras "más amistades tenían las mujeres, menores eran sus probabilidades de desarrollar impedimentos al envejecer y más *chances* tenían de disfrutar de la vida", insiste la doctora. Y concluye que "no tener amistades cercanas o confidentes es tan dañino para la salud como el consumo de tabaco o el sobrepeso". Otra evaluación del mismo estudio, en base a mujeres que sobrevivieron a un cáncer de mama, detectó que su calidad de vida era mucho mejor si estaban insertas en grupos sociales. "Las personas que están solas tienen más riesgo de deprimirse, enfermarse y morirse antes que las que tienen amigos, vínculos o círculos sociales y familiares activos. Sin duda, la amistad mejora el estado de ánimo y la calidad de vida", ha asegurado a los medios Gustavo Lipovetsky, jefe de Psiquiatría del Instituto de Neurociencias de Buenos Aires. La persona que conoce todo este tipo de información y actúa de forma coherente con ella, conscientemente, ve mejorada su calidad de vida, esté sano o enfermo, y, en caso de patología, las posibilidades de éxito en cualquier terapia… son mayores. Porque el efecto placebo de saber que, de buen corazón, se está actuando en la línea más satisfactoria para todos (ya que estas conductas son más satisfactorias para la sociedad que las conductas más egoístas y aislantes), es positivo para uno mismo y para el resto y fortalece nuestro sistema inmunológico.

están agrupados mayoritariamente en el área del núcleo *accumbens*. Por lo tanto, tomados conjuntamente, nuestros estudios profundizan directamente en los mecanismos que determinan el efecto placebo. Este es un fenómeno que tiene gran importancia para conocer la eficacia de nuevas terapias, porque numerosos pacientes responden tan bien a placebos como a tratamientos activos. Nuestros resultados también sugieren que la respuesta placebo puede ser parte de un mecanismo de resistencia mayor del cerebro". Y sentencia: "Los resultados de estos estudios ópticos moleculares indican que la actividad de dopamina es activada como respuesta a un placebo de una forma que va en proporción a la cantidad de beneficio que anticipa el individuo".

MÁS ALLÁ DE LOS FÁRMACOS PLACEBO

Bien, el efecto placebo ya es una realidad científica. Han sido constatadas sus virtudes tanto a un nivel psicológico como en los cambios producidos en el aspecto biológico. Pero, verdaderamente, el efecto placebo va más allá de cuando ha empezado la enfermedad. También tiene un aspecto preventivo. Pongamos algunos ejemplos… Una persona va al gimnasio cada día, tiene una dieta prudente, ni fuma ni bebe alcohol, tiene una actividad social compasiva… y piensa que todo esto mejora su salud: evidentemente, además de por razones físicas, su salud tendrá menos riesgos de desequilibrio que en otros casos por el efecto placebo, ya que él cree firmemente que está haciendo lo correcto. Una persona se alimenta de alimentos ecológicos, locales, de temporada, vegetales… y rechaza todo tipo de exposiciones a productos tóxicos; esa persona cree que está haciendo lo idóneo para mantener el equilibrio de su salud y se entrega a esa tarea con una actitud positiva y coherente: el efecto placebo actuará y será más fácil para él/ella mantener el equilibrio de la salud que en otros casos. Otra persona es creyente, adscrita a cualquiera de las tradiciones espirituales tradicionales que todavía resisten a la dictadura tecnocrática y racionalista, y cumple con todos y cada uno de los preceptos espirituales de su tradición; el cumplirlos le lleva a tener una vida espiritual, mental y física tranquila y serena y a mantenerse en un estado de salud que, a igualdad de condiciones, será probablemente más resistente que en el caso de una persona sin creencias y con una vida "desordenada" tanto en lo espiritual como en lo familiar, social, alimentario… En estos casos, obviamente, el efecto placebo no hace a su usuario completamente inmune a las bacterias, los virus, los tumores… Efectivamente, cada persona es un mundo, cada placebo puede llegar a ser muy distinto, pero, por otro lado, también es obvio que el porcentaje de riesgo será menor. Desde hace unos pocos años, algo tan complejo de medir está empezado a ser investigado por los científicos noéticos y pronto los resultados satisfactorios sorprenderán al mundo.

Foto. P. M.

El tener la convicción de que una terapia, sea cual sea, tiene un efecto positivo en nuestro organismo… es una herramienta de gran valor desde el punto de vista medicinal… Entonces, antes de aplicar terapias agresivas, conviene utilizar otras más inocuas…

LYNNE MCTAGGART

El libro *El experimento de la intención*, de Lynne McTaggart, ya comentado por nuestra compañera María Bienvenida de Vargas en *BioCultura Info*, revela: "En un reciente análisis de 46.000 pacientes con problemas de corazón, la mitad de los cuales estaba tomando un placebo, se dio un resultado asombroso: a los que tomaron el placebo les fue igual de bien que a los que tomaron el medicamento para el corazón. El único factor que determinaba la supervivencia parecía ser la creencia de que la terapia fuera a funcionar y una voluntad para seguirla religiosamente. A los que siguieron al pie de la letra las órdenes del médico de ingerir sus pastillas tres veces al día les fue igual de bien tanto si tomaron el medicamento auténtico como una simple píldora de azúcar. Los pacientes con peor tasa de supervivencia fueron aquellos que habían sido poco estrictos con su régimen, independientemente de que tomaran el placebo o el medicamento" (publicado en *British Medical Journal* por S.H. Simpson y sus colaboradores). Después de citar varias ejemplos más de casos asombrosos del efecto placebo, incluso de un caso en el que algunos pacientes fueron anestesiados, llevados al quirófano y a los que se les hizo una simple incisión, los datos son contudentes. McTaggar señala: "La expectativa mental de la curación fue suficiente para activar los mecanismos curativos del cuerpo. La intención, suscitada por la expectativa de una operación exitosa, produjo el cambio físico". Nuestra mente es muchísimo más poderosa de lo que creemos, pero, como dijo el poeta, para ello "debemos estar conectados". Podemos alterar lo que nos rodea y, simplemente con los pensamientos, especialmente, podemos cambiar nuestro interior.

EFECTOS BIOQUÍMICOS

"Pensamos en el placebo como un efecto puramente psicológico, pero las nuevas investigaciones muestran que, en realidad, el placebo utiliza los mismos canales neurológicos que los fármacos a los que imita, y que realmente desata una serie de efectos bioquímicos que son no sólo demostrables, sino que se pueden medir, como es el caso de la liberación de endorfinas, neurotransmisores que cal-

TÉCNICAS DE AUTOSANACIÓN
TAMBIÉN HAY AQUÍ EFECTO PLACEBO

Foto. P. M.

Hay personas que conocen técnicas de meditación y de oración que conllevan procesos de autosanación. Son técnicas complejas, aptas sólo para personas con años de dedicación en procesos de alteración de conciencia dentro de diferentes vías espirituales tradicionales. Hay personas que, sin ser expertas, empiezan a hacer pinitos cuando tienen un determinado problema de salud. Y, sin conocer esas técnicas profundamente, en determinados casos, también funciona, bien porque la persona tiene un don natural, bien porque el efecto placebo también actúa aquí. Es posible que una persona tenga un problema de salud para el que la medicina oficial no encuentre solución, aunque no implique la muerte del paciente. El que empieza a autosanarse, a pesar de no conocer del todo las técnicas, lo hace con tal convicción, disciplina y seguridad… que acaba con efectos milagrosos. Así vimos curarse a mi ex suegro de una hepatitis B con antígeno australiano, enfermedad de la que salió con un hígado completamente limpio gracias a su disciplina en tomar zumos de limón cada día y el llevar a cabo los consejos que sus amigos pertenecientes a un grupo de acción cristiana le daban. Los médicos no encontraron ninguna explicación lógica, pues desconocían, hace 30 años, las ciencias noéticas.

man el dolor". En 2004, el profesor Benedetti demostró que el placebo propicia la liberación de dopamina en enfermos con Parkinson. Los pacientes del estudio respondían igual a una solución salina que al fármaco con el que eran tratados contra la enfermedad. "Se ha podido demostrar que tanto el fármaco como el placebo evocan actividades similares en el cerebro, implican las mismas estructuras y desencadenan la liberación de los mismos neurotransmisores. Esto nos indica el porqué de la mejoría que experimentan los pacientes. En este caso, la explicación de que la persona sienta menor dolor después de tomar el placebo se debe a que su cerebro está produciendo endorfinas y tiene realmente menor percepción del dolor", ha demostrado Benedetti. El estímulo de empezar a tomar una medicación conllevaba, en los enfermos mentados, no sólo un cambio de tipo psicológico, sino también cambios en la realidad física de su biología. Esto es lo que están demostrando ya los científicos noéticos y lo que va a revolucionar la ciencia en poco tiempo. Nuestra mente es poderosa y puede ser utilizada con fines positivos y filantrópicos para modificar la realidad física.

HORMONAS DE AMOR

La salud no debería ser definida como la ausencia de enfermedad; la salud es sentirse bien, dormir cuando uno se acuesta, sentirse alegre cuando uno se despierta, tener hambre cuando llega la hora, evacuar sin problemas con periodicidad, sentirse bien con la familia, tener ganas de ser creativo, poder disfrutar de cosas sencillas, hacer el amor con la pareja sin problemas y a menudo… Para todo ello, es preciso una determinada cantidad de oxitocina en sangre. Curiosamente, los expertos que están intentando crear una oxitocina sintética capaz de ser administrada al ser humano en cualquier circunstancia admiten que, en lo cotidiano, el ser humano es capaz de generar más oxitocina natural cuantas más conductas filantrópicas tiene. ¿O es al revés? ¿Disponer de más oxitocina nos hace más altruistas? Otro ejemplo de cómo nuestros pensamientos y actitudes pueden generar cambios orgánicos.

Lo que a nosotros nos interesa más, de todas formas, no es que la ciencia demuestre que hay cambios biológicos mediante el efecto placebo o las actitudes de compasión, puesto que cualquiera que esté familiarizado con diversas vías espirituales tradicionales lo sabe desde hace mucho tiempo. Lo que más nos fascina, realmente, es constatar que el efecto placebo puede generar un sinfín de bienes, desde el punto de vista sanitario, a la Humanidad, si es que cada humano es capaz de empezar a actuar antes de que se dé una determinada patología; es decir, con un efecto preventivo. Para prevenir desequilibrios de salud lo mejor es tener un sistema inmunitario fuerte, una vida relajada y pacífica, una dieta sana, realizar actividad física, no exponerse a sustancias químicas, huir de cualquier tensión negativa, etc. Pero todo eso no basta. Hace falta algo más. Y ahí es cuando entra en juego la oxitocina. Necesitamos vidas con oxitocina para que sean plenas, dichosas, satisfactorias.

La oxitocina es la hormona del amor. Los estudios muestran que, a más oxitocina, más plenitud, y, cuanta más plenitud, más invulnerabilidad del sistema inmunológico. Por lo tanto, debemos tener vidas que, a sabiendas, sean capaces de generar oxitocina de forma natural. Se dice que fomenta la unión entre las personas, la creación de lazos amorosos, de amistad, familiares. Por otro lado, está presente e influye en momentos tan importantes de nuestra vida como el proceso de enamoramiento, el acto sexual y la llegada al orgasmo, el parto, la lactancia materna… Y sabemos que a más amistades, más felicidad, una sexualidad más sana, más familia… mejor salud física y mental. Y, sabiendo que podemos generar oxitocina, el efecto placebo nos hace crecer más sanos y somos capaces de conseguirlo… en un mundo verdaderamente enfermo.

Foto. P. M.

Investigadores norteamericanos afirman que la oxitocina o la hormona que se genera a raíz de los besos y abrazos mejora notablemente la salud de la mujer en lo que respecta al corazón: por eso, mujeres que dan el pecho a sus bebés y que les llevan pegados a su cuerpo podrían tener más defensas frente a agresiones externas…

MÁS GENEROSIDAD

Según ha demostrado un estudio de la Universidad de Claremont (California), presentado en la revista científica electrónica *PLoS ONE*, la oxitocina puede incrementar en un 80% la generosidad hacia otras personas. "Cuando sentimos empatía hacia una persona en apuros, nuestro cerebro segrega oxitocina de manera natural y esta incrementa el sentimiento de generosidad", ha explicado el experto Paul Zak, fundador del campo de investigación de la neuroeconomía y director del estudio. "Es la experiencia de proporcionar cuidado y compasión la que nos hace más propensos a liberar oxitocina cuando alguien nos necesita", declara Zak. Algo parecido he escuchado en boca de monjes budistas, místicos sufíes, cristianos primigenios, cabalistas… ¿Y qué tiene todo que ver con el efecto placebo?

La oxitocina está relacionada, por supuesto, no sólo con el hecho sexual. Abarca un abanico mucho más amplio. Principalmente, con la maternidad y las relaciones sociales en general. Se libera por contactos afectivos en general, no necesariamente sexuales. Especialmente, durante el amamantamiento del bebé, por caricias, en situaciones de humor y empatía, al reír con sinceridad, en los abrazos, en los momentos de empatía sincera, y, así mismo, durante las relaciones sexuales. De hecho, investigadores norteamericanos afirman que la oxitocina o la hormona que se genera a raíz de los besos y abrazos mejora notablemente la salud de la mujer en lo que respecta al corazón. En el aspecto de la salud femenina, es tan buena dicha hormona que en las mujeres puede llegar a compararse como una vida llevada con método. "Aunque claro está que si esto lo complementas con comidas saludables y ejercicios regulares, los resultados serían más que óptimos", se nos dice desde un portal femenino. Adonde nosotros queremos llegar es que, cuando se es consciente de todo esto, el saber que estás en un camino correcto, efectúa una labor de efecto placebo. El organismo se siente ligado a las actitudes mentales, emocionales y espirituales y, en esa serenidad, es capaz de estimular la salud por sí solo a pesar de todas las agresiones externas.

CONCLUSIÓN

Por todo lo dicho, insisto, no es que todo el mundo pueda autosanarse sólo con el efecto placebo. Pero la verdad es que las fuerzas que el organismo puede llegar a utilizar y liberar (incluso a pesar de uno mismo, a veces) para autocurarse han sido muy despreciadas por la medicina "oficial", al menos hasta hace poco. Los científicos noéticos están encargándose de descifrar una información que, durante mucho tiempo, ha estado velada para una enorme parte de la población. Esa información, que ya conocían los antiguos místicos, es una información que, bien utilizada, puede llevar al hombre muy lejos en el campo de la autogestión de la salud.

Pedro Burruezo
burruezo@theecologist.net

SUMENDI
PIONEROS DE LA AUTOGESTIÓN

La entrada de la web de Sumendi no deja lugar a dudas: "Sumendi es una asociación ciudadana sin fines lucrativos surgida en 1986 para promover la autogestión de la salud. Contra una medicina que mitifica a la ciencia, se vende a las multinacionales, nos trata de forma paternalista (cuando no autoritaria), y ante la confusión de muchas terapias 'alternativas', acientíficas, esotéricas, consumistas y sin compromiso social, reivindicamos una nueva cultura de la salud desmedicalizada donde cada persona, grupo o comunidad busquen maneras de vivir diversas, interdependientes y cada vez más autónomas, ecológicas, gozosas y solidarias". Este es un resumen del manifiesto de esta entidad, pionera del movimiento por la autogestión de la salud en España. The Ecologist no comparte todas las opiniones vertidas en el manifiesto, pero la mayor parte del texto no tiene desperdicio.

No podemos esperar hasta que el mundo cambie... Ni hasta que vengan nuevos tiempos que nos hagan cambiar a nosotros, ni esperar que llegue la revolución y nos arrastre en su nueva carrera. El futuro somos nosotros mismos...
Beatrice Butreau

TODA ORGANIZACIÓN CIUDADANA SE SUSTENTA EN BASE A UNOS VALORES COMUNES COMPARTIDOS. De ahí la necesidad del Manifiesto Ideológico de SUMENDI, que, después de varios borradores, ya hemos consensuado. Este texto, que os servirá de guía para la acción organizada, también podremos utilizarlo como base para la reflexión, el debate y para preparar el terreno a futuras aportaciones, re-visiones y propuestas alternativas.

Lo que sigue es lo que nos une (más o menos) a la gente que apoyamos SUMENDI. Apostamos por la autogestión personal y comunitaria de la salud. Concebimos la salud como una manera de vivir cada vez más autónoma, gozosa, solidaria y como esa original vitalidad propia de cada persona, cada comunidad y cada cultura que tiende a buscar la armonía consigo misma, con las demás y con el resto de la naturaleza.

