

Eneko Landaburu Pitarque

¡Cuídate compa!



PRIMERA EDICIÓN DE TXALAPARTA
Diciembre de 2000
DECIMOSEGUNDA EDICIÓN DE TXALAPARTA
Octubre de 2010

© DE LA EDICIÓN: Txalaparta
© DEL TEXTO: Eneko Landaburu
© DE LAS ILUSTRACIONES: Pedro Irulegi

EDITORIAL TXALAPARTA S.L.L.
Navaz y Vides 1-2
Apartado 78
31300 Tafalla NAFARROA
Tfno. 948 703 934
Fax 948 704 072
txalaparta@txalaparta.com
www.txalaparta.com

DISEÑO DE COLECCIÓN Y CUBIERTA
Esteban Montorio

ILUSTRACIONES
Pedro Irulegi

MAQUETACIÓN
arte 4c

IMPRESIÓN
RGM
Igeltzera poligonoa, 1 bis, pab A1.
48610 Urduliz - Bizkaia

ISBN
978-84-8136-175-9

DEPÓSITO LEGAL
BI. 2.863-10

txalaparta



Los textos que vienen a continuación, aunque a veces parezcan ideas divinas, no han sido dictados por Dios.

Todas las teorías expuestas son provisionales, no corresponden a verdades definitivas. Deberán ser modificadas, completadas, reformadas y algunas incluso suprimidas.

¡Ojo! Un error mío o de la imprenta puede dañar tu salud.



Todos sabemos que ciertas palabras en castellano (chico, niño, enfermo, etc.) aunque aparezcan en género masculino, engloban a ambos géneros. Los hombres llevamos 50 siglos despreciando y haciéndoles sombra a las mujeres. A las mujeres las queremos en primera línea, codo con codo con los hombres. Por ello en este libro voy a copiar la idea de otros escritores: algunos apartados irán en femenino y otros en masculino. ¡V erás qué divertido!

Agradecimientos

Mil gracias a toda la gente que me ha ayudado a escribir este libro.

Me ha ayudado también el recuerdo de personas con enormes ganas de vivir y luchar , a las cuales mataron: los periodistas Josu Muguruza y Xabier Galdeano; el pediatra Santi Brouard y Mikel Goikoetxea «Txapela».

Me gustaría que este libro fuera de utilidad para la gente que las está pasando canutas, en especial la gente encarcelada, para los campesinos latinoamericanos y para los que enredan su vida en causas justas.

Introducción

Vivimos en un mundo dominado (por ahora) por don Dinero. La sanidad (la investigación, la formación de los médicos, la asistencia) está secuestrada por la multimillonaria industria médico-farmacológica.

Nuestras luchas y las de nuestros antepasados han logrado que se reconozcan en el papel el derecho a la información y a la educación sanitaria. Ahora hay que seguir batallando para que se lleve a la vida cotidiana.

Este libro pretende informarte sobre cómo utilizar el enorme poder de autocuración que llevas dentro. No es un fruto perfecto. Tómallo como un borrador incompleto. Encontrarás contradicciones y preguntas sin respuestas. Quiero que dejes de estar pasivo en materia de salud y te pongas en marcha. Que te conviertas en un buscador activo, que te pongas a explorar, a investigar, a hacer preguntas, a estudiar, a hacer tus comprobaciones,... y luego nos lo cuentes.

Para ordenar el montón de información que tenía a mano se me ocurrió seguir el esquema de la definición de salud de la OMS (Organización Mundial de la Salud): «Bienestar físico,

mental y social». Luego hago un repaso de las distintas etapas de la vida y termino con algunas problemáticas concretas.

Mucho ha quedado en el tintero. Es imposible meter todo en un libro. Espero abrirte el apetito y que nos ayudes a conseguir centros de información sobre autogestión de la salud donde seguir saciando tu sed sobre conocimientos vitales. Saber es poder . En la ignorancia, somos más fáciles de engañar, asustar y manejar.