Este manifiesto se difundirá ampliamente a personas, colectivos, asociaciones ciudadanas, movimientos sociales, profesionales, organismos públicos... Somos conscientes de que gran parte de nuestras ideas son compartidas por diversos sectores sociales; otras son más originales o menos conocidas. Pensamos que todas ellas son necesarias, poderosas y liberadoras. Os invitamos a que las conozcáis y, si os sentís identificad@s, os acerquéis a SUMENDI. Necesitamos todo tipo de apoyos. Sabemos que hay mucha más gente que está en nuestra onda. A todas las personas que leéis el manifiesto os animamos a que seáis nuestr@s aliad@s para cambiar la vida, la vida de tod@s...

1. TENEMOS MOTIVOS PARA ESTAR LOC@S Y ENFERMAR

A las inclemencias climatológicas y catástrofes naturales, la "civilizacion" ha añadido otras condiciones adversas que dificultan nuestro bienestar.

Nuestra infancia (e incluso nuestro período prenatal) dejó mucho que desear: poco respeto, falta de confianza y atención, apenas muestras de aprecio, embarazos no deseados, partos traumáticos...

Nuestr@s padres, madres, maestr@s, educador@s religios@s... nos transmitieron su confusión y algunos de los daños que recibieron ell@s de pequeños. Criad@s en ambientes autoritarios, recibimos una educación basada en la culpa y el castigo. No es de extrañar que ahora nos sintamos culpables, insignificantes, desconfiad@s...

Los métodos para adquirir conocimientos nos han hecho sufrir tanto que han mermado nuestra curiosidad natural y limitado nuestras ganas de aprender, experimentar, estudiar, leer, escribir...

No hemos tenido oportunidad de dar rienda suelta a nuestros disgustos. Se nos ha hecho sentir vergüenza y miedo por los procesos naturales de desahogo: llorar, temblar, rabiar, estirarse... Es así que vamos acumulando sufrimientos que no nos dejan estar a gusto.

A menudo nos encontramos descontent@s, desanimad@s, asustad@s, agresiv@s, intranquil@s... e intentamos aliviar nuestr@s malestares con la comida, el alcohol, el tabaco y otras drogas dañinas. Nos cuesta estar quietos, queremos hacer muchas cosas y deprisa. No descansamos lo suficiente y nos dopamos con estimulantes para engañar la fatiga.

Los medios de comunicación bombardean nuestros sentidos con mensajes engañosos que confunden y nos crean falsas necesidades. La cultura sexista y patriarcal rebaja a la mujer a ciudadana de segunda clase, mientras que a los hombres los hace duros e insensibles. Nos enfrenta a ambos sexos estropean-

Ilustración: Es lebe 1. Mai. edit. OGIS.ISOGIS. Moscú 1933. 103 x 71 cms. IVAM. Helios Gómez

El manifiesto de Sumendi nos exhorta a hacernos responsables de nuestra salud y de todo el sistema sanitario

do así una buena convivencia.

Desde la infancia y la adolescencia se reprime nuestra condición de seres sexuados y placenteros. Algo tan inocente, natural y humano como la sexualidad se vive como vergonzoso, culpabilizante y obsesivo.

Con demasiada frecuencia nos sentimos aislad@s y distantes. Apenas satisfacemos nuestra necesidad de contacto físico. Nos mostramos indiferentes hacia los demás o entramos en conflictos: malas caras, agresiones verbales, gestuales y físicas; incluso, hasta llegar a matarnos.

Miles de jóvenes somos obligados a hacer el servicio militar, donde sufrimos las mayores humillaciones. Intereses comerciales, raciales, religiosos... llevan a los pueblos a enfrentamientos armados que desprecian la vida humana y ponen en peligro la supervivencia del planeta.

No se respetan los derechos humanos. Se discrimina por el color de la piel, la clase social, la procedencia, el sexo, la edad o las creencias. Ancian@s y minusvalid@s caen en el olvido o menosprecio. Las cárceles desquician y favorecen aún más la delincuencia y el resentimiento. Hay quienes padecen persecución, exilio, tortura y encarcelamiento por motivos políticos. Otr@s son discriminad@s por su enfermedad (SIDA, enferm@s mentales...).

Muchas personas no tienen oportunidad de trabajar para cubrir sus necesidades económicas básicas. Otras arriesgan su salud por las malas condiciones de trabajo. Somos much@s l@s que carecemos de una vivienda digna y de unos adecuados medios de transporte. Viejos pueblos viven sometidos por los Estados modernos, siendo despojados de sus derechos de autogobierno y despreciados en su cultura, sus creencias, su lengua.

Los países del Norte productivista-consumista explotan sin escrúpulos a los del Sur "subdesarrollados". Mientras un@s poc@s derrochan los recursos de la Tierra, buena parte de la Humanidad vive en la miseria. Una minoría se enriquece a costa de los esfuerzos de los demás. Es el dinero el que tiene la última palabra a la hora de tomar decisiones, más que el bienestar de tod@s.

Aunque somos un pedacito de Naturaleza, vivimos y nos sentimos separad@s de ella, aglomerad@s en grandes ciudades llenas de polución y de ruidos. El agua, la Tierra y nuestros alimentos cada vez están más contaminados por sustancias químicas y radioactivas, que no sólo afectan a la salud mental de la actual generación, sino también a las venideras, al dañar nuestro material genético. Estamos produciendo serios desequilibrios ecológicos que están llegando a afectar al clima y al entorno.

La sociedad de consumo nos hace meter en el cuerpo mucha más comida de la necesaria. Demasiada cantidad y de baja calidad (alimentos concentrados, refinados, con aditivos químicos no siempre inocuos...). Mientras, buena parte de la Humanidad carece de alimentos o lo poco que tienen está en malas condiciones por no disponer de medios de conservación.

Se nos ofrece una diversión alienante basada en el consumo, relegándonos a simples espectador@s pasiv@s. Muchos de los entretenimientos atentan contra la salud humana o animal (deporte competitivo, caza, pesca, toros...). Apenas jugamos y nos divertimos de verdad. La expresión artística ha quedado relegada al círculo de l@s "artistas".

No es de extrañar que, en semejantes condiciones de vida, no funcionemos bien. Realmente nuestros organismos están dando muestras de resistencia y sabiduría, al no enfermar más frecuentemente. Pero, aun cuando la enfermedad no sea palpable, no disfrutamos plenamente de nuestro potencial de vida.

Esta relación de condiciones adversas a nuestro bienestar no es completa ni excluyente. Otros factores influyen directa o indirectamente en nuestra salud.

2. CUANDO EL REMEDIO ES PEOR QUE LA ENFERMEDAD

En esta sociedad que no responde a las necesidades de todos los seres humanos y nos maltrata sistemáticamente... ¿qué papel juega la medicina? Sin duda que en muchas ocasiones nos evita la muerte, alivia nuestros malestares y nos ayuda a recuperar la salud. Pero también es cierto que tiene sus aspectos perjudiciales y peligrosos.

• Colabora con la sociedad opresiva. La medicina es utilizada como un instrumento más (al igual que la política, el ejército, la religión, la educación, los medios de comunicación...) para perpetuar esta situación. También es el "opio del pueblo" al explicar las enfermedades de forma engañosa y confusa, como si las condiciones adversas en las que vivimos no tuvieran nada que ver con nuestras dolencias. Se achacan nuestros males a factores invisibles (microbios), incontrolables (herencia), de "origen desconocido", quedando así enmascaradas las agresiones cotidianas de nuestra vida. Se nos hace creer que no es necesario cambiar nada para librarnos de las enfermedades. Todo se va a solucionar gracias al descubrimiento de milagrosos medicamentos que acabarán con nuestros males.

• No se ocupa de la salud sino de la "enfermedad". El sistema sanitario pone casi todos sus esfuerzos y recursos materiales y humanos en curar o tratar enfermedades pero no en proporcionar la salud. La medicina hospitalaria, cara y sofisticada, se sigue llevando la mayor parte del pastel presupuestario. Esta inercia, aparte de ser antieconómica, no es en absoluto inteligente. Y no pedimos tanto la cacareada medicina preventiva, que sigue con el mismo concepto negativo de salud (igual a ausencia de enfermedad). Se siguen haciendo campañitas parciales para cada tipo de enfermedad sin tener una visión global de la salud de la población. Queremos que, de una vez por todas, el sistema sanitario empiece a potenciar la salud más que a evitar y combatir obsesivamente la enfermedad y la muerte.

• Reprime los síntomas dejando intocables las causas. Sin embargo, las mismas causas acaban produciendo los mismos efectos, con las consiguientes recaídas y cronificaciones. Además, muchas veces, los síntomas son protestas del organismo (cuerpomente) ante un ritmo de vida insoportable.

• Suprimiendo los síntomas, la medicina nos ayuda a soportar lo que más nos daña, colaborando con nuestro deterioro. En muchas ocasiones el síntoma, aunque molesto, es una respuesta inteligente de autocuración. Cortándolo estamos obstaculizando el retorno a la salud.

Foto. P. M.

Nuestras sociedades, nuestras ciudades, hasta los aparatos con los que cocinamos (en la foto, un microondas)… generan dolor y enfermedad.

• Anula la capacidad de pensar y decidir de las personas. El médico o la médica sigue jugando el papel de "brujo de la tribu", que asusta o impresiona a la gente para así manipularla mejor. Se nos pretende curar como al ga-

Foto. P. M.

Las terapias alternativas cuya eficiencia ha sido demostrada deben pasar a ser parte del sistema sanitario público

nado, sin contar para nada con nosotr@s. Se promueve la confianza ciega en l@s profesionales de la medicina y la desconfianza en nuestros propios recursos. Se nos intenta impresionar con conocimientos complejos y lenguaje incomprensible y así mantenernos al margen. Cada vez somos menos dueñ@s de nosotr@s mism@s y no nos atrevemos a pensar ni a decidir nada por nuestra cuenta. Desde el nacimiento hasta la muerte, toda nuestra vida pretende estar bajo el control médico. Para todo hay que consultar a l@s especialistas. Es así como creamos personas dependientes, inseguras y acomplejadas.

• Los fármacos contaminan y dañan nuestra salud. Cada vez se consumen más medicamentos y por eso hay cada vez más gente que enferma y muere a causa de sus efectos secundarios. La mayoría de los tratamientos están basados en introducir en el cuerpo sustancias extrañas, y esto no está libre de peligros. Por otro lado, la industria químico-farmacéutica es una fuente importante de contaminación del medio ambiente. Es esta misma industria la que experimenta sin escrúpulos con "animales de laboratorio".

• Favorece la drogodependencia. Se nos quiere hacer creer que todo se soluciona consumiendo algún producto milagroso. Como si librarse de nuestros males se redujera a apretar un botón, sin cuestionarse en absoluto nuestras creencias, actitudes y hábitos. Nos acostumbramos a meternos píldoras mágicas sin pararnos a pensar y usar nuestros propios recursos.

• Negocia con la salud de la gente. En una sociedad en la que impera el afán de lucro, ¿por qué se iba la medicina a librar de ello? La industria médico-farmacéutica es una de las más poderosas económicamente: Domina las investigaciones e influye enormemente en las universidades y en la información que llega a l@s profesionales de la medicina. La enfermedad es una importante fuente de lucro. Gran parte del dinero que nos gastamos en sanidad va a parar a las arcas de la industria del fármaco.

• También daña a l@s médic@s y demás profesionales sanitari@s. Aunque el médico o la médica lleguen a ocupar una buena posición social, no se libran del maltrato de una sociedad inhumana. Las relaciones jerárquicas y la competitividad que imperan entre los trabajadores de la sanidad, y la gran responsabilidad que pone la sociedad en ell@s, hacen que su trabajo no sea una fuente de satisfacción. Las elevadas tasas de alcoholismo y suicidios dentro de la "clase médica" son una muestra de ello.

• Además, cualquier día ell@s mism@s o cualquiera de sus seres queridos enfermarán y tendrán que soportar la irracionalidad del sistema sanitario.

Los síntomas o "trastornos" psicológicos y sociales son también procesos de protesta, de defensa o esfuerzos inteligentes de autocuración personal y colectiva. La insatisfacción de los profesionales es un síntoma de la inadecuación entre el modelo oficialmente establecido y las necesidades de l@s trabajador@s.

3. ATENCION CON LAS MEDICINAS ALTERNATIVAS

Foto. P. M.

Volver a la escala humana es volver al mundo del equilibrio y de la salud

Ante este estado de cosas en la medicina oficial entendemos como lógico y necesario que se hayan desarrollado diversos movimientos, sistemas y terapias alternativas. Valoramos positivamente el esfuerzo de personas, profesionales y grupos que, saliéndose de los esquemas trillados y de los dogmas establecidos, se esforzaron y se esfuerzan por comprender desde otros puntos de vista las causas y las soluciones a los malestares del ser humano. No debemos caer, sin embargo, en extremismos ni fanatismos pretendiendo estar en posesión de la verdad absoluta.

Pensamos que no todo lo "alternativo" realmente lo es. El hecho de que sea un método "nuevo", "ancestral", "natural"... no es motivo suficiente para considerarlo bueno para nuestra salud. Tendemos a veces a mitificar y a fanatizarnos.

Muchas de estas terapias "alternativas" conservan algunos aspectos dañinos, al igual que la medicina oficial:

• NO cuestionan a fondo esta civilización inhumana y antiecológica; y, por lo tanto, no combaten lo que realmente nos está dañando. A veces achacan nuestros malestares a factores que se escapan a nuestro control. Por ejemplo, aun suponiendo que la posición de los astros al nacer... influyan en nuestra salud, no debemos permitir que esto nos distraiga y nos evada de enfrentar la cruda realidad, la cual sí que podemos cambiar.

• Alivian los síntomas, sin cuestionar las creencias y hábitos erróneos, e ignoran que quizás ese síntoma es el propio proceso autocurativo del organismo.

• Crean nuevas dependencias a nuestros profesionales, sin estimular la capacidad de pensar y decidir por nosotr@s mism@s. A veces sus conocimientos son aún más inaccesibles, enigmáticos, misteriosos, incomprensibles y, por lo tanto, hace falta más dosis de "fe ciega" para creer en planteamientos a los que un@ no puede llegar por sí mism@. L@s enferm@s siguen sin tener protagonismo en su curación. Todo depende del "sabio profesional". L@s pacientes o usuari@s quedan anulad@s. pasiv@s, dejándose hacer.

• No siempre son inofensivas y libres por efectos secundarios. Lo "natural" no es siempre bueno y lo "artificial" no es siempre nocivo. Por ejemplo, las plantas (incluso algunas comestibles) suelen llevar toxinas naturales más o menos peligrosas. Por otra parte, la ropa, la calefacción y la vivienda, aunque son "artificiales", son muy vitales porque nos protegen de las inclemencias climatológicas.

• Se da mucha más importancia a los recursos externos que a los propios recursos, favoreciendo la idea de las curaciones milagrosas (cómodas e instantáneas).

• Nuevos negocios disfrazados de verde. El afán de lucro se aprovecha de la desesperación y angustia de l@s enferm@s para conseguir nuevos beneficios económicos.

"La sociedad de consumo nos hace meter en el cuerpo mucha más comida de la necesaria. Demasiada cantidad y de baja calidad (alimentos concentrados, refinados, con aditivos químicos no siempre inocuos...)"

4. NECESITAMOS MEJORAR LAS CONDICIONES DE VIDA DE TOD@S

La salud va mucho más allá de la asistencia médica. Depende de muchos factores, como el equilibrio ambiental, la paz mundial, el nivel de justicia y solidaridad, la distribución de la riqueza, el trabajo satisfactorio, la educación liberadora, la alimentación equilibrada, la vivienda habitable, un sistema de transportes popular y ecológico, la diversión autogestionada...

Necesitamos ir eliminando esos factores que en la actualidad nos enloquecen y enferman y crear así una sociedad más respetuosa con todos los seres humanos y con el planeta.

Estamos necesitad@s de cambios amplios y profundos. Necesitamos cambiarnos a nosotr@s mism@s modificando muchas de nuestr@s creencias, actitudes y hábitos. Y necesitamos cambiar la misma sociedad para que ésta deje de dañar y manipular nuestras mentalidades. Se trata de ir haciendo un trabajo a nivel personal y a nivel social al mismo tiempo.