Yo aún sigo buscando e intentando llevar a la práctica (a veces cuesta) muchas de las ideas que leerás en este libro. ¿Me acompañas?

¡Cúidate compa! El futuro de la humanidad te necesita en plenas facultades físicas y mentales. ¡Únete compa! Para que la sociedad y su sanidad mejore se necesita de esfuerzos grupales organizados.

Eneko Landaburu

Sobre el bienestar físico

1. ¿CÓMO ENFERMAMOS?

Los «medios de confusión» nos bombardean a menudo con la idea de que la causa de nuestros malestares son agresiones microbianas o genes defectuosos. Así:

- Nos volvemos pasivas y dependientes de especialistas diversos, ya que al parecer nuestro bienestar tiene que ver con factores que escapan de nuestro control.
- Desaprovechamos la oportunidad que nos brinda la enfermedad de reconocer equivocaciones, y aprender de ellas, sin necesidad de sentirnos culpables por ello. «Quien se equivoca y no aprende, vuelve a estar equivocado.»
- Favorece el gran negocio que han sido hasta ahora las bacterias (vacunas y antibióticos), y últimamente los antivirales junto con la ingeniería genética.

¿De qué manera nos enferma la educación recibida, el trato que recibe nuestro organismo, así como el desorden social y la agresión a la naturaleza?

¿Cómo nos enferman los malos tratos?

Si nuestro organismo vive en circunstancias adversas, se ve sometido a presión (*stress*) y sobrecargado de trabajo (*surmenage*), tarde o temprano, dependiendo de su resistencia, aca-

bará por estropearse. Se defenderá por sus puntos fuertes y acabará reventando por los puntos débiles heredados o adquiridos. Demasiada actividad y descanso insuficiente nos llevan al agotamiento, origen de muchas enfermedades.

¿Por dónde se nos van las fuerzas?

El agotamiento es producto del conjunto de actividades que desarrollamos en nuestra vida diaria:

- Por la *actividad sensorial*. A través del uso de los cinco sentidos: trabajar con el ordenador, ver la televisión, leer, exponerse a luces intensas, a ruidos, etc.

- Por la *actividad nerviosa*. Ordenar la información que nos llega por los sentidos, pensar, recordar, imaginar, proyectar, decidir, coordinar todas las funciones corporales. Las creencias erróneas, los disgustos, los malos recuerdos, la represión de sentimientos, la incomunicación, la escasez de muestras de aprecio y de contacto físico, los desprecios, los reproches, los insultos, las amenazas, la explotación económica, la discriminación social, etc., sobrecargan de trabajo a nuestro sistema nervioso.

- Por la *actividad muscular*. Levantar pesos, moverse, estar de pie o sentado, darle a la lengua, estar tensa, etc.

- Por la *actividad digestiva*. Que dependerá de la cantidad y la calidad (los alimentos concentrados, las mezclas excesivas y los fritos dan mayor trabajo digestivo) de lo que ingeramos.

- Por el *movimiento intestinal*. Comer mucho y con poca fibra, purgantes, laxantes, lavativas, sobrecargan esta actividad.

- Por la *renovación celular*. Actividad que aumenta en caso de golpes, heridas, fracturas, hemorragias e inflamaciones.