Autogestión de la salud

Foto. P. M.

El contacto con la Naturaleza, un mundo en paz, una niñez tranquila… son parte de la salud

En la actualidad ya existen grupos tratando de acabar con los diversos aspectos opresivos de nuestra sociedad. Esfuerzos organizados por una sociedad desmilitarizada, por la liberación de muchas personas sistemáticamente oprimidas (mujeres, niñ@s, jóvenes, estudiantes, homosexuales...). Por una sexualidad libre y gozosa; por el equilibrio ecológico. Por la cooperación para el desarrollo; por la liberación obrera y campesina. Por la liberación de nuestro pueblo y otros pueblos oprimidos. Por los derechos de l@s pres@s, enferm@s, minusválid@s, ancian@s...

Nos gustaría enriquecer sus esfuerzos con nuestros conocimientos sobre la autogestión de la salud física y psicológica. Que las personas y grupos que nos hemos decidido a cambiar la sociedad tengamos los recursos básicos de autocuidado, y podamos seguir por mucho tiempo en plenas facultades. Para que no nos desanimemos y la incomunicación entre nosotr@s eche a perder labor tan preciosa. Para que no nos quememos y, con los años, nuestro trabajo vaya ganando en calidad humana. Para que nuestros métodos de lucha sean divertidos y fuente de satisfacción.

También nos gustaría ayudar a todas aquellas personas y grupos que ejercen influencia sobre niñ@s y jóvenes: las que trabajan por un embarazo y parto sin violencia, asociaciones de apoyo a l@s niñ@s, madres, padres, maestros, educadores...

5. POR UNA SANIDAD PÚBLICA, HUMANA Y ECOLÓGICA

Para evitar que se negocie con nuestra salud apostamos por un sistema sanitario público y gratuito. Pedimos para tod@s una asistencia sanitaria integral que cubra todos los aspectos: educativos, preventivos, curativos, rehabilitadores... incluidos aquellos servicios que, por el momento, no están nada o insuficientemente cubiertos (salud bucodental, planificación familiar, salud mental...)

Las terapias alternativas en la sanidad pública… Es injusto que personas que han cotizado de por vida (y las que no lo han hecho también) tengan que pagarse de su bolsillo unas plantas medicinales, un masaje o una cura de reposo. Exigimos que se empiecen a investigar los métodos alternativos y que los que se encuentren eficaces se enseñen en la universidad.

Más participación. Que la salud deje de ser sólo responsabilidad de l@s médicos y que puedan participar otr@s profesionales y también l@s enferm@s y usuari@s.

Que la curación sea un trabajo en equipo. Que el médico o la médica sea un/a compañer@ que haga honor al mismo nombre de "doctor/a" (la persona que enseña). Que comparta lo que sabe (por el estudio o por su experiencia) y esté dispuest@ a aprender de l@s enferm@s o usuari@s.

Necesitamos curarnos de la ignorancia y de la dependencia. Ser cada vez más dueñ@s de nosotr@s mism@s, más protagonistas de nuestras vidas y de nuestras crisis físicas o mentales. Aprender a conocer mejor nuestro cuerpo, apreciarlo, cuidarlo y a utilizar nuestros propios recursos autocurativos.

Necesitamos usar mucho más los poderes curativos de la solidaridad y la ayuda mutua. A veces la ayuda para curarse, más que de un/a profesional, puede venir de otr@ enferm@. Much@s alcohólic@s que no pudieron ser ayudad@s por l@s médicos consiguieron recuperarse en grupos de ayuda mutua. Este mismo recurso puede ser aprovechado por otr@s enferm@s.

Vamos a exigir que l@s usuari@s de la sanidad pública (cotizador@s o no) tengamos control sobre la administración, organización y planificación del sistema sanitario. Defenderemos nuestro derecho a participar en la investigación sanitaria para que, entre tod@s, elaboremos una auténtica ciencia popular de la salud, independiente de los intereses de lucro, partidistas...

Aprender a vivir antes que nada. A una semilla no hace falta enseñarle a crecer. Basta con asegurarle las condiciones adecuadas y ella misma sabe hacerlo. Nuestro organismo (cuerpomente) también tiene tendencia a desarrollarse y curarse por sí mismo, si le aseguramos ciertas condiciones. La mayor parte de las enfermedades que padecemos son autolimitadas, es decir, se curan por sí solas con el simple hecho de suprimir lo que nos daña, darle descanso o atención a nuestro cuerpomente y esperar un tiempo. Si a cualquier enferm@ le potenciamos la salud a nivel físico y mental, es muy probable que mejore y acabe curándose. La curación no es un acto milagroso, sino un esfuerzo inteligente de nuestro cuerpomente para volver a la salud, y eso requiere unas determinadas condiciones y un tiempo.

Foto. P. M.

El manifiesto de Sumendi certifica que, para contar con una sociedad sana, es preciso empezar bien: parto natural, lactancia materna, atención amorosa a los niños…

Son muchos los factores que podemos incluir en el "arte de vivir". Desde parir-nacer con gozo hasta envejecer y morir con dignidad. Nos queda mucho por aprender: a alimentarnos, a relajarnos, a afrontar las dificultades, a negociar, a resolver conflictos con otras personas, a comunicar nuestros sentimientos sin dañar, a organizar nuestro tiempo y trabajo, a mantener relaciones sexuales satisfactorias, a participar en política sin sobresaltarnos, a superar los enfados, a conciliar el sueño, a criar y respetar a l@s niñ@s, a estudiar, a desahogar los disgustos...

Si aprendemos a vivir en armonía con nosotr@s mism@s, con l@s demás y con el entorno, descenderá el consumo de medicamentos.

Lo mismo sucederá si tratamos de aprender la lección que el organismo nos está queriendo transmitir con el síntoma. Los recursos de las medicinas alternativas adecuadamente aprovechados también evitarían el uso y abuso de fármacos.

En defensa de los derechos de l@s usuari@s. Tenemos el derecho a recibir toda la información necesaria para poder decidir libremente. Dicha información, lógicamente, debería incluir las alternativas de otras terapias no oficiales.

A pesar de que no participemos en su gestión, la sanidad pública es nuestra. A tod@s nos pertenece y atañe. Está en juego nuestro dinero y nuestra salud. Su transformación y mejora en el sentido que proponemos será beneficiosa para tod@s.

Foto. EcoArchivo

Los transgénicos (foto) y muchas formas de experimentación de las nuevas tecnologías ponen la vida humana y toda la vida en peligro…

6. NECESITAMOS JUNTARNOS Y ORGANIZARNOS

Somos much@s l@s que tenemos estas inquietudes, pero andamos desperdigad@s.

- Vivir sano en esta sociedad es ir a contracorriente. El hecho de llevar a cabo nuestras buenas intenciones y nuestras ganas de vida sana, en parte depende del ambiente en el que nos movamos. Nos interesa estar conectad@s para impedir que la corriente social nos arrastre. Nuestra conexión será como un pequeño oasis donde podrán florecer nuestros propósitos. El estar en comunicación nos servirá de estímulo para seguir adelante, romper el aislamiento y contagiar nuestras ideas a más gente.
- No podemos quedarnos de brazos cruzados. La sociedad actual nos lleva al deterioro del planeta y a la infelicidad. Si entre much@s juntamos las fuerzas, podemos cambiar el curso de los acontecimientos. Una persona en solitario nunca llegará tan lejos como miles de personas reunidas. La solución a las problemáticas humanas requiere, además, el trabajo de grupos organizados.

www.sumendi.org

MENS SANA IN CORPORE SANO

Joaquín Albaicín pone en entredicho algunos de los paradigmas sobre los que se asienta la tecnomedicina actual y su sistema sanitario globalizado. ¿Qué pasa con las agresiones psicológicas de la clase médica? Menos mal que cada vez más doctores se saltan a la torera las doctrinas médicas oficiales y oficialistas...

Foto. EcoArchivo

Jennifer Esperanza, de The Bioneers. Una actitud positiva es muy sanadora…

Durante nuestra charla con vistas a la preparación de este número de la revista, Pedro Burruezo hizo un comentario a propósito de cómo hoy en día, en las sociedades occidentales, un hecho tan natural como el parto es objeto de un tratamiento "administrativo" muy similar al de una enfermedad. Obviamente, habría que hallarse en la posición y en el interior de la cabeza del médico para pontificar en ese sentido, pero la verdad es que, al menos vistas las cosas desde fuera, las similitudes se extienden, incluso, al orden estético: la presencia y asistencia junto a la mesa de partos de un nutrido grupo de profesionales de la medicina, el recinto cerrado y esterilizado, la aplicación de vacunas obligatorias, se soliciten o no… Todo induce a pensar más en una lucha por salvar la vida a un accidentado que en la inminencia de un momento de felicidad para una familia. De hecho, durante bastantes años tuve para mí como algo muy asumido –sin otra razón para ello que la parafernalia que envuelve al alumbramiento- que la mujer, después de dar a luz, debería permanecer algo así como un mes en el hospital. No me imaginaba que al día siguiente se hallara en condiciones de abandonar la clínica y desplazarse hasta su casa por su propio pie. En realidad, y sin necesidad de retroceder con la mente hasta épocas lejanas o de tomar como marco de referencia culturas consideradas "primitivas", basta con imaginar el modo en que, no hace tanto, tu abuela alumbró a tu madre –en su cama, en su casa, con la ayuda de una comadrona o una tía- y, a continuación, comparar la escena con la de un parto de nuestros días, para alentar profundas dudas en el sentido de que uno y otro hecho, separados entre sí por una franja temporal de apenas sesenta años, sean y signifiquen lo mismo.

QUÉ DIANTRES

¿No resulta hasta cierto punto inesquivable la pregunta de qué diantres hace ahí toda esa gente, cuando la experiencia demuestra que, durante milenios, su intervención nunca fue necesaria para que un niño viniera al mundo?

Quizá se trate, sí, de un Signo de los Tiempos cuyo sentido y alcance se esclarecerá algún día. Por el momento, más que un hecho único y aislado, parece ser eslabón de una larga cadena. Incertidumbres muy similares revolotean en derredor nuestro si se torna la vista, por ejemplo, hacia el ámbito de la administración de justicia. El juicio de Salomón, ¿sería concebible hoy? No lo creo. El sentido común dicta, sí, que nadie mejor que el reo para hablar con conocimiento del percal sobre los hechos causantes de su enjuiciamiento. Sin embargo, aquel acusado que se persone en la vista de su caso sin la compañía de un abogado profesional, será inmediatamente declarado culpable sin ni siquiera ser escuchado, pues la ley no le considera persona cualificada para tomar la palabra ante el tribunal. Creemos innecesario aclarar al lector las razones de índole crematística y de autoprotección gremial subyacentes tras esta práctica. En realidad, uno tiene a veces la sensación de que acaso no quede tan lejano el día en que, a fin de que el cumplimiento de un año más de edad surta efectos legales, se exija la presencia en el cumpleaños de una asistente social que dé fe de que el niño sopló las velas sin ser coaccionado, de que en la habitación no se encontraban adultos fumando, de que a los niños no se les dio tarta con demasiado azúcar, de que las niñas no recibieron porciones de pastel más pequeñas que las de los niños… O en que se detenga y procese a un matrimonio por el mero hecho de que su hijo haya nacido en el hogar familiar, y no en un hospital, sin existir ninguna razón "especial" para ello… ¿Amaneceremos cualquier día de estos con la noticia de que la profesión de comadrona ha sido declarada fuera de la ley?

Quizá nuestra "profecía" esté equivocada, por cuanto nada, hoy por hoy, indica que situaciones como las inmediatamente antedichas vayan *necesariament*e a tener lugar ni a ser consideradas normales en el futuro próximo. Pero, hace muy poco, por cosas todavía más absurdas que esas se enviaba a la gente al paredón o al *gulag* en los paraísos igualitarios socialistas sin que nadie dijera esta boca es mía. Y no cabe duda de que ideas de ese calibre, aunque sea en forma de especulaciones, que constituyen a fin de cuentas

el embrión de las leyes, rondan ya por la cabeza a mucha gente bien situada en y por los principales partidos políticos del mundo desarrollado.

Atinados o no en nuestra predicción, lo único que, en definitiva, queremos sostener es que, igual que el sentido de la justicia no debería poder ser flagrante y sistemáticamente conculcado a fin de no violar pequeñeces de índole procesal, la salud y la vida, como el nacimiento y la muerte, son dos valores y dos pasos demasiado importantes y complejos como para fiarlos a la administración y competencia *exclusivas* de los profesionales de la medicina. La salud de un individuo no se reduce a un asunto de óptima forma física. En ella influyen y se interrelacionan factores tan diversos como su particular constitución psicofísica, su Destino, su actitud general ante la vida, lo justificado o no de su autoestima y su comportamiento preventivo.

Una mínima armonía entre los factores enumerados resulta imprescindible de cara a poder cerrar un entendimiento o pacto de no agresión con el propio organismo psicofísico. Claro que, dados los imponderables que, por más medidas que se tomen, pueden hacer a uno enfermar, hace falta también llegar a un pacto de no agresión psíquica con el médico. A falta del mismo, las cosas pueden dar al traste con todo el "trabajo" previo en menos que canta un gallo.

Foto. EcoArchivo

La alegría cura. La tristeza hunde. La Naturaleza es una fuente constante de alegría… Una imagen del filme "Villa Amalia", de Karma Films

HABLA UN FILÓSOFO

No resisto la tentación de reproducir aquí algunas observaciones vertidas recientemente en su artículo *Catarsis y curación*[1] por Rafael Argullol, filósofo en su día coprotagonista junto a Vidya Nivas Mishra de un apasionante debate dialéctico a orillas del Ganges[2] . "Las llamadas autoridades sanitarias", leemos en el artículo, son, a menudo, "burócratas que lo ignoran todo del hombre". Muy cierto. Contemplan la enfermedad, a grandes rasgos, como "una pura mercancía sometida a la ley de la oferta y la demanda". Muy cierto también. Elogia después al eminente cirujano Moisés Broggi por haber recordado en una entrevista que, como sostenían los antiguos griegos, "la fuerza que mueve las estrellas es la misma que hace palpitar el corazón del hombre" -una información por completo carente de sentido para el médico alopático de hoy- y que querría ser recordado… "por ser una buena persona". Ambas respuestas, nos dice Argullol, constituyen "una magistral lección de medicina". Estamos de acuerdo. Pasa a continuación Argullol a comentar un ensayo del gran cardiólogo Andrzej Szczeklik en el que éste destaca la importancia en toda curación de la catarsis o alivio anímico, y cuya "reivindicación principal se dirige al establecimiento de una complicidad entre el enfermo y el médico", pues las palabras "son tan importantes como los más refinados instrumentos de diagnóstico o como los medicamentos más potentes".

Las palabras, sí. Puedo decir, en este sentido, que tanto en mi familia como en otras pertenecientes a nuestro mismo marco cultural se ha tenido tradicionalmente poco menos que por una aberración el que un médico comunique a un paciente de modo abrupto, de sopetón, sin preámbulos, un diagnóstico fatal. Sí, se va a morir igual, seguramente, pero siempre se ha considerado asunto de la familia, y no de un extraño, el modo de dar a conocer al enfermo su situación y, sobre todo, la elección de si sería mejor que éste viviera sus últimos meses o años feliz y en la ignorancia o amargado por la inminencia de su deceso. Con la alegría, hemos dicho siempre, uno se viene arriba. La alegría, cura. La tristeza hunde, postra y, por tanto, propicia la enfermedad. Hay, insistimos, que llegar a un pacto de no agresión con el cuerpo. Si tu organismo te avisa persistentemente de que algo marcha mal, hay que tomar en consideración sus avisos, además de esmerarse en convencerle de que descarte esa idea, la olvide y comience a emitir señales en sentido contrario. Habrá, insisto, gente para quien tal planteamiento no resulte en absoluto sensato, lo cual es muy comprensible. Lo que no lo es, es que hasta el último galeno haya de adecuar en todo sus conductas profesionales a la visión de las cosas propia de un paciente-tipo que puede, sí, abundar, pero de ningún modo es único.

De hecho, mi objeción en este sentido al "modelo oficial" o, más bien, al "modelo único" de medicina y de sistema de salud no reside en que, como leo en un manifiesto por la autogestión de la salud colgado en internet, se trate de un modelo "paternalista". Mi objeción procede de que ni los funcionarios del Ministerio de Salud ni el cirujano de la Seguridad Social son mi padre[3], por lo que no pueden legítimamente arrogarse prerrogativas propias de quien lo fuera.

MENS SANA IN CORPORE SANO

En las sociedades occidentales, donde la gente acude mayoritariamente para curar sus dolencias a la Seguridad Social, el médico, por lo común, no conoce al paciente de nada y, cuando empieza a conocerle, éste es trasladado a otro dispensario en el quinto pepino a fin de que no resulte lesionado no sé qué gilipollesco e inexistente Principio de Igualdad, cuando algo a menudo subrayado por los homeópatas es la importancia que, de cara a la curación del enfermo, tiene la confianza o fe depositada por éste en el médico, una sensación que nace y se aviva por razones no limitadas a la simpatía personal. La voz del médico es muy importante. En realidad, excepto en la medicina alopática, la sanación ha estado siempre asociada a la oportuna y correcta recitación de ensalmos, es decir, a la palabra y su poder regenerador, y ello, si bien en un plano infinitamente más a ras del suelo que en el pasado, continúa teniendo vigencia. Antes de su formulación en latín, *Mens sana in corpore sano* era un axioma conocido, sin duda, en infinidad de lenguas… Lo que, en realidad, nos indica que el equilibrio interior es necesariamente de orden psicosomático. Del mismo modo en que está claro que a quien padece una fuerte migraña le va a resultar más difícil concentrarse en cualquier tarea que a quien no, igualmente cierto es que a aquel que vive sometido a un permanente estado de tensión nerviosa y con la mente obnubilada por los problemas… va a terminar doliéndole algo e, incluso, incubando una enfermedad de carácter físico.

Foto. EcoArchivo

Nuestro cuerpo habla, aunque estemos sordos y ciegos a sus señales… En la imagen, una instantánea de la película "Canino", distribuida por Karma Films

Por otra parte, nuestro organismo también "habla". Si el estómago suena, es porque el cuerpo necesita ingerir alimentos. Si el niño de teta llora, es porque necesita que lo amamanten. Si a uno le asalta el sueño, es señal inequívoca de que, en ese momento, necesita dormir. Y si, necesitándolo, no come ni duerme, esa insatisfacción del momento quedará apostada, como una larva, en alguna parte. Esto es así, independientemente de lo que digan los médicos acerca de la conveniencia de comer o dormir obedeciendo a la rutina de una tabla horaria, y de las memeces de los psicólogos en el sentido de que sería recomendable obligar a los niños a pasar un poco de hambre a fin de que, de mayores, aprecien lo que vale la comida y lo que cuesta ganarla.

EL MÉDICO Y YO

Nunca, creo, hay que desdeñar ni perder de vista la casuística particular, por pedestre que a uno mismo pueda parecerle en un determinado momento. La experiencia es la experiencia, ésta brinda siempre una enseñanza, y, a caballo regalado… no le mires el diente.

Nunca mejor dicho, por cierto, lo del diente.

La primera vez en mi vida que fui al dentista, era ya un adulto con bastante camino recorrido.

-Es increíble –me felicitó el doctor-. Jamás he visto una dentadura tan sana en una persona de su edad. ¿De verdad que jamás ha ido antes al odontólogo?

Fue como si me hubiera mirado un tuerto. Me extrajo la muela del juicio y, a partir de ese día, mis visitas a la clínica dental no han cesado. Hablando en plata: la inmaculada salud de mi dentadura se esfumó desde el momento en que un dentista le metió mano.

Para mucha gente, esto que insinúo carecerá del menor fundamento y sentido (y con razón, sin duda). Pero, para mí, y también con razón, tiene muchísimo. Y sí, aquel hombre era y es un gran dentista, y un amigo, y seguramente no me hizo nada que no hiciera normalmente a otros pacientes con mi mismo problema. Pero estoy seguro de que, si la muela del juicio me la hubieran sacado de un puñetazo en una pelea, hoy seguiría luciendo la envidiable dentadura de entonces.

¿Qué por qué? Pues porque sí.

Algo, sin duda, fallaría en el encuentro de nuestras respectivas configuraciones kármicas (la del dentista y la mía). Sin discutir la existencia de leyes generales, dictadas por el sentido común, a las que pueda reconocerse una cierta validez universal, el hombre, lejos de constituir un compuesto químico intercambiable en todo tiempo y lugar por otro equivalente, es desde su raíz un ser irrepetible y de huella única, producto tanto de su genética como del ambiente y valores en que se ha criado. Y, aun dentro del mismo grupo étnico, nacional o familiar, ni a todo el mundo le hace la misma gracia el mismo chiste, ni a todo el mundo le sumen en un rapto Haendel o Bach, por más que sus virtudes sean explicadas por el más reputado musicólogo del mundo. Hay quien adora la cebolla, en tanto su hermano la aborrece. Hay quien hereda de su madre una alergia, en tanto en sus hermanos no se detecta huella de la misma. Hay quien no se acatarra nunca, en tanto a su hermano, cuya alimentación es un calco de la suya, le cuesta dos semanas reponerse de un constipado. Algunos genios han necesitado componer o escribir en soledad y silencio absolutos, en tanto otros lo han hecho rodeados de niños vociferantes.

El caso, lo mismo si se tiene en mente la salud como otras circunstancias, es que, si se me permite la vulgarización del sabio y viejo adagio hermético, uno tiene que conocerse un poquito a sí mismo. Para muchas personas, ir a vivir a una casa con vistas a una funeraria no significa absolutamente nada. No consideran que tal vista ensombrezca de ningún modo su horizonte vital. Yo, con todos mis respetos, no podría. Ser testigo sin venir a qué de un constante trasiego de cajas de ciprés y parroquianos llorando me haría no dar pie con bola y terminaría abriéndome una úlcera. ¿Que por qué? Por lo mismo que lo del dentista: porque sí.

Y, que a usted no le suceda lo mismo, no resta en absoluto validez a mi exposición. Sin duda, tampoco la Organización Mundial de la Salud considera nada parecido a un diagnóstico médico la recomendación hecha en su momento por René Guénon al hermetista Louis Cattiaux, con motivo de expresarle éste su pesar por verse obligado a cambiar de domicilio, pese a que, desde mi punto de vista, su consejo constituya un consejo de salud muy conveniente de seguir:

-Es muy de desear que no se vea obligado a dejar su casa, pues una mudanza es siempre algo muy desagradable (…) pero es evidente que, si circunstancias varias le obligaran a marchar, creo como usted que haría muy bien en no oponer resistencia alguna y que en definitiva eso no podría ser más que para bien, como se constata muy a menudo con cosas de las cuales no se había visto en un primer momento más que el lado desagradable.

¿LA PANACEA?

De ningún modo abogo por que una agente de bolsa de Barcelona se vaya a parir al monte sola, agarrada a una rama de pino, porque las apaches chiricauas lo hicieran, o por que la gente se libre de las muelas cariadas a tortazos en vez de en el sillón del dentista. Tampoco afirmo que autoprohibirse terminantemente la telebasura, ceñirse a una dieta sanísima, hacer un uso responsabilísimo de los medicamentos, dormir ocho horas diarias, curtirse en ayunos regulares, prodigarse en saludables paseos, divertirse con moderación (signifique eso lo que signifique), residir en un hábitat libre de polución o no fumar vaya a librar a cualquiera de todo quebranto de salud. Los hábitats totalmente privados de polución prácticamente no existen, en todo lugar se topará uno con gente que le desquicie los nervios, y seguir a rajatabla una dieta a base de –por ejemplo- lácteos y huevos no resulta tan sencillo, por cuanto la mayor parte de la leche que se vende en el mercado no es exactamente leche y las gallinas son alimentadas, a veces, con productos que, si damos crédito a informes de lo más serio, pueden ser a largo plazo trilita para nues-

Para gozar de salud física es preciso, en buena medida, gozar de salud mental… algo muy difícil en una sociedad que vive por completo patas arriba. Una foto de la película "Canino".

tro cuerpo. En cuanto a los medicamentos, a veces funcionan y, otras veces, no tanto.

Me limito a decir que, en mi experiencia personal y en la de mis próximos, la salud está íntimamente relacionada con la felicidad y la tristeza, es decir, con el estado de ánimo, así como con el desarrollo de la vida en un entorno cotidiano y en el marco de unas actividades vinculados a nuestra individualidad por una fuerte relación de afinidad. Por supuesto, que un individuo sea una bellísima persona y su vida transcurra en compañía de almas animadas por sus mismas nobles inclinaciones, además de plena en coherencia afectiva, gastronómica y profesional, no implica que dicha persona jamás vaya a enfermar, ni mucho menos que vaya a vivir eternamente. Hago mía la recomendación que, hace ya unos años, formulaba a los lectores desde su silla de ruedas Mario Cabré, torero, actor y espléndido poeta:

-Intenten conservar la salud, pues, hasta que ésta no se ha perdido, no se sabe el gran valor que tiene en la vida de todo ser.

…Sólo que precisando que, a mi modo de ver, ni antes ni después de perder la salud puede tomarse al médico alopático más que como una referencia. Una referencia quizá muy importante en muchísimos casos, pero no la única. La panacea universal, si es que existe, únicamente la descubrieron contadísimos alquimistas. Por lo demás, creo en el Destino, y nada en la vida me ha probado que dicha creencia no se halle razonablemente fundada. Pese a que, bajo ciertas condiciones, el hombre pueda burlar o vencer a su Destino, de nada le sirve regular su vida al dedillo y hasta el último pormenor, sin dejar el menor resquicio a la improvisación y la apuesta personal. Tanto antes como, si es el caso, después de perder la salud, el hombre ha de *elegir*, por más que se lo desaconseje la élite internacional de las finanzas, junto con sus propagandistas y vasallos (la clase política y los visires de las nuevas tecnologías y del progreso científico a cualquier precio), soñadores con una nueva y más perfeccionada Stasi que, equipada con ponzoñosas buenas maneras, regule hasta la menor actividad de la vida cotidiana. El hombre, sí, ha de elegir. Si el médico alopático puede esgrimir muchos estudios científicos avalando sus tesis y prácticas, de igual modo pueden esgrimirse otros, firmados por profesionales con tantos o más títulos académicos que él, avalando con evidencias tan patentes como las suyas el poder curativo de la música o demostrando que la gente que asiste regularmente a misa, es decir, que reza, cae enferma con mucha menor frecuencia que quienes viven de espaldas a las prácticas religiosas.

SALUD Y ECONOMÍA

Una polémica como la que hace pocas semanas afloró en las páginas del diario *El País* a propósito de un largo artículo sobre la homeopatía no hace sino dejar al descubierto los hondos intereses económicos subyacentes tras la cruzada monopolista en que se encuentran embarcados los representantes oficiales de la medicina alopática, fanáticos predicadores de las muchas virtudes de ésta, pero también silenciadores de sus muchas carencias. El objetivo último de tales controversias es extender y apuntalar la falsedad de que no existen más que una medicina y una estrategia de prevención dignas de tal nombre. En el fondo, distan mucho de ser ajenos a ese objetivo algunos sectores aparentemente defensores de la autogestión de la salud y que desdeñan la homeopatía, tildándola de contubernio "esotérico", en la acepción peyorativa de la palabra, pese a basarse en los mismos principios que el ayurveda, ciencia tradicional que lleva milenios velando por la salud de casi un continente entero. Suponemos que no mejor opinión les merecerá la medicina china, en tanto consideran un referente para todo aquel que aspire a la autogestión responsable de su salud… a los *okupas*, de cuya tradición medicinal y de prevención de las enfermedades me reconozco por entero ignorante. En efecto, las propiedades curativas de la heroína y la litrona me son del todo desconocidas.

Repito: hay más de un modelo de medicina. Tampoco, por consiguiente, un "manual" único para prevenir las enfermedades. Y, el remedio eficaz para un individuo, no necesariamente es tal para todo el mundo, por más idílicas que parezcan las perspectivas con que pueda etiquetársenos el panorama. Recuerdo haber leído hace tiempo sobre los habitantes de un pueblecito de China, en algún lugar de los montes Tien Shan, cuya media de edad alcanzaría los 120 años debido a la pureza del aire del lugar y las virtudes energéticas de su yogur. Sinceramente, creo que la salud es mucho más que la ausencia de dolor o el perfecto funcionamiento de los órganos vitales, y si, para vivir 120 años sin soltar una sola tos, tuviera que irme a vivir a los Tien Shan, alimentarme únicamente de yogur y pasar mi vida rodeado de venerables ancianitos que sólo hablan chino, reconozco que preferiría vivir sólo 110. Sospecho, además, que tanto en mi caso como en el de muchísimos de ustedes, la fórmula aire puro + relax absoluto + yogur = 120 años, no resultaría.

¿Qué por qué?

Pues… porque no.

Joaquín Albaicín

NOTAS

1 En *El País* de 21-III-2010.

2 Rafael Argullol y Vidya Nivas Mishra *Del Ganges al Mediterráneo. Un diálogo entre las culturas de India y Europa* (Siruela, Madrid 2004). Edición de Óscar Pujol Riembau.

3 Leemos en el mismo manifiesto que el movimiento por la autogestión de la salud apoya el feminismo, el sindicalismo, a los *okupas* y el antiadultismo (¿?). Obviamente, no creemos que el cuidado consciente y responsable de la propia salud, comoquiera que cada cual lo entienda, se encuentre ligado en modo alguno a ideologías políticas, y menos de tan mediocre calado. La referencia al "antiadultismo", enumerado junto con los movimientos "de liberación sexual", nos resulta, no lo ocultamos, bastante desorientadora. Tal vez no esté de más recordar que, quien se acuesta con niños, meado se levanta.

LAS VENTAJAS DE LA REFLEXOLOGÍA PODAL INFANTIL

AUTOGESTIÓN DESDE LA INFANCIA

Ángeles Hinojosa, terapeuta y docente de reflexología podal infantil, nos informa sobre una terapia inocua y altamente satisfactoria. Pero ella va más allá. De lo que se trata es de tomar las riendas de la salud desde la niñez. O cómo cambiar la visión de la salud de nuestros hijos...

Foto: A. H.

Incluso tus hijos pueden aprender a gestionar su salud y la de sus hermanos y parientes y amigos

No existe nada más sabio y poderoso que la Naturaleza. El cuerpo humano es el resultado de millones de años de sabiduría y de evolución inteligente. Ha llevado a cabo miles de mutaciones para llegar donde está, sobreviviendo durante milenios a virus, bacterias y demás intrusos (no menos inteligentes que él). Nadie mejor que el propio cuerpo sabe en cada momento lo que tiene que hacer, ingeniándoselas para preservar la salud y la vida.

EL PODER OCULTO

La "enfermedad" es, en la mayoría de los casos, una manifestación de todo ese poder puesto al servicio del organismo. Los mecanismos de defensa del cuerpo se ponen en marcha cuando éste necesita resolver algún problema. Es entonces cuando hay que permitirle hacer su función para que pueda ejecutar un trabajo que se hace imprescindible. La fiebre, la tos, los mocos, los vómitos y las diarreas, entre otras manifestaciones del cuerpo, no son enemigos contra los que hay que luchar para eliminarlos a toda costa, sino nuestros aliados, el resultado de procesos que nos protegen y nos ayudan a mantener una buena salud.

Un niño sano es aquel al que su sistema de defensas (sistema inmunológico) le responde en el momento en el que inhala, ingiere o le ataca algún virus, bacteria o alérgeno y echa mano de sus recursos para defenderse de ellos. Conocer el funcionamiento del organismo y sus recursos para mantenerse equilibrado nos puede ayudar a entender sus procesos, permitiéndole utilizarlos cuando los está poniendo en marcha.

Dentro de esta actitud de observación y respeto por los recursos internos del organismo, la reflexología podal nos brinda la oportunidad de favorecer los procesos autocurativos sin interferirlos ni crear efectos secundarios. Todo en el cuerpo está interconectado: el sistema nervioso, los órganos, los sentidos... Éstos, a su vez, están reflejados en diferentes microsistemas: el pie, la mano, la oreja, el iris… De todos ellos, el más accesible es el pie. A través del masaje de los puntos reflejos del pie, podemos aliviar, activar, ayudar a eliminar lo que sobra; en suma, equilibrar el funcionamiento del organismo y mejorar la salud. Es una técnica inocua, eficaz y respetuosa con los procesos internos del organismo.