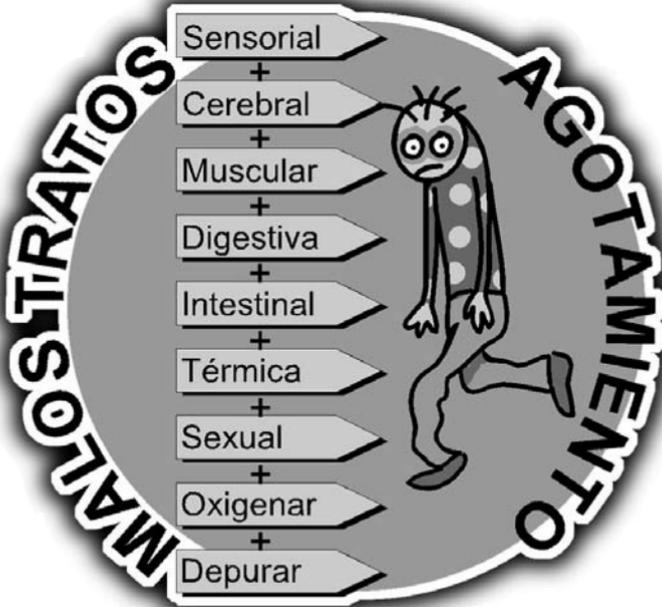
- Por la *actividad térmica*. Cuando hace frío, el cuerpo gasta energía en calentarse, encogiéndose, temblando, tiritando y acelerando la respiración. Cuando hace calor, consume energía en refrigerarse aumentando la sudoración y sacando la sangre a flor de piel.

- Por la *actividad sexual*. Si es excesiva y acompañada de excitantes, puede ser fuente de fatiga. La represión y el miedo a la sexualidad supone también un derroche energético.

- Por la *actividad procreadora*. Embarazos, partos y amantamiento seguidos y frecuentes pueden llegar a agotar. Por eso se recomienda espaciarlos al menos dos años.

- Por la *actividad cardio-pulmonar* de oxigenación, es decir , llevar el oxígeno del aire a todas las células a través de la sangre. El incremento de cualquiera de las actividades corporales aumenta la necesidad de oxígeno. Fíjate cómo aumenta el latido cardíaco al correr, después de una comida copiosa, con un susto o con la excitación sexual.

- Por la *actividad defensiva y depuradora*. Sin ella mori ríamos envenenadas. El cuerpo necesita limpiarse diariamente de las células que mueren y de los desechos tóxicos que se producen internamente como consecuencia de sus diversas actividades. A más actividad, más producción de tóxicos metabólicos (ácido láctico, ácido úrico, urea, creatinina, acetona, etc.), así como de tóxicos que se introducen por la cavidad respiratoria, por el túnel digestivo o a través de la piel.



Acabamos de ver las actividades más importantes donde nuestro organismo gasta sus energías. Si gastamos más energía de la que recuperamos con el descanso, acabamos agotadas. Y esto dará pie a trastornos diversos.

¿Cómo llegamos al agotamiento?

Al agotamiento podemos llegar de golpe o lentamente:

- Bruscamente y por un tipo de agresión: una intoxicación alimentaria, un empacho, una sobredosis de alguna droga, una insolación o una congelación, un accidente de coche, una intervención quirúrgica, un maratón, etc. Un cuerpo en buenas facultades encajará mejor una fuerte agresión que un cuerpo ya debilitado.

- Lentamente y por una suma de pequeñas agresiones: pequeños maltratos que se acumulan a lo largo de los años. El exceso último sólo es la gota que rebosa el vaso y desencadena el malestar. No encontramos trabajo, estamos sin dinero, nos sentimos una mierda, se nos cae el ánimo a los pies, no hacemos ejercicio, no paramos de fumar y de tragar cualquier cosa. Un día en una juerga bebemos un poco de más y cogemos una pulmonía.

Se ha de tener en cuenta el factor acumulativo. Una calada de un cigarrillo no basta para causar un cáncer de pulmón, pero sí 20 cigarrillos diarios durante 20 años. Lo mismo sabemos de la exposición diaria a la contaminación atmosférica.

Puede ocurrir que alguna de las causas de nuestro malestar se haya desencadenado hace mucho tiempo. Las estudiosas de la mente humana afirman que las influencias que recibimos los siete primeros años de nuestra vida, pueden explicar los trastornos mentales que padecemos de adultas. Una vacuna contra la polio, que millones de británicos y estadounidenses recibieron en la década de los años cincuenta y sesenta, llevaba una proteína que ha favorecido el desarrollo de un tipo de tumor pulmonar que se desarrolla muy lentamente y que puede pasar 20 años sin dar síntomas.