OTRA VISIÓN

Mi intención es invitar a los padres a hacer una reflexión sobre por qué el organismo produce lo que solemos llamar enfermedades banales. La fiebre, los resfriados con toses, mocos, estornudos, las diarreas, los vómitos... y todas las secreciones del cuerpo, no son enemigos a los que haya que combatir con fármacos, sino que son expresiones de un organismo fuerte y vigoroso trabajando

UNA HERRAMIENTA DE AUTOGESTIÓN

TALLERES DE 12 HORAS

La reflexología es la herramienta por excelencia para autogestionar la salud. La única terapia que podemos aplicar en casa sin grandes conocimientos. Un taller de 12 horas nos dará las bases suficientes para practicarla.

Foto: A. H.

Un taller de reflexología podal infantil…

Algunas ventajas:

-Facilidad de aplicación: Cualquier persona en cualquier lugar y sin más recursos que las manos producirá una mejoría inmediata para quien la recibe

-Inocuidad: Nunca podemos hacer daño que el cuerpo sabe bien cómo autoregularse.

-Rapidez: No existe ningún tratamiento tan rápido y eficaz

Formación: Tiene como objetivo formar monitoras/es que después impartirán los talleres para madres/padres

Talleres: Están destinados a enseñar a los padres/madres a trabajar sobre los pies de sus hijos para poder tratarles.

para eliminar los agentes exteriores que le invaden. Quiero sugerirles que no se alarmen ante estas manifestaciones del organismo de su hijo y sean consecuentes en su actuación. Es imprescindible para ello que entiendan que estas manifestaciones son aliadas de su propio hijo.

Foto: A. H.

La reflexología infantil es una herramienta de salud amena, inocua y fácil de aprender…

¿QUÉ ES AUTOCURACIÓN?

Llamamos autocuración a la capacidad y la tendencia del organismo para buscar siempre el equilibrio y el bienestar físico por métodos propios. El cuerpo humano contiene todos los recursos necesarios para mantenerse sano y saludable. La capacidad para sintonizar con esos recursos, que otras especies poseen, nosotros los hemos olvidado. La medicina moderna, sorprendentemente, parte de la base de que el cuerpo no sabe cómo funcionar y hay que "ayudarle" desde fuera. A eso han contribuido, contribuyen y continuarán contribuyendo las empresas farmacéuticas, cuya "obligación" como dueños del negocio más próspero del planeta es crear-nos la necesidad de consumir lo que fabrican, pero ninguna de estas empresas tienen el más mínimo interés por preservar la salud y el bienestar. Al contrario, necesitan personas enfermas y dependientes de sus productos.

UN EJEMPLO DE PODER

Para ilustrar este ejemplo pensemos en el riñón. El riñón, entre otras funciones, realiza el trabajo de filtraje y eliminación de los desechos y el agua sobrante del cuerpo. Los desechos pueden ser de diferentes residuos pero pondremos como ejemplo el más conocido por todos: el del calcio. Este mineral es necesario en el organismo. Lo contienen algunos alimentos y forma parte de nuestra dieta. Normalmente el sobrante de calcio se elimina sin problemas a través de la orina, pero no siempre los riñones funcionan al máximo de su capacidad y, cuando un riñón no puede eliminar todo el calcio sobrante, esta sustancia, unida a otros productos de desecho, se queda depositada en el órgano y va aumentando de tamaño sin que la persona perciba lo que está pasando dentro de su cuerpo. Al resultado de este proceso le solemos llamar cálculos o piedras en el riñón. Un cálculo se puede estar produciendo durante años en uno de nuestros riñones sin producirnos la más mínima molestia, hasta que al riñón le parece que ese residuo es una carga excesiva. Es entonces cuando se empieza a zarandear, a contorsionar, para que la piedra se desprenda y se desplace por el uréter hacia la vejiga, eliminándolo definitivamente. A eso se le llama un cólico renal.

UN RECURSO DEL ORGANISMO

Ese es el recurso que el cuerpo emplea para dejar un riñón sin residuos. La persona portadora del cálculo se retuerce de dolor. El cuerpo está poniendo en marcha toda su potencia para solucionar lo que le está pasando. Es una muestra del poder de autorregulación del organismo, que está utilizando toda su fuerza para liberarse de lo que le invade. Mientras, el "enfermo" busca las mil formas de no sentir ese dolor y toma por prescripción facultativa un calmante. Esa sedación paraliza en parte al cuerpo, que ya no puede utilizar toda su potencia para eliminar lo que le está haciendo daño. ¿Cuándo es el cálculo un problema para el organismo? ¿Durante el tiempo en el que se está produciendo, o cuando éste lo está eliminando? Este es sólo un ejemplo de la capacidad de autorregulación del cuerpo, pero funciona igual en todos los casos, reequilibrándose y autosanándose, utilizando sus recursos naturales. Son las señales de un organismo potente y vigoroso que trabaja para mantenerse sano y vital. Ante un problema de cálculos o residuos en el riñón, la reflexología actuará rompiendo el cálculo y/o arrastrando la arenilla por los conductos urinarios, eliminando los residuos. Aunque parezca mentira unas sencillas manipulaciones en el punto reflejo del riñón evitará no sólo que el problema se agrave, sino que lo solventará en pocas horas.

UNA VERDAD

Nuestros hijos e hijas están dotados de un organismo que siempre trabaja a favor de su vida y su salud. Ellos tienen derecho a conocer esa verdad y nosotros la obligación de transmitírsela aumentando así su confianza en la vida. También es nuestro deber buscar para ellos y entregarles herramientas con las que puedan autogestionar su bienestar físico. En una época dominada por el capitalismo y la falta de respeto por la vida, en la que tantas personas son dependientes de los fármacos, nuestros hijos e hijas son carne de cañón para las farmacéuticas. Tenemos la obligación de rescatarles de sus garras.

Ninguna generación anterior tuvo a su alcance y abusó tanto de los químicos. Plataformas internacionales nos dan la voz de alarma sobre el peligro de medicar tanto a nuestros niños/as. Habría que preguntarse qué consecuencias tendrá a largo plazo el exceso de toxicidad que introducimos en sus organismos intentando solventarlo todo con píldoras y jarabes. Posiblemente colaboraremos con ello a que desarrollen una intolerancia a los químicos que condicione su vida para siempre. Defendámosles. Impliquémonos en la salud y en la vida de nuestros hijos para que en un futuro no nos tengan que pedir explicaciones sobre lo que hemos permitido que hicieran con ellos.

Ángeles Hinojosa

TOMA NOTA
BUSCA E INFÓRMATE

Ángeles Hinojosa es autora y editora del curso audiovisual *Reflexología Podal Infantil. Cambiando el concepto de salud en los niños/as.* Es la única publicación editada sobre el tema. Podéis encontrar toda la información en:

Centro de formación en Reflexología Podal Infantil
Método Ángeles Hinojosa
c/ Rafael Casanovas 32,3º,2ª
Cp: 08880. Cubelles (Barcelona) móvil: 666 28 28 53.
reflexologiainfantil@pangea.org
www.reflexologiainfantil.org

YOGA Y AYURVEDA

LA SANACIÓN ESTÁ EN TI MISMO

El yoga abarca simultáneamente los distintos aspectos de los seres humanos y de la naturaleza y puede despertar todas las fuerzas superiores, que nos atañen interna y externamente. La medicina ayurvédica hace responsable al paciente de su propia salud. Son caminos hacia la consciencia en todos los aspectos, también en el de la salud. Este texto ha sido escrito por Ana Paula Domínguez y gentilmente el portal www.yoga.com.mx nos ha cedido el permiso para su reproducción.

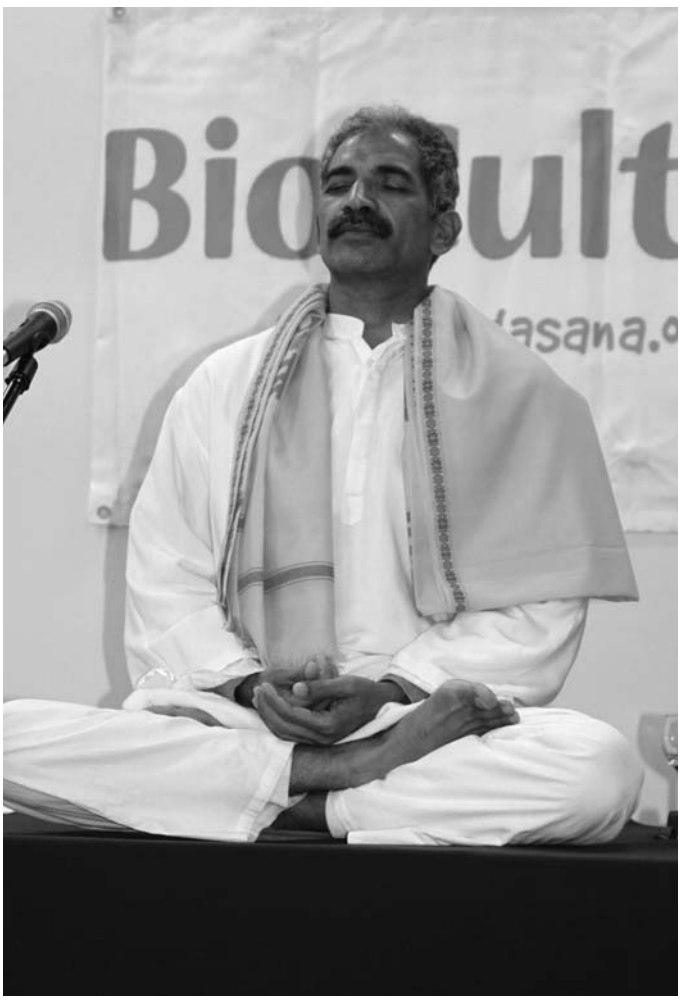


Foto. Kalko

Un taller práctico sobre yoga en BioCultura…

Los métodos del yoga cubren nuestra total existencia: cuerpo, sentidos, sentimientos, espíritu y mente, así como la suprema autorrealización. Abarca todos los métodos de la evolución superior: posturas corporales, principios éticos, ejercicios respiratorios, educación de los sentidos, afirmaciones, visualizaciones, oraciones, mantras y complejas artes de meditación.

HACE 10 MIL AÑOS

El yoga es fruto de las enseñanzas de los sabios del Himalaya. Surge en un tiempo que, de acuerdo a la visión de los yoguis, es el inicio de la actual era humana o ciclo cultural, y que se ubica temporalmente hace 10 mil años. El yoga es el destilado de la sabiduría de incontables seres iluminados de todos los tiempos, resumen de las búsquedas espirituales de la Humanidad, que incorpora los hallazgos de cada época y de cada persona.

SISTEMA AYURVÉDICO

El ayurveda creció junto con el yoga por lo cual también cuenta con una extensa y variada historia. Es uno de los sistemas de curación más asombrosos e integrales que haya conocido la humanidad. El sistema ayurvédico trata los diversos aspectos de la salud y el bienestar humanos, así como todos los métodos curativos desde la nutrición y el uso de remedios herbolarios, los estilos y maneras de organizar la vida cotidiana, hasta el yoga y la meditación. Gracias a su entendimiento específico de las constituciones individuales, el ayurveda posibilita que cada persona y cada cultura puedan vivir en armonía con la naturaleza y con el Ser Supremo. El sistema ayurvédico nos enseña el lenguaje de la naturaleza y de la vida para que podamos vivir en sintonía con el universo, nos desarrollemos y podamos así ayudar a todas las demás criaturas. El ayurveda no sólo sana a los individuos, sino también a la sociedad y a todos los planetas junto con sus criaturas.

Foto. Kaiko

Masaje ayurvédico, una terapia con miles de años de antigüedad

CIENCIAS SAGRADAS

Yoga y ayurveda son ciencias que se han desarrollado simultáneamente, influenciándose una a la otra. Constituyen partes integrales de la gran filosofía védica, que nos enseña que todo el universo es un mismo ser y que la llave para la sabiduría cósmica se encuentra en nuestra mente y en nuestro corazón. Como ciencias védicas, el yoga y el ayurveda trabajan de manera conjunta, complementándose una a la otra.

El yoga es sobre todo una ciencia de la autorrealización. Nos guía a través de un entrenamiento espiritual, principalmente por medio de la meditación, más allá de los problemas y la ignorancia de este mundo, mostrándonos que, junto a la identidad corporal referida al yo (ego), poseemos también un ser inmortal que habita en el corazón. El yoga es la llave para una forma de desarrollo espiritual, que en el sentido védico se refiere a los saberes que nos permiten trascender nuestra existencia natural, caracterizada por tiempo, espacio, muerte y sufrimiento.

LA AUTOSANACIÓN

Ayurveda es fundamentalmente una ciencia de la autosanación, cuyo objetivo es lograr la salud corporal y espiritual. Esto no significa que podamos prescindir de los médicos. Este sistema afirma incluso que los médicos son insustituibles, dado que la complejidad externa de las enfermedades requiere de terapias especializadas. Se habla de ayurveda como un sistema de autosanación porque se ocupa de devolver el sentido de la plenitud al individuo, por lo que en última instancia se ocupa del ser interior. El ayurveda como sanación espiritual vincula las aflicciones corporales y anímicas y promueve el bienestar. Sin embargo, su objetivo supremo es, al igual que en el yoga, la autorrealización: que es considerada la forma suprema de la autosanación. El yoga nos enseña la manera de lograr una salud óptima, no para disfrutar de los placeres mundanos, sino para poder contar con un sólido fundamento y con la suficiente energía para caminar por la senda de la autorrealización.

PRANA

El vínculo entre el yoga y el ayurveda es el prana, la fuerza vital. El yoga es la inteligencia del prana que se esfuerza por la evolución, mientras que el ayurveda es la energía curativa del prana que se orienta a consolidar sistemas vitales desarrollados. En conjunto, yoga y ayurveda constituyen una disciplina integral que nos transforma desde el nivel corporal hasta el más profundo nivel espiritual, y que puede regalarnos con una asombrosa energía y vitalidad.

Ana Paula Domínguez, *en www.yoga.com.mx*

SAVASTHA
RESPONSABLES DE NUESTRA SALUD

El termino de salud en ayurveda se denomina savastha, cuya traducción sería algo así como “establecerte en ti mismo”. La salud es una responsabilidad personal. El ayurveda es para personas que desean tomar responsabilidad de sus vidas. Para esto el individuo tiene que participar activamente para mantener su salud y no esperar a que ya la enfermedad se manifieste. O te limitas o la naturaleza te limita. Somos muy hedonistas. No podemos ser totalmente individuales porque venimos de la Naturaleza y necesitamos acoplarnos a sus ritmos. O te limitas o la naturaleza hace que te enfermes para que descanses... Necesitas restringirte un poco cada día para permanecer saludable. Cuando nos adaptamos a las situaciones cambiantes, podemos vivir sanamente; excede tus límites en cualquier dirección y es posible que te enfermes. En lugar de esperar a que la enfermedad se manifieste, te entrenas para predecir y equilibrar las interacciones de cuerpo, mente, espíritu. El ayurveda nos hace responsables de nuestra propia salud, seres conscientes, seres capaces de tomar las riendas del equilibrio, del equilibrio de la salud.

¿QUÉ ES EL BUDDHO ENERSENSE?

Foto: P.M.

El Buddho Enersense nos lleva a un total estado de paz con grandes virtudes para la salud y para reforzar nuestro sistema inmunológico

El Sistema de Sanación Enersense o Buddho es un sistema de promoción completa de la salud que se origina en las meditaciones y los métodos de sanación antiguos del Tíbet y la India. Claudio Márquez nos hace una introducción a estas técnicas de autosanación que conectan el mundo físico con el espiritual.

Me gustaría brindarles las definiciones de las palabras Buddho y Enersense. El nombre original del método es Buddho. Buddho en el contexto de este sistema significa "La energía de la iluminación", o "La semilla de la iluminación". Significa que el potencial para la iluminación se encuentra dentro de nosotros como una semilla.

Se le ha dado un nombre alternativo a este método, Enersense. Sistema basado en la energía, porque esta palabra focaliza la esencia de las enseñanzas. También se lo llama Enersense para otorgarle un significado neutral y para marcar que no se trata de una religión. Es una filosofía y un modo de vida. Personas con cualquier creencia religiosa pueden practicar este método de sanación y desarrollo de la mente.

La palabra Enersense está compuesta de las palabras Energía, Sensación y Sentido. Este método utiliza el poder de la energía o sus activaciones para llevar las vibraciones de la energía a esta-

dos más elevados y para fortalecer la consciencia del flujo de la energía sutil en el cuerpo. Son las tres partes del Sistema Buddho Enersense de Sanación.