Nuestro cuerpo puede recibir malos tratos

Son muy variadas las maneras en que nuestro cuerpo puede ser maltratado:

- Accidentalmente. Caerte y romperte un brazo, los accidentes de coche, las catástrofes naturales, etc.

- Por el «desorden social» en que vivimos. El mal reparto de las riquezas del planeta, la explotación económica, la re-

presión política, etc., provocan situaciones de miseria, hambre, tortura, cárcel y guerras que hacen enfermar y morir a mucha gente.

- Por la agresión y contaminación de la naturaleza, de la que formamos parte
- Por causa de la ignorancia, la desinformación, las creencias erróneas y los lavados de cerebro que recibimos a través de los «medios de confusión» y la enseñanza, junto con los malos recuerdos que atormentan nuestra mente.

Aunque la ciencia médica acepta en teoría el origen multifactorial de la enfermedad, en la práctica suele poner el acento en la agresión microbiana y lo hereditario, ya que aumenta las ventas de algo. Un organismo bien nutrido, bien descansado, bien desintoxicado, en un medio ambiente favorable, con una actitud mental serena y optimista, sacará más jugo a sus genes y se defenderá mejor de las supuestas agresiones microbianas.

Enfermar es como jugar a la lotería, cuantos más boletos compres, más probable es que te toque. Cuantos más abusos y maltratos reciba tu cuerpo, hay más probabilidades de enfermar.

2. EL DESCANSO LIMPIA Y LA FATIGA ENSUCIA

El cerebro y los nervios; los ojos y los oídos; el corazón, las arterias y las venas; los bronquios y los pulmones; el estómago y los intestinos; el hígado y los riñones; los músculos y huesos; las glándulas, etc., están formados por células.

Nuestras células se limpian solas durante el descanso

Cada célula tiene que hacer un trabajo. Y para funcionar bien necesita:

- Meter por la sangre el oxígeno, que entra por los pulmones, y las sustancias nutritivas, que entran por el tubo digestivo.
- Sacar a la sangre las sustancias tóxicas.

Estas sustancias tóxicas se producen dentro como resultado de la actividad: urea, ácido úrico, ácido láctico, gas carbónico, creatinina, acetona, etc.; o se introducen desde afuera: gases tóxicos del humo de cigarrillos, tubos de escape, chime -

neas de fábricas e incineradoras de basura, nicotina, cafeína, alcohol, aditivos químicos, drogas, medicamentos (incluidas las plantas medicinales), vacunas, etc.

Es durante el descanso cuando la célula tiene la oportunidad de sacar las sustancias tóxicas a la sangre. La actividad carga a la célula de basura y el descanso la descarga. Después del descanso nocturno, nuestras células están más limpias que antes de acostarnos.

Cuando el descanso no es suficiente en relación al esfuerzo realizado, las células no tienen la oportunidad de sacar todos los residuos, y se intoxican. Su actividad se ve entorpecida y se va deteriorando antes de tiempo. Sin descanso, no es posible la actividad.

Descansando a tiempo hago más y mejor trabajo

El cuerpo saca sus fuerzas por varias vías:

- del oxígeno del aire,
- de los alimentos,
- pero sobre todo, del descanso.

Cuando una deportista al final de la competición se encuentra sin fuerzas, o cuando nos sentimos cansadas al final de la jornada, no suele ser por falta de oxígeno o alimento, sino por el cúmulo de tóxicos resultantes del esfuerzo. Bastan ocho horas de sueño reparador y nos vuelven las fuerzas, aunque no hayamos probado bocado. Se evacúan los residuos tóxicos y la vitalidad reaparece.

Cuando se está cansada, no quedan fuerzas para hacer bien la digestión. Por ello, en estas ocasiones es mejor descansar antes de comer (la siesta del carnero).

Los estimulantes son sustancias tóxicas

Los estimulantes irritan el sistema nervioso. Tomarlos cuando se está cansada es aumentar la fatiga y la intoxicación. Los más usuales son el café, té, mate, cacao, chocolate, refrescos a base de cola, cocaína, aspirina, ginseng y guaraná.

Son sustancias engañosas. Parece que te dan fuerzas, cuando en realidad te están robando las pocas que te quedan. Te ocultan la fatiga ya que no la sientes. Sigues esforzándote

cuando tendrías que descansar. Es como dar un latigazo a un caballo cansado; galopará, pero luego estará más agotado.

No tomes estimulantes. Una retirada a tiempo es una buena victoria.

El descanso es una necesidad inevitable, que no se puede sustituir por estimulantes ni por alimentos energéticos. Sustituye los estimulantes por un rato de reposo. A veces, bastan cinco o diez minutos lo más cerca de la horizontal que puedas (a oscuras o tapándote los ojos y en silencio o tapándote los oídos). Se trata de dar reposo a tu sistema nervioso cortando la entrada de estímulos a través de los sentidos.

Si no descansamos, la fatiga se va acumulando y el rendimiento va descendiendo. Si tomamos descansos frecuentes podemos realizar mucho más trabajo e incluso necesitaremos menos tiempo de sueño nocturno. Aprende de tu corazón, que realiza un enorme trabajo durante toda la vida, sin parar ni de noche, ni en días festivos, y lo consigue descansando después de cada contracción. Los periodos de bombeo sanguíneo sólo suman nueve horas diarias, mientras que los periodos de descanso suman quince horas.

Descansa antes de cansarte (no trabajes seguido más de una hora y media). Pero sobre todo descansa cuando te sientas cansada. Cuanto más intenso sea el trabajo, antes habrá que descansar.

Agotamiento = Intoxicación

Todo cuerpo tiene sus límites, su capacidad de esfuerzo. Si se sobrepasa, aparece la fatiga.

Hay organismos que resisten más que otros el esfuerzo y las agresiones. No hay dos cuerpos iguales, ni hay dos cuerpos que vivan las mismas circunstancias. No se pueden comparar. Ni siquiera puedes comparar tu propio cuerpo con el que tenías hace unos años. Al nacer nos dan cuerda para ciertos años de vida (dicen que nacemos con cuerda para más de cien años). Si no acertamos a tratar bien al cuerpo y nos saltamos las reglas de juego de la vida, nos averiamos antes de tiempo.

El agotamiento nos enferma porque nos envenena. Si se rompe el equilibrio actividad-descanso (demasiada actividad o insuficiente descanso), se instala la fatiga. A las células, durante el descanso, no les da tiempo a eliminar todos los residuos tóxicos, y éstos se acumulan en su interior.

La limpieza de nuestro cuerpo

El proceso de desintoxicación de nuestro cuerpo tiene dos fases:

a) Evacuación de los tóxicos desde dentro de la célula a la circulación sanguínea.

b) Esta sangre sucia se dirige a cuatro filtros: riñón, piel, hígado y pulmón donde se le quita los tóxicos para expulsarlos al exterior del cuerpo, por la orina, el sudor, la bilis y el aliento.

Es un error pretender limpiar al cuerpo obligándole a cargar (con laxantes y lavativas), mear (bebiendo muchos líquidos o tomando diuréticos) y sudar (pasando calor). Todo esto no es más que la última fase de la limpieza y la más superficial. El cuerpo sabe cuándo es el momento oportuno de hacer estas cosas, y forzarle es añadir una nueva actividad celular y más producción de sustancias tóxicas.

Aunque muchos médicos afirman que beber mucha agua ayuda a eliminar por el riñón, beber excesivamente, sin tener sed, es sobrecargar al riñón de trabajo.

Recuerda que lo que permite al cuerpo hacer la desintoxicación profunda que tanto está deseando, es dejarle en paz, suprimir todo maltrato y descansar.

Los dos orígenes de la intoxicación

La intoxicación de nuestro organismo puede originarse en su interior o provenir de factores externos.