El Buddho Enersense posee tres componentes que deben practicarse armónicamente para obtener los máximos beneficios:

Prácticas de meditación
- La meditación Buddho
- La meditación utilizando yantras y símbolos
- Ejercicios especiales de meditación y respiración
- Meditaciones de etapas superiores utilizando la respiración
- Alcanzar estados dhyanicos para la sanación

Prácticas de sanación
- Auto-sanación utilizando los símbolos de la meditación Buddho
- Símbolos, yantras y marmas
- Facilitación de la sanación de otros utilizando las mismas técnicas

Meditación en movimiento
- Una serie de ejercicios que se practican realizando movimientos lentos y relajados, que ejercitan al cuerpo físico así como al cuerpo de la energía sutil (aura) con todos sus nadis (canales) y chakras.
- La secuencia del ejercicio se practica en estado meditativo con una luz relajada y es una técnica de autosanación.

LA PRÁCTICA EN EQUILIBRIO

Una vez que se le brinda la fuerza de la energía al iniciado, él o ella comienzan a entrenarse en los tres componentes del sistema, que deben ser practicados en equilibrio. Durante las prácticas de meditación, el cuerpo puede acceder a vibraciones de energía de niveles más altos. Esa mayor cantidad de energía es utilizada en la autosanación y otra parte es almacenada en los chakras. Esta energía almacenada puede aliviar reacciones mentales o emocionales bloqueadas o *sankharas* almacenadas como patrones de energía. Los ejercicios Chi Nadi ayudan a utilizar esa energía guardada para activar los chakras y los nadis. Los ejercicios ayudan a aliviar los condicionamientos de una forma suave y benéfica.

¿En qué nos puede ayudar el Buddho Enersense? Desde un aspecto puramente físico, este método fortalece la habilidad natural que tiene el cuerpo para sanar, previene la susceptibilidad frente a las enfermedades y promueve la salud en general. Este antiguo sistema de sanación utiliza técnicas especiales de meditación, métodos de respiración y ejercicios de meditación en movimiento llamados Chi Nadi que lo ayudan a desarrollar una consciencia más profunda de la energía sutil, Chi. Desde el aspecto mental, esta práctica lo ayudará a desarrollar una mente calma con la poderosa habilidad introspectiva para poder observar sus procesos mentales y los procesos físicos energéticos que ocurren continuamente en su sistema mente-cuerpo.

PROFUNDA TRANQUILIDAD

El foco primordial de la práctica es llevar a la mente a un estado de profunda tranquilidad y el cuerpo a un estado de mayor relajación para inducir una respuesta sanadora. El Sistema de Sanación Buddho se utiliza para el crecimiento interior y para la autosanación, y para sanar a otros.

Para sanar a otros, se brindan sesiones similares a las de Reiki, que pueden realizarse tanto en persona como a distancia. Buddho tiene puntos en común con el Reiki, pero la energía que utiliza es mucho más elevada y potente, y, por lo tanto, los beneficios que brinda suelen ser mayores, más rápidos, profundos, y/o duraderos que los del Reiki.

Beneficios frecuentes
- Con frecuencia alivia o soluciona problemas y dolores que no han respondido satisfactoriamente a otros tratamientos
- Acorta los tiempos de curación
- Fortalece el natural proceso de autocuración del cuerpo
- Puede utilizarse como complemento de tratamientos convencionales y/o alternativos
- Trabaja simultáneamente a nivel físico, mental, emocional y espiritual
- Brinda paz, tranquilidad, y equilibrio emocional
- Reduce la tensión y facilita el sueño
- Puede utilizarse con niños y enfermos graves
- Reduce los efectos secundarios de los medicamentos
- Brinda beneficios sabios, adecuados a la necesidad de la persona
- Trabaja ordenadamente, ayudando primero en aquellas áreas o problemas de la persona que necesitan ayuda con mayor prioridad
- Refuerza energías físicas, mentales y/o emocionales, para el mayor beneficio de la persona.

Claudio Márquez *Extraído del manual de primer nivel de Buddho Enersense de la Escuela de Reiki Claudio Márquez*

LA LEYENDA
COMPASIÓN, SANACIÓN, ILUMINACIÓN…

Avalokiteshvara reveló el método de sanación Buddho original a un monje recluso mientras se encontraba en un estado de meditación profunda. El monje en la visión de su meditación vio que Avalokiteshvara en una vida previa había sido un Bodhisattva o un aspirante que había hecho la promesa de convertirse en un Buda o de iluminarse con el objetivo de ayudar a aliviar el sufrimiento de muchos. De acuerdo a la literatura budista, para convertirse en un buda… el aspirante solicita la bendición al Buda de esa era. Esta bendición provee al aspirante el ímpetu energético para perfeccionarse a sí mismo en el camino hacia la iluminación, y para ayudar a los demás a recorrer el camino hacia la liberación del ciclo del nacimiento, la muerte y el renacimiento. Cuando Avalokiteshvara le pidió su bendición al Buda, el Buda al ver con su infinita sabiduría que este Bodhisattva traería la sanación para muchos a través de su gran compasión, le brindó una meditación hecha a la medida de su propia personalidad e intelecto. Esta meditación era la meditación Buddho que es la base del Sistema de Sanación Buddho. Luego de haber alcanzado su objetivo, Avalokiteshavara comenzó a cumplir su promesa ayudando a los demás en el camino hacia la iluminación.

ENTREVISTA A LITA DONOSO, AUTORA DE "EL MÉTODO"

"LAS ENERGÍAS NEGATIVAS ENFERMAN; LAS POSITIVAS... SANAN"

La psicoterapeuta Lita Donoso, creadora de "El método", plantea que su fórmula de autosanación sirve para vivir en armonía y perfección; una opción para mantenerse al margen de las experiencias dolorosas y de las enfermedades. No sabemos hasta qué punto funciona, pero la red está llena de referencias a este método.

Su libro, *El método*, ya se encuentra entre los best seller de no ficción en Chile. En una licencia del editor, la portada afirma que la obra apunta a pasar de la 'ley de la atracción' -sustentada por el hipervendido "El secreto"- a la "ley del a-mor". Lita Donoso, la autora, no tenía tal pretensión. Psicóloga clínica de la Universidad de Chile, con más de 25 años como psicoanalista, tras analizar las dificultades que presenta el proceso de sanación de las personas, se introdujo por caminos más profundos de la ciencia y dio origen a lo que denominó el sistema Alkymia de autoterapia. Hoy, expande su método y consigue cada vez más seguidores, que han encontrado en éste la autosanación para todo tipo de dolencias, sean físicas, psicológicas, emocionales. En palabras sencillas, Alkymia es una técnica basada en la activación del centro pineal-pituitaria o glándula pineal, que en algún momento ha sido denominada "el tercer ojo". Tal como lo planteó en su primer libro, "Sanaciones milagrosas", quienes utilizan esta autoterapia logran superar dolores y dolencias que no han logrado revertir mediante la medicina y terapias convencionales.

-Tú afirmas en el libro que las terapias convencionales han quedado obsoletas. ¿Por qué?

-Soy psicóloga clínica, trabajé 25 años como terapeuta y creo que es un trabajo necesario y precioso, pero creo que este camino no resuelve la problemática derivada de la vertiginosidad de la vida. Cómo alguien puede estar 15 años en psicoanálisis para sentirse más o menos sana, si en esa cantidad de años puede ser que el planeta cambie a otra dimensión. En el momento histórico en que vivimos, una terapia convencional no resuelve los problemas. Una persona que tiene alguna fobia, después de años de trabajo, puede resolver sus miedos, viviendo mejor, entendiéndolos, pero nunca olvidando la experiencia y lo que yo planteo con el método es que se elimine el registro y el recuerdo de la experiencia. Así puede saber intelectualmente qué sentía, pero no puede recordar lo que es sentirlo.

-¿No se supone que el recuerdo, el dolor... ayudan a crecer?

-A crecer ayuda el recuerdo, pero nosotros no estamos hablando de crecimiento, estamos hablando de expansión, que no es lo mismo. Crecer es ir de un lugar a otro, en una linealidad de tiempo y vivencia; en cambio, en *El método* se hace un salto cuántico igual que el del electrón; vamos a otro dimensión de la experiencia; es completamente distinto a todos los recorridos conocidos humanamente.

-Hablas de un salto, ¿eso evita el proceso?

-No lo evita, lo elimina, lo que es distinto. Cuando se habla de evitar el proceso, se plantea esto casi como un factor de pereza o cobardía para no enfrentar las cosas y crecer. En cambio, esto plantea que uno puede reconocer en su ADN, en su registro energético, una capacidad para transmutar ese proceso y eso es un término exclusivo de esta metodología: transmutar significa un salto cuántico. Hiciste un acto creativo que permitió borrar el registro y el recuerdo del trauma en cualquier aspecto, sea enfermedad física, psicológica o mental.

¿SOMOS ESCLAVOS?

-A eso apuntas cuando dices que hemos vivido esclavos de nuestras limitaciones y sufrimientos. ¿Cuál es la actitud que debemos tener, entonces?

-Exactamente.... Ninguna actitud, sino que, simplemente, una comprensión. Si tienes una actitud, caemos nuevamente en una cosa humana; *si te digo pasa este dolor, mira para adelante y búscate otro novio* te estoy enseñando a ser un sicópata; y por otra parte, al reprimir el dolor te estás generando un cáncer. Lo que yo digo es que el sufrimiento y el dolor son una oportunidad para darse cuenta de que dentro de uno coexiste un ser que no conoce la limitación, que tiene otras formas de realizar algo que hacemos todos los días. Esto es física cuántica pura: con sólo observar la realidad la estás cambiando, se están creando realidades en todo momento. Ahora, esto surge de actos más inconscientes que conscientes, porque todos los actos tienen un velo permanente que se llama simpatía, gusto, disgusto, antipatía, juicios. No hay actos puros y eso se llama error creativo.

-¿Esas son las barreras que hay que derribar para practicar este método?

-No, esas son las barreras, que, cuando se derriban, hacen que el método se transforme en una herramienta que transforma tu vida en una experiencia maravillosa permanente. Es hacer lo ex-

traordinario… cotidiano.

-¿Hay que tener alguna condición especial para practicar el método? ¿Ser poco racional, místico?
-Nada, el método tiene una sola condición… que es un deseo. Es una ley que funciona en torno al libre albedrío y basta con el deseo para que esto funcione. El método funciona en sí mismo. Al igual que una lámpara, esto se enciende con el *switch on/off* y no depende de si la persona que la enciende es tibetana o cristiana.

-Se habla del poder de la mente, ¿hay alguna diferencia?
-El método está basado en el poder del sentimiento, no en el de la mente, porque la mente no tiene ningún poder frente al sentimiento. Esa es la herramienta que se pone a andar en este método, teniendo ganas de… lo demás está garantizado.

LO HUMANO Y LO DIVINO

-¿Esto no se logra con el psicoanálisis? ¿El camino es muy largo?
-Creo que con el psicoanálisis no se logra ni una décima parte que con el método. El psicoanálisis es una excelente, la más grande herramienta terapéutica humana, no conozco una mejor. Pero yo estoy hablando de renunciar a todo lo que es humano y elegir todo lo que es divino, de lo que es luz y a-mor.

-Esta no es una terapia alternativa, es una terapia en sí misma. ¿Cómo se conlleva con la medicina convencional?
-Yo no creo que haya un conflicto y afortunadamente los médicos que han visto los milagros en sus pacientes y reconocen no tener ninguna incidencia en ello… están cada vez más receptivos a aceptarlo. En ellos he visto una actitud generosa y abierta.

-En una simplicidad, ¿podríamos decir que las energías negativas producen enfermedades y que las positivas… sanan?

Foto: EcoArchivo

Lita Donoso, en una imagen reciente

-Es un hecho; las cosas más sabias son profundamente simples. Si eres capaz de generar amor en tu vida como sistema, tu vida va a estar absolutamente relacionada con esa experiencia.

María José Errázuriz L.

LA LEY DEL A-MOR
¿DOLOR ES CRECIMIENTO?

Lita Donoso señala que desde pequeños nos enseñan un paradigma basado en que "todo lo que vale es lo que nos costó esfuerzo y trabajo y que el dolor es crecimiento". Ella afirma que este paradigma es erróneo, porque, respecto del dolor, "si no es una oportunidad para hacer el salto cuántico, es simplemente desgaste, enfermedad y estancamiento". "El dolor siempre está basado en una apariencia, en algo que llamo maya y se produce por la ignorancia. Piensa en un dolor por excelencia que es la pérdida, la muerte, la partida; el dolor deviene porque se está convencido, primero, de que es una circunstancia ajena a uno; pero cuando se reconoce que es una circunstancia que uno creó en la vida, entonces, inmediatamente, para el flujo del dolor", señala.
Para ponerlo en imágenes, Lita apunta al dolor de haber sido abandonado por la pareja. Indica que se debe reconocer que uno estuvo todo el tiempo construyendo una relación que terminó en que el novio partiera con otra. "Son tus propios actos creativos (los que llevan a la pérdida) desde que elegiste a un sicópata o no supiste cuidar al amor de tu vida y, si lo logras comprender, el dolor inmediatamente disminuye sólo con eso", afirma. El método, dice esta psicóloga, es un programa que tiene que ver con las propiedades de la energía y no de la materia, el último sustrato de lo que es el ser humano y el universo, energía, tal como lo sostuvo Einstein. Cuando se recuperan las propiedades energéticas se inicia un proceso creativo en torno a la ley de la unidad y no de la materia, que nos mueve en la limitación y polaridad.
Cuando se entra en un proceso creativo que no es oscilante y que reconoce la unidad, uno no se enferma, no se tienen carencias, y se accede a un sentimiento permanente de armonía y perfección, pero no de crecimiento, porque esta es una experiencia que no va de menos a más; la expansión tiene que ver con la realización de un modelo en un solo acto. "Con este método, en lo invisible, se adquiere el poder para crear la realidad que uno quiere, no la que puede. En términos ordinarios, uno crea la realidad que puede, vale decir; crea una realidad en virtud de todas las limitaciones que se fueron recogiendo en la vida. En cambio, esto da la oportunidad de crear lo que se quiere en virtud de poner en marcha un patrón que se mueve sólo con la energía cohesionadora del universo que se llama a-mor y eso evita el error de la experiencia", profundiza. Lo mismo que dicen los sufis o los maestros budistas, pero con otras palabras.

wwww.alkymiaglobal.com

HOMEOPATÍA EN EL TRATAMIENTO VETERINARIO

La homeopatía es el único tipo de medicina aceptada en ganadería ecológica, porque no deja residuos tóxicos. La terapia busca aumentar las defensas y es aplicable incluso en las campañas de saneamiento.

Foto. P. M.

El ganado "bio" vive en unas condiciones óptimas…

DE OBLIGADA LECTURA
SÓLO PARA AFICIONADOS

-*Homeopatía veterinaria. Materia médica. Casos clínicos y comentarios.* Por Coral Mateo Sánchez y José Ramón Torre Blázquez. Dilema Editorial.
Mucha atención a esta web, donde aparecen artículos de los autores citados. www.homeopatiaveterinaria.es/lectura.html
-*Los animales y la homeopatía. Teoría y experiencia.* Por Flavio Briones Silva.
-*Veterinaria homeopática.* Por Horacio de Medio

La veterinaria Coral Mateo (La Felguera, 1955), presidenta y miembro fundador de la Sociedad Española de Homeopatía Veterinaria, contestando a unas preguntas de "La Nueva España", aseguraba recientemente: "Asturias es una región ganadera con amplias posibilidades para el desarrollo de la ganadería ecológica. La homeopatía es mucho más barata para los ganaderos. La verdad es que no es negocio para nadie. Ésa es una de las razones por las que desde algunos estamentos no interesa promocionarla".

Cada vez es menos exótico encontrar a ganaderos que opten por formas de veterinaria más próximos a un concepto de autogestión de la salud propia y de los animales. La doctora también

ha dicho: "La relación de la ganadería ecológica con la homeopatía es grande. Tiene tanta que es la única que se permite en ganadería ecológica. No deja ningún tipo de residuo en la carne del animal y es completamente inocua". Y añade: "Yo lo único que puedo demostrar es que con homeopatía curo nueve de cada diez casos. Incluso he llegado a recuperar problemas de nacimiento que de otro modo no tenían tratamiento".