– *El origen interno* (producidos dentro). Las células mueren y sus restos tienen que ser expulsados. Las células producen desechos tóxicos como resultado de su actividad. El esfuerzo muscular produce mucho ácido láctico, que si no se evacúa del todo, cristaliza y da dolores musculares que llamamos *agujetas*. Cuando te llevas un berrinche, se suele decir que «no

hagas mala sangre», ya que el esfuerzo nervioso de una emoción fuerte contenida, produce muchos desechos tóxicos que la tensión muscular impide evacuar.

Los desechos metabólicos más conocidos son: ácido úrico, urea, creatinina, ácido láctico, acetona y gas carbónico.

– El *origen externo* (los que vienen de fuera). Muchos de ellos más peligrosos, ya que al ser nuevos en el planeta, nuestro cuerpo no está preparado genéticamente para enfrentarse a ellos.

a) Por el pulmón, al respirar aire contaminado:

- en el puesto de trabajo (pesticidas en el campo; gases y polvo en la industria),
- en el hogar (productos de limpieza, insecticidas, pinturas, colas, etc.),
- en la calle: humo de cigarrillos, de tubos de escape, de chimeneas de fábricas, de la incineradora de basura, etc.

b) Por el tubo digestivo:

- Al ingerir agua contaminada de plomo, cloro, flúor...
- Al comer alimentos en putrefacción (las «intoxicaciones alimentarias»).
- Al fermentar los alimentos dentro del tubo digestivo por comer demasiado, hacer muchas mezclas o por estar en tensión o esforzarse después de comer.
- Pesticidas, conservantes, saborizantes y demás aditivos químicos. Tóxicos que aparecen al morir los animales (en carne y pescado). Saborizantes de uso corriente como la sal (incluso la marina), el vinagre, el sulfuro de alilo presente en el ajo y cebolla (que si te alcanza los ojos te hace llorar), el aceite caliente (las frituras) y muchas especias.
- Drogas legales: nicotina, alcohol y los estimulantes diversos (en el café, té, mate, cacao, chocolate, refrescos de cola, coca, guaraná, ginseng).
- Drogas ilegales: marihuana, hachís, heroína, cocaína, éxtasis, etc.
- Drogas medicamentosas: vacunas, pruebas diagnósticas y los tóxicos naturales presentes en las plantas medicinales.

c) A través de la piel:

- Inyecciones, pomadas, parches, exposición a radiaciones ionizantes (rayos X, radioterapia, escapes radiactivos, contaminación electromagnética—torres de alta tensión, aparatos eléctricos).

En la era industrial, estamos expuestos a más de 80. 000 sustancias químicas diferentes y cada año se incorporan otras mil más. No todas las sustancias tóxicas son igual de dañinas. De 7.000 sustancias químicas que se han estudiado, más de 750 se han demostrado cancerígenas con animales en experimentación. Se han identificado 51 sustancias llamadas *disruptores hormonales*, ya que engañan al cuerpo al parecerse a las hormonas que él produce. El daño que pueden producir tantas sustancias químicas diferentes juntas, y el cúmulo a lo largo de los años es incalculable.

Son todas ellas sustancias «no gratas», a las que tenemos que neutralizar, transformar y expulsar. Y cuando no se pueden eliminar, retenemos agua para diluirlas o las depositamos en grasa para evitar daños.

3. TODO ESTÁ COMUNICADO CON TODO

Para entender tus malestares y darles una respuesta adecuada, aprende a mirar más allá del síntoma, a tener una visión de conjunto e ir a la raíz del problema.

Todas para una, y una para todas

Todas las partes del cuerpo están en estrecha e íntima comunicación. La energía se distribuye inteligentemente según las necesidades del momento: si haces una comida pesada, la digestión necesitará de toda la energía y dejará otras partes del cuerpo sin ella (amodorramiento, debilidad muscular, incluso a veces extremidades frías). Si después de comer se hace un gran esfuerzo, la digestión se para por no disponer de energía. Los alimentos acaban por pudrirse y se convierten en una fuente de intoxicación. En ese momento, todas las partes del cuerpo quedan debilitadas, para poder centrar las fuerzas en la urgente desintoxicación: vómitos, diarrea, fiebre, sudoración. Si te intoxicas con una bebida alcohólica, el cuerpo te pide «dormir la mona», para que el esfuerzo se centre en la limpieza interior.