Foto. M.A.

La carne ecológica no tiene residuos de fármacos ni de hormonas…

AUTOCONTROL GANADERO

La homeopatía gana terreno en la ganadería, incluso en la convencional. Porque cada vez más ganaderos quieren tener un autocontrol de la salud del ganado. Así, las aplicaciones de productos homeopáticos, fitoterápicos y empleo de aceites esenciales y oligoelementos alcanzan cada vez mayor protagonismo en el control sanitario del ganado ecológico y también en el convencional. Fue lo que expuso Oscar García Barrero, veterinario especialista en producción ganadera ecológica y en homeopatía, que intervino en las Jornadas sobre Ganadería Ecológica, celebradas recientemente en el Colegio Oficial de Veterinarios de Zamora. Las jornadas contaron con la intervención también de Víctor Gonzálvez, director técnico de la Sociedad Española de Agricultura Ecológica, que realizó un análisis del sector ganadero ecológico. Destacó el número creciente de granjas que anualmente se incorporan a este sistema productivo, las ventajas del mismo sobre la producción convencional en la que los gastos se multiplican y los márgenes económicos se reducen notablemente y, sobre todo, el interés cada vez mayor de los consumidores por alimentos más sanos y seguros, que procedan de sistemas respetuosos con el medio ambiente y donde los animales se encuentren en buenas condiciones de salud, bienestar y alimentación.

Para poder contar con un ganado sano, que no tenga residuos que pasen a los consumidores, no sólo es necesario utilizar homeopatía y/o otras terapias no agresivas. Lo más trascendente es mejorar al máximo las condiciones de vida del ganado para que los animales no contraigan plagas derivadas del hacinamiento, etc. Es decir, lo mismo que ocurre en humanos, las condiciones de vida, la alimentación, los hábitos, son casi todo en salud. Tal se deduce de la ponencia de Vicente Rodríguez Estévez, doctor veterinario y profesor de la Facultad de Veterinaria de Córdoba que también intervino en las jornadas. Se trata de una facultad pionera en la inclusión en sus planes de estudios de una asignatura específica sobre ganadería ecológica, un seminario permanente sobre el tema y un máster adaptado ya a las exigencias del Plan Bolonia. Este especialista repasó la normativa que afecta a la producción ganadera ecológica, un proceso sencillo y asequible para muchos productores de la provincia de Zamora que ya manejan sus granjas en unas excelentes condiciones. Se trata de favorecer las condiciones naturales de los organismos de los animales para que sean capaces de afrontar con mayor garantía las agresiones de virus y bacterias y para que, así, sean necesarios muchos menos tratamientos. Y, cuando son pertinentes, pues que sean no agresivos.

EL TUBERCULINUM PARA VACAS

Coral Mateo compagina la docencia con su actividad como veterinaria clínica en Gijón desde el año 1982. Actualmente imparte cursos por todo el mundo. Se licenció en Veterinaria por la Universidad Complutense. Es especialista universitaria de Homeopatía por la Universidad del País Vasco. Tiene el diploma en Homeopatía de la Fundación Reckenweg (1991). La homeópata ha explicado: "El agua de nuestros tejidos funciona como un cristal óptico que lleva la información al cerebro. Los medicamentos convencionales van al estómago y siguen un proceso que llega a los riñones y el hígado. El medicamento homeopático pasa por debajo de la lengua al cerebro. No tiene efectos secundarios. Pero el porcentaje de aplicación en veterinaria es muy escaso porque no hay gente formada". La homeopatía, según Mateo, también puede utilizarse en campañas de saneamiento: "Sí. Pongo un ejemplo muy claro: en vez de hacer la prueba de la tuberculina, podría administrarse directamente a las vacas el medicamento homeopático *tuberculinum*, para aumentar sus defensas contra la enfermedad. No propongo una 'vacunación' de la vacas. Pero lo que sí digo es que hemos dejado la salud en manos de los grandes laboratorios farmacéuticos. Para ellos no somos pacientes, somos clientes". Lo mismo ocurre con las vacas. Su libro explica casos clínicos reales. Tuvo una notable repercusión en el sector.

Yasmine Chávez

VETERINARIA "HUMANIZADA"
SANANDO CON EL CORAZÓN

En la ganadería industrial, los animales son tratados de la peor manera posible. Se les considera máquinas de producir beneficios, al precio que sea, del sufrimiento del animal y de los residuos químicos que quedan en sus productos derivados, sean carne, leche, huevos, miel… La veterinaria utilizada en la ganadería ecológica es muy diferente. Ve al animal como un ser sintiente, con sus derechos. El resultado es muy positivo para el consumidor, que obtiene productos de animales no estresados ni contaminados por fármacos alopáticos. Tengamos en cuenta que uno de los problemas que acucian al ciudadano occidental es la deflagración de su sistema inmune. Entre otras cosas, porque es expuesto continuamente a antibióticos, bien directamente, bien a través de los antibióticos consumidos por los animales cuya carne ingiere.

ENTREVISTA A JESÚS RODADO, TERAPEUTA

"LA EXPERIENCIA DEMUESTRA LA VALIDEZ DE LA VISIÓN HOLÍSTICA"

Jesús Rodado es terapeuta desde hace muchos años. Es habitual de BioCultura y de otros círculos afines. Su visión holística incluye y enfatiza lo espiritual. La medicina integral reequilibra la mente, el cuerpo y el alma. Nos devuelve a la Unidad.

Fotos. P.M.

Jesús Rodado señala que "cada vez se habla más de salud integral u holística porque al final la experiencia es la que muestra, aclara y conduce a lo justo"

-¿Qué terapias utilizas para sanar?

-En principio, atiendo y abordo la patología y al paciente desde lo concreto, para poder hacer ver a la persona que hay otras posibilidades terapéuticas para él. Y el paciente tiene que ver desde ahí lo que está ocurriendo en su cuerpo y su vida, pues para cambiar algo antes tienes que saber qué es lo que te está dañando. Entonces, una vez lo sabes, tienes que cambiar, si realmente quieres, que esto es otra cuestión a tener en cuenta. Las personas en principio lo escuchan, pero pocos son los que lo entienden.

-Pocos conocen a Hipócrates de verdad y su visión holística...

-Muchos médicos clásicos están aprendiendo a que, como el padre de la medicina en Occidente Hipócrates dijo, somos un todo y todo está conectado entre sí. De ahí la evidencia de la limitación de la medicina alopática, por su estudio de las cosas de forma parcelada. Esa parcelación es un hecho. La experiencia demuestra esa visión holística, incluso ahora desde la cuántica esto se confirma. Muchos juran los principios hipocráticos al acabar la carrera de medicina clásica, pero pocos saben sobre los principios éticos y holísticos de los cuales habló, enseñó y vivió Hipócrates, pues esto jamás entra en la materia docente de las universidades por cuestión de intereses.

RELACIÓN DE RESPETO

-¿Qué relación tienes con los pacientes?

-La relación que tengo con los pacientes es desde el respeto absoluto y la visión de que él es una parte de mí mismo y por lo tanto ambos podemos aprender algo de esta situación con la cual tenemos una relación directa o indirecta, pues en el fondo de lo que se trata es de tomar conciencia y salir de nuestras limitaciones a todos los niveles. Y, en concreto, con lo que nos muestra o quiere mostrarnos de nuestra propia vida la misma enfermedad=limitación=sufrimiento. Es decir, a mayor resistencia, mayor sufrimiento. Por ello intento poner ejemplos de mi propia vida mientras converso con el paciente, pues en realidad es casi lo más importante para dejar que el otro reflexione y decida desde su libertad.

-¿Qué terapias utilizas?

-Las terapias que utilizo son una combinación de biorresonancia, la cromoterapia, los sistemas del Dra. Clark… Técnicas estructurales como la osteopatía o la sacrocraneal, el siatshu, etc. Y, finalmente, acabo con algunos circuitos de filtros, imanes, y color frecuenciado en algunos puntos para establecer y realinear toda la máxima información reequilibrada que tiene que ver con ese circuito de registro de la patología a nivel psíquico, emocional, energético y fisiológico.

NUEVAS TÉCNICAS Y TERAPIAS

-Aparecen nuevas técnicas, terapias, tecnologías... continuamente...

Fotos. P.M.

Jesús Rodado dando información sobre sus terapias...

-En realidad, no se crea ningún sistema nuevo, tan sólo se redescubren posibilidades de abordar una misma cuestión. Alguien un día me dijo: "Tendrás que pasar y experimentar la tecnología y sus aplicaciones para darte cuenta de que no son necesarias". Es decir, que todo lo que se puede abordar desde la misma biorresonancia se puede efectuar sin necesidad de aparatos sofisticados, con las propias manos, pero, eso sí, con la precisión del que conoce bien y tiene la conciencia alineada y coherente.

CONFESIONES DE UN BUSCADOR
DE LA MÍSTICA A LA MÁSTICA Y VUELTA A LA MÍSTICA

Mi nombre es Jesús Rodado León, tengo 44 años y mi búsqueda o inquietud por respuestas al sentido de mi vida comienza a muy temprana edad. Comencé por conocer y estudiar la vida de los pueblos indios y esto me condujo a investigar y conocer sistemas ligados a la tierra en diferentes partes del planeta (comunidades de vida). Todo esto muy pronto me llevó a profundizar en diferentes corrientes místicas, como el conocimiento druida, la alquimia, catarismo, etc. Viajé por diferentes países para poder ver estos estilos de vida y, entre tanto, a lo largo de estos años fui entendiendo los principios más sutiles de las leyes internas en todo lo que nos rodea. Estudié diferentes técnicas terapéuticas como osteopatía, shiat-shu, auriculomedicina, craneopuntura, cromoterapia, biorresonancia, gemoterapia, medicina tradicional mexicana, etc. Estudié cómo las leyes del espíritu transcurren y se plasman en la materia. Es decir, pasé de la mástica a la mística, para nuevamente acabar en la mística desde el entendimiento y la práctica.

jesusrodado@hotmail.com

-¿Qué tipo de personas visitan tu consulta?

-Normalmente vienen todo tipo de personas, algunas por curiosidad y otras porque ya no encuentran solución en lo convencional y están saturadas de fármacos inútiles para ellos.

-La visión holística es necesaria...

-Cada vez se habla más de salud integral u holística porque al final la experiencia es la que muestra, aclara y conduce a lo justo. Lo contrario es insistir en la idea de la separación de todo en nuestra vida y ese sistema sanitario lo único que consigue es aislarnos, enfermarnos y en definitiva consumirnos. En el fondo en cada persona existe un anhelo por llegar y descansar en la Unidad.

LA CIUDADANÍA...

-¿Está la ciudadanía preparada para captar una medicina que vincule lo fisiológico con lo espiritual y lo emocional?

- Si está o no la gente preparada para afrontar esta realidad, esto lo decide cada cual, pues una cosa es clara: quien quiere cambiar busca una forma y quien no quiere cambiar buscará una justificación. Hacia donde irán los tiros los próximos años no se sabe bien, pero una cosa si tengo clara: cada vez los nuevos descubrimientos confirman lo que ya antaño muchos místicos ya dijeron. Y al final del camino sólo existe el UNO, es cuestión de tiempo percibirlo y, como el tiempo es relativo, la realidad la construimos cada uno de nosotros en cada momento con lo que pensamos, sentimos, decimos y hacemos.

Pablo Bolaño

ENTREVISTA A FERNANDO PÉREZ, VICEPRESIDENTE DE LA FUNDACIÓN SALUD GEOAMBIENTAL

"SOMOS NOSOTROS LOS QUE DECIDIMOS SOBRE NUESTRA SALUD"

La Fundación Salud Geoambiental ha visto la luz recientemente. Toni Cuesta habló con Fernando Pérez, su vicepresidente, sobre todas aquellas cosas que hoy vale la pena tener en cuenta para gozar de buena salud en lo que atañe a exposiciones a contaminaciones geoambientales.

Foto. EcoArchivo

Fernando Pérez, vicepresidente de la Fundación Salud Geoambiental

Si una persona quiere responsabilizarse de su salud, vivirla con conciencia, tiene que tener muchas cosas en cuenta. Sin llegar a la obsesión, deberá procurar reducir exposiciones a agresiones "externas" de todo tipo. Porque, entre otros, los problemas geoambientales nos atañen y mucho… En cuanto a nuestro entrevistado, fue formado en salud geoambiental por el Instituto Forschungskreis für Geobiologie alemán y es especialista en contaminación por campos electromagnéticos. Lleva más de 12 años realizando proyectos de consultoría para viviendas, oficinas y terrenos, así como para edificios públicos. Ha colaborado en diversos proyectos de construcción ecológica y bioarquitectura, y desarrolla una activa labor de docencia. En la actualidad es director técnico de Geosanix, labor profesional que simultanea con su cargo de vicepresidente de la Fundación para la Salud Geoambiental.

-¿Qué es la Fundación para la Salud Geoambiental?

-La Fundación para la Salud Geoambiental es una entidad sin ánimo de lucro que nace, por iniciativa privada, para afrontar el creciente problema de las radiaciones naturales y artificiales en nuestro entorno. Somos una organización independiente, aconfesional y de inspiración tanto humanista como científica. Humanista, porque queremos impulsar una mejora radical en la salud de las personas y en los lugares que habitan: demasiadas veces vivimos y trabajamos en lugares con contaminación geoambiental y no somos conscientes de ello. Y científica, porque queremos investigar y promover estudios que demuestren cómo actúan esas radiaciones y cómo nos afectan. Además, nos proponemos sensibilizar a la sociedad sobre la importancia de la salud geoambiental y sus consecuencias sanitarias, laborales y económicas, y en particular a los poderes públicos y a los legisladores para lograr una normativa específica que dé respuesta a esta problemática. También vamos a poner en marcha planes de formación que nos permitan crear una nueva categoría profesional, la de los especialistas en salud geoambiental del futuro.

-¿Cuál es la razón de su nacimiento?

-Existe un problema de salud pública desconocido para la mayoría de la población. Vivimos rodeados de campos electromagnéticos, unos procedentes de los accidentes geofísicos del subsuelo o de las redes geomagnéticas naturales, y otros procedentes de tecnologías que ya se han convertido en cotidianas y que están presentes en todos los hogares, como las redes wifi, los teléfonos inalámbricos o los teléfonos móviles. Pero como las ondas no se ven ni se tocan, no somos conscientes de este problema. Muchas personas se sienten mal y no saben por qué: se levantan con sensación de no haber descansado, tienen depresiones sin motivo alguno, o enfermedades recurrentes a las que su médico no encuentra explicación. Y cada día conocemos más casos de cáncer y de enfermedades graves, pese a que no son contagiosas. ¿Por qué? Ha llegado el momento de prestar atención a este problema sanitario, que además genera un gasto social, y de ejercer nuestro derecho fundamental a vivir y trabajar en un lugar sano. Ése es el propósito de la Fundación para la Salud Geoambiental.

AUTOGESTIÓN DE LA SALUD

-Para autogestionar la salud de uno mismo, ¿hoy es necesario tener en cuenta nuevos factores, nuevas agresiones, que no existían décadas atrás?

-Por supuesto. Sin ir más lejos, es el caso de las radiaciones artificiales que cada día más invaden nuestro entorno. Cada vez están más presentes en nuestras casas y en nuestras oficinas, y es inevitable, porque las tecnologías son el avance de la civilización. Sin embargo, esas mismas tecnologías que nos hacen la vida más cómoda son también fuente de una cantidad e intensidad de radiaciones muy nuevas para nuestro organismo, si lo miramos desde un punto de vista evolutivo. Funcionamos a base de impulsos electromagnéticos y aún no hemos tenido tiempo de adaptarnos a este entorno. El resultado es que nuestros órganos vitales se ven obligados a afrontar un estado de adaptación permanente, con el consiguiente estrés biológico y un desgaste continuo que acaba debilitándonos y haciéndonos más vulnerables a las enfermedades. Para autogestionar nuestra salud, es imprescindible que conozcamos cómo funcionan estas radiaciones y cómo nos afectan, para poder

atajar sus riesgos y poder elegir conscientemente, dentro de cada vivienda, oficina o espacio habitable, cuáles son los lugares más idóneos para evitar ese exceso de radiaciones que dañan nuestro bienestar. Al final, somos nosotros los que decidimos sobre nuestra salud y sobre cómo queremos vivir.