El detalle es un reflejo del todo

Una amigdalitis, un cólico renal, un tumor uterino, un sarpullido en la piel... son un reflejo del agotamiento e intoxicación de todo el organismo. No basta prestar atención a la alteración local, sino que hay que tratar de mejorar todo el cuerpo.

La mente y el cuerpo están unidos

Si tienes miedo, te pones tenso y te afecta a los nervios del estómago, que altera sus jugos gástricos y acaba produciendo una úlcera digestiva. Además, el miedo no te deja estar quieta, no te deja dormir, te hace perder el control (comes más de la cuenta, bebes, fumas, etc.). Todo esto te agota y envenena el cuerpo. También los malestares físicos te afectan psicológicamente. El dolor, la debilidad, te hace sentirte inútil, afecta a tu ánimo y a tu autoestima.

Pasado-presente-futuro, comunicados

Los malestares que te ocurren hoy, pueden ser el resultado final de toda una vida. La explicación de lo que padeces hoy la puedes encontrar en tu pasado. El trato inadecuado puede empezar en los primeros nueve meses que pasamos en el útero materno. Por eso, nada más nacer necesitamos desencadenar alguna crisis de limpieza. Las enfermedades crónicas que padecemos de mayores, pueden ser el resultado de las enfermedades agudas reprimidas con medicamentos cuando éramos pequeñas. Nuestra personalidad de adultas es un reflejo de cómo fuimos criadas.

Tu salud en parte depende de la sociedad en que vives

Todos los humanos estamos estrechamente comunicados. La actitud y la conducta de una persona afecta a las demás personas que le rodean e incluso puede desencadenar una reacción en cadena que afecte a personas que habiten muy lejos. Unas viven en el lujo, derrochan y no pegan ni golpe y en consecuencia otras viven en la estrechez y la miseria, matándose a trabajar. Los países ricos consumimos grandes cantidades de petróleo, lo que hace aumentar la cantidad de gas car-

bónico en la atmósfera y con ello la temperatura. Para refrescarse, el planeta necesita de vez en cuando crear huracanes a modo de ventilador, lo que generalmente ocurre en los países tropicales pobres. La contaminación ambiental, los enfrentamientos armados, las diversas discriminaciones, la escasez de puestos de trabajo, el aumento de la delincuencia, las creencias sociales y sus leyes, pueden acabar afectando a tu bienestar. Como dejes todo en manos del gobierno, cualquier día secuestran a tu querida hija y la mandan a no sé qué guerra.

Los humanos somos parte de la Naturaleza

Lo que afecta a la salud humana, también daña a la Naturaleza. El consumo exagerado de carne obstruye nuestras arterias con el exceso de colesterol, lo que puede lesionarnos el corazón o el cerebro. A la vez exige la tala de árboles para pastos y producción de forraje, lo que favorece la desertización. Lo que daña a la Naturaleza, nos acaba dañando. Todo lo que necesitamos proviene de la Naturaleza. Contaminar el medio ambiente es envenenar el aire que respiramos y nuestros alimentos.

Si tú cambias, la sociedad cambiará

Si cambias de actitud y hábitos de consumo, podrás inspirar y contagiar a otras. Y cuando se alcance un cierto número de personas pensando y viviendo más respetuosamente, la sociedad se hará más humana.

4. LA ENFERMEDAD, UN COMBATE CURATIVO INTELIGENTE

Cuando el cuerpo se encuentre en una situación de agotamiento e intoxicación, el instinto de conservación reaccionará sabiamente, ahorrando energía por un lado para concentrar todas sus fuerzas en la desintoxicación.