-¿Hasta qué punto pueden dañar nuestra salud agresiones como la contaminación electromagnética?

-Eso es precisamente lo que pretendemos corroborar de forma fehaciente desde la Fundación para la Salud Geoambiental. Existen multitud de estudios científicos que vinculan de forma consistente la contaminación electromagnética con un aumento del riesgo de determinadas enfermedades, como cánceres o tumores de distintos tipos. También existen estudios que relacionan un exceso de radiaciones naturales con determinados síntomas o enfermedades. En nuestra web podéis consultar muchos de ellos. Sin embargo, los resultados de dichos estudios no son unánimes: unos hablan de un tipo o nivel de riesgo, otros hablan de otros factores, y casi ninguno de ellos ha seguido la misma metodología. Es lo que los científicos denominan "sesgo" en el planteamiento. Por otra parte, dichos informes son desconocidos por la mayoría de la población, e incluso por una gran parte de la clase médica, que frecuentemente se ve desbordada por sus consultas diarias y no puede ponerse al día en los distintos avances en el campo de la investigación. Por eso creemos que nuestra fundación tiene un papel importante que jugar: por un lado, para promover más estudios científicos que demuestren los efectos de las radiaciones de forma irrefutable y con datos; y por otro, para darlos a conocer a la sociedad, de forma que todos podamos tomar medidas respecto a la calidad de nuestro entorno.

SALUD EN EL MEDIO URBANO

-¿Es posible una casa completamente sana en medio de la ciudad?

-Por supuesto que es posible. Sólo hace falta tener totalmente identificadas las fuentes de radiaciones naturales y artificiales presentes en nuestro entorno, para evitarlas al máximo y para colocar las zonas de alta permanencia donde haya una menor influencia de estas radiaciones. Cuando decimos "zonas de alta permanencia" nos referimos a la cama o nuestro puesto de trabajo, porque es donde pasamos más horas al día y, por tanto, donde estamos más expuestos al efecto de estas radiaciones. De hecho, ni siquiera hace falta renunciar a la tecnología: sólo hace falta saber utilizarla de forma racional y no abusiva. Si además ponemos en práctica unas sencillas medidas preventivas que cualquier persona puede consultar en nuestra web, www.saludgeoambiental.org, es posible tener un hogar totalmente sano en casi cualquier lugar.

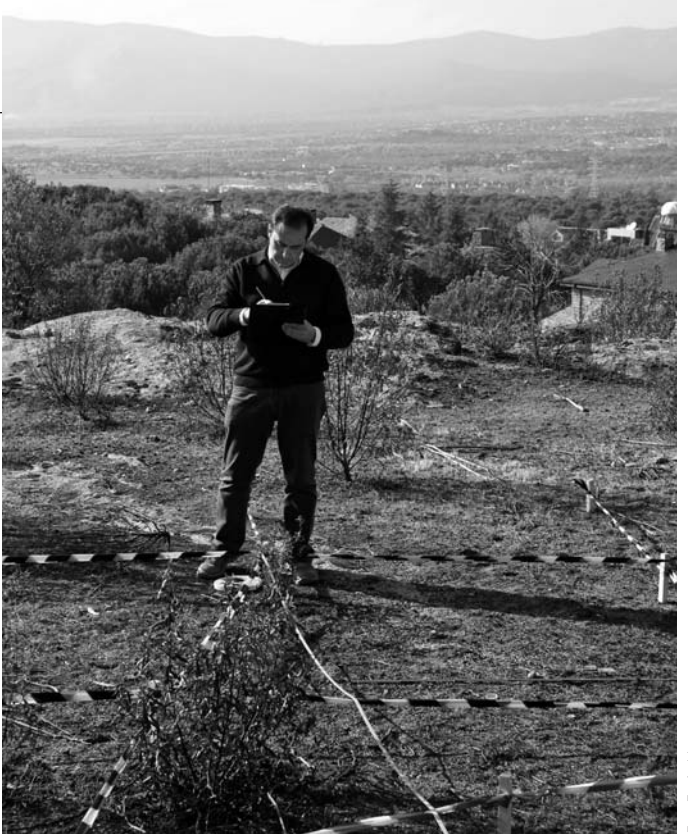


Foto. EcoArchivo

Fernando realizando mediciones sobre el terreno

-¿Qué factores principales habría que tener en cuenta para autogestionar la salud en nuestro propio hogar?

-Lo más importante es asegurarnos de que los lugares donde permanecemos más tiempo al día, como por ejemplo la cama, están libres de radiaciones naturales o artificiales. Recordemos que, cuanto más tiempo estemos expuestos a esas radiaciones, mayores efectos acumulativos tienen sobre nuestro organismo. Por lo tanto, no debemos tener en la cabecera de la cama teléfonos inalámbricos, ni radio-despertadores, ni aparatos electrónicos en general. En casa, si tenemos un *router wifi*, conviene que lo apaguemos mientras no lo usamos, y mucho mejor incluso sería contratar internet por cable. Los móviles también son aparatos a evitar: cuando hablamos mucho tiempo por teléfono, estamos aplicando esa fuente de radiaciones en nuestra oreja, directamente sobre nuestro cerebro. Utilizando unos auriculares ya estaríamos eliminando de una forma sencilla este riesgo. Además, hace falta asegurarse de que la instalación eléctrica está correctamente realizada, al igual que la toma de tierra. Hay que evitar colocar electrodomésticos en la pared contigua a la cabecera de la cama. Por otro lado, es bueno saber que hay determinados materiales de construcción o decoración, como ciertos tipos de gres, o determinados materiales presentes en la geología del lugar, como los granitos, que son fuente de gas radón, un gas radiactivo que está clasificado por la Organización Mundial de la Salud como la segunda causa de cáncer de pulmón en el mundo… En fin, hay muchas cosas que uno mismo puede hacer, sólo con ser consciente de determinados riesgos. El mayor peligro es el desconocimiento de los riesgos.

LA EVOLUCIÓN

-Desde el punto de vista evolutivo, ¿cuántas décadas se necesitarían, y generaciones, para adaptarnos a las nuevas formas de agresión geoambiental?

-Tantas, que no merece la pena ni pensarlo. Con los datos que ahora tenemos en la mano, ya hay suficientes pruebas de los riesgos que

FUNDACIÓN PARA LA SALUD GEOAMBIENTAL

SALUD PARA PERSONAS Y PARA EL MEDIO EN QUE HABITAN

La Fundación para la Salud Geoambiental (www.saludgeoambiental.org) es una organización sin ánimo de lucro, aconfesional, independiente y de inspiración tanto humanista como científica. Nace en 2010 por iniciativa privada con el objetivo de impulsar una mejora radical en la salud de las personas y de los lugares que habitan. Su misión es promover la investigación científica sobre las radiaciones naturales y artificiales; divulgar por todas las vías posibles y a todos los públicos sus efectos en los seres vivos; concienciar a la sociedad y a los poderes públicos sobre la importancia de la salud geoambiental y sus consecuencias sanitarias, laborales y económicas; y formar profesionales con el fin de crear una nueva categoría de expertos en salud geoambiental.

estamos corriendo abriendo las puertas a la contaminación geoambiental. Yo siempre pongo como ejemplo el caso de las tabacaleras: hace no muchos años todo el mundo decía que el tabaco no era nocivo para la salud, pero hoy se sabe fehacientemente que causa cánceres y muertes. Hicieron falta muchas investigaciones y mucha concienciación social, por ejemplo para que se dictaran leyes que prohibieran fumar en sitios públicos, pero, mientras tanto, la gente seguía fumando. Con las radiaciones ocurre lo mismo: avanzan en nuestra sociedad y hace falta que todos nos movilicemos contra estos nuevos factores que amenazan nuestra salud. Pero hasta que no haya una cierta sensibilización social, la lógica nos dice que debemos empezar a aplicar ya un principio de precaución en nuestras vidas y empezar a proteger nuestro bienestar. Debemos empezar a ejercer activamente nuestro derecho a vivir y trabajar en un lugar sano.

-¿La clase médica dispone de las informaciones que ustedes manejan? ¿Les hacen caso?

-Muchos médicos disponen de información, por supuesto, incluso más amplia que la que nosotros podemos manejar. Hemos llegado a recibir consultas de personas afectadas por radiaciones a las que su propio médico les ha recomendado que encarguen un estudio de sus casas. Pero eso no es lo habitual. Desgraciadamente, la medicina que se practica hoy día en los consultorios se centra en los síntomas y en la medicación para aplacar esos síntomas. A los propios médicos muchas veces les pasa desapercibido el origen del problema, y es imposible mejorar la salud de un paciente si no se atajan las causas que provocan.

¿CÓMO SANARNOS?

-Una vez expuestos a estas agresiones, ¿cómo sanarnos?

-Independientemente de cuáles sean los síntomas o enfermedades, o incluso aunque sólo hablemos de ligeros malestares, la prioridad debe ser erradicar las causas que merman nuestra salud. Es fundamental conocer nuestro entorno, ser conscientes de las radiaciones que nos rodean y de cuáles son sus fuentes, y evitarlas siempre que sea posible. A veces la solución es tan sencilla como desplazar ligeramente la cama para sacarla de la zona afectada. Por otra parte, démonos cuenta de que estamos hablando de un fenómeno físico totalmente detectable y medible. Un experto puede identificar las fuentes de radiaciones y su intensidad y, una vez localizado el problema, proponer soluciones de "apantallamiento" que protejan la salud de los habitantes de una casa. Por ejemplo, existen pinturas de grafito para aplicar en las paredes, que actúan de barrera frente a las radiaciones procedentes del exterior, o visillos de algodón que parecen normales a simple vista, pero que llevan entretejido un microhilo de cobre plateado, impidiendo así el paso de las radiaciones. Soluciones hay casi siempre, y un especialista en salud geoambiental sabe cuáles son las más apropiadas en cada caso.

FotoS. ECOArchivo

Fernando Pérez, vicepresidente de la Fundación Salud Geoambiental

LEGISLACIÓN Y AGRESIONES

-Háblenos de legislación y agresiones geoambientales...

-Para empezar, si existe una legislación que pone límites a la exposición a campos electromagnéticos, evidentemente es porque todo el mundo asume que hay un riesgo para la salud. La cuestión es dónde debemos situar ese límite de forma que nuestra salud quede de verdaderamente a salvo. En España, nos regimos por el Real Decreto 1066/2001 de 28 de septiembre, que establece unos límites para campos estáticos de 40 mT (militeslas); para bajas frecuencias (50 Hz) de 5 kV/m² (kilovoltios por metro cuadrado) y 100.000 nT; y para altas frecuencias, en su nivel más restrictivo (900 MHz), de 450 ÌW/cm² (microvatios por centímetro cuadrado). Sin embargo, en el año 2002 la Convención de Salzburgo recomendaba limitar la radiación máxima en todas las altas frecuencias a 10 µW/cmÇ (microwatios por centímetro cuadrado), y a 0,1 µW/cmÇ específicamente en las frecuencias de telefonía móvil. Esto supone niveles 4.000 veces inferiores a lo que dicta la ley española. Otro dato: en 2007, el Informe Bioinitiative, tras revisar 1.500 investigaciones científicas independientes, hizo un llamamiento a las autoridades públicas y sanitarias para reducir los niveles de exposición por debajo de esos 0,1 µW/cmÇ en los lugares donde "la gente vive, trabaja o estudia". La preocupación sobre estos temas es tal que el Parlamento Europeo emitió en 2009 una resolución instando a los estados miembro a revisar y reducir los niveles máximos de exposición electromagnética para el público en general, subrayando la importancia del principio de precaución.

LEUCEMIA INFANTIL

-¿Y la exposición continuada...?

-Por otro lado, el informe Karolinska establece que la exposición continuada a niveles de campo magnético de baja frecuencia iguales o superiores a 400 nT (nanoteslas) duplica el riesgo de que un niño sufra leucemia infantil. Pero la legislación española admite niveles de hasta 100.000 nT para exposición continuada para el público en general. En fin, yo creo que esta disparidad legislativa evidencia dos cosas: primero, que hay suficientes datos científicos como para alertarnos respecto a los riesgos que corremos; y dos, que es urgente y necesario que los poderes públicos tomen conciencia de esta situación y modifiquen la legislación para que la salud de los ciudadanos quede garantizada.

Toni Cuesta

PERTURBACIONES GEOFÍSICAS

OJO DÓNDE PONES LA CAMA

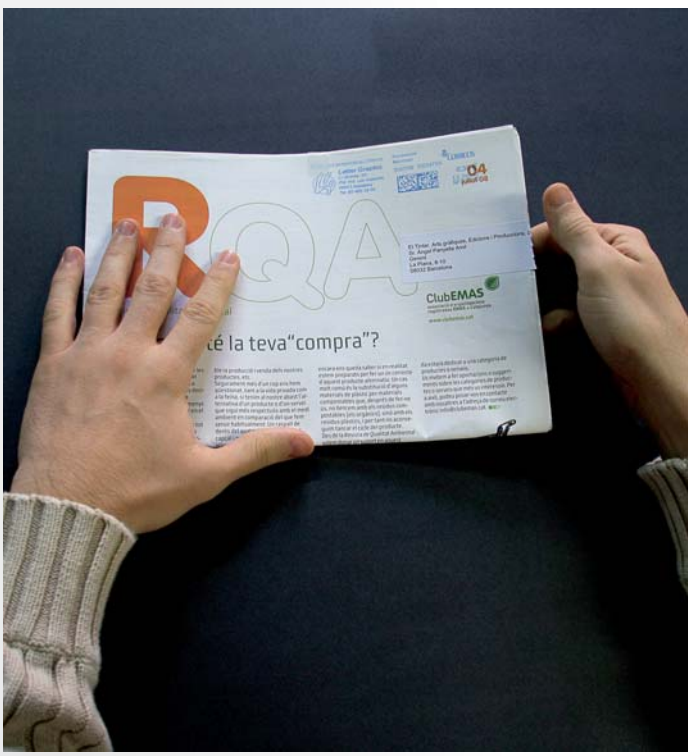
La fundación quiere poner el foco de atención sobre las radiaciones naturales, "porque lo que ocurre en el subsuelo tiene efectos en la superficie y en los campos magnéticos que nos rodean, y por tanto influye en nuestro propio funcionamiento electromagnético", según el vicepresidente de la entidad. "En los cientos de viviendas que he analizado durante mi vida profesional, en la mitad de los casos he encontrado un problema de radiaciones naturales en el lugar donde se situaba la cama, que es donde más horas al día permanecemos y, por tanto, donde estamos más expuestos. Y el 80% de las viviendas están construidas sobre una perturbación geofísica", detalla Pérez.

FotoS. J.C.M.

La exposición a contaminaciones geoambientales, por ejemplo, puede causar insomnio, entre otros desequilibrios…

el tinter
projectes de comunicació

producción editorial
ecodiseño
diseño gráfico
packaging
audiovisual
preimpresión
impresión



La Plana, 8 08032 Barcelona
Tel. 933570050 - 933570604 - Fax 933570266
A.e.: eltinter@eltinter.net - Web: www.eltinter.com

Nosotros sabemos lo que comemos...
¿y tú?

Nosotros **consumimos** alimentos biológicos porque sabemos que nos proporcionan salud, equilibrio y seguridad.

Nosotros **confiamos** en los productos realmente biológicos porque vienen garantizados por una estricta normativa de homologación y con una información honesta y veraz.

Nosotros **disfrutamos** de los alimentos biológicos porque nos devuelven todo el sabor natural y originario de los frutos de la tierra...

Nosotros **apoyamos** la agricultura biológica porque propicia un modelo basado en el respeto medioambiental, al evitar la contaminación y agotamiento de la tierra por el abuso de abonos y pesticidas.

Nosotros **sabemos lo que comemos**, ¿y tú?

BIOCOP®
Sabes lo que comes

Puigmal, 3 · 08185 Lliçà de Vall (Bcn)
Tel. 938 436 517 · Fax 938 439 600
www.biocop.es

BioCultura

bio

Feria de productos ecológicos
y consumo responsable

MADRID

Pabellón de Cristal.

Del 4 al 7 de noviembre 2010

Alimentación Ecológica · Cosmética certificada · Ropa y calzado · Medio ambiente
Bioconstrucción · Energías renovables · Terapias complementarias
Más de 200 actividades, Mamaterra, festival ecológico de la infancia.

www.biocultura.org

Organiza
Asociación Vida Sana

mama terra
Festival ecológico de la infancia