El plan de ahorro energético

El cuerpo interioriza sus fuerzas para dedicarse plenamente a la tarea de limpieza interna. Con ello está pidiendo aumentar la dosis de descanso y reducir la actividad (incluso la digestiva). Si el cuerpo no quiere gastar energías en estas funciones, es mejor respetar su sabia decisión.

Éstos son algunos de los síntomas frente a los cuales debes poner el cartel de «Cerrado por vacaciones»:

- Debilidad muscular. Cuesta andar y estar de pie.
- Te quedas dormido en todas partes, sobre todo por las mañanas.
- Tensión arterial baja, mareo.
- Falta de apetito, cuesta hacer la digestión, se adelgaza.
- Estreñimiento, el intestino se echa a descansar.
- Extremidades frías.
- Vista cansada, oído sensible, vértigos, etc.
- Piel seca, caída de cabello, etc.
- Desaparece la ovulación y la regla.
- Falta de apetito sexual.

El plan de limpieza

Al iniciar el plan de limpieza, puedes poner un cartel que diga: «Obras. Perdonen las molestias».

El plan de limpieza se manifiesta de diversas maneras:

- El aumento de trabajo en los cuatro filtros depuradores: mal aliento (por el pulmón); orina oscura y con olor fuerte, arenilla, cálculo renal, molestias al orinar y en los riñones; cólicos biliares: ascos, náuseas, vómitos amargos, diarreas, hígado dolorido; sudor fuerte que puede irritar la piel.

- La fiebre. El cuerpo intensifica sus mecanismos de limpieza y defensa, entrando en ebullición y elevando la temperatura: «el fuego purificador».

- La inflamación o congestión. El cuerpo elige un punto fuerte que haga de válvula de escape, para ayudar a los cuatro filtros en la evacuación de tóxicos. Aumenta la circulación sanguínea en esa zona, por lo que se abulta, se calienta, se pone rojo, duele y se altera la función de ese tejido. Las inflamaciones son molestas, pero curan. Gracias al dolor, el cuerpo nos avisa de que algo marcha mal y que hay que extremar los cuidados. Cuando se te han congelado las manos, la vuelta de la circulación es algo beneficioso y , sin embargo, dolo-

roso. Los depósitos tóxicos sólo se pueden evacuar con un aumento de circulación que acarreará molestias.

La casa patas arriba

Si queremos renovar nuestro hogar, mientras se hace una limpieza a fondo, se hacen arreglos, se pintan las paredes y se acuchillan los suelos, se necesita pasar una temporada de incomodidades, para luego gozar de una casa más agradable. Durante las crisis de limpieza que desencadena nuestro cuerpo, pueden aparecer las incomodidades ya citadas y algunos otros molestos reajustes, como dolores diversos, alteración del sueño (insomnio o somnolencia), irritabilidad, la regla se adelanta o se hace abundante, mal gusto de boca, lengua cargada, gases intestinales o vaginales, alteraciones visuales, alteración del ritmo cardíaco, respiración costosa y pesada, etc.

También habrá pérdida de peso (muy rápido los primeros días, luego más lentamente), al perder tóxicos y el agua que retienen, y al decidir el cuerpo alimentarse de las reservas.

Esta sabia decisión del instinto de conservación de desencadenar crisis extraordinarias de limpieza, puede tener varios motivos:

- Porque la situación de agotamiento e intoxicación es insostenible.
- Porque las circunstancias le son favorables. Han mejorado las condiciones de vida, y el organismo se encuentra con fuerzas suficientes para desencadenar una crisis, con el fin de mejorar la salud. A veces ocurre al irte de vacaciones, al dejar alguna droga o mejorar tu alimentación. Es muy corriente que duela la cabeza al dejar el café, que tosa el fumador al dejar de fumar, que aparezcan temblores, delirios o convulsiones al dejar el alcohol, que haya estornudos, mocos, diarrea, dolores musculares e insomnio al dejar la heroína.
- Porque necesita hacer reajustes para adaptarse a nuevas situaciones (cambios climáticos, procesos de crecimiento, embarazo, cambios hormonales, etc.).
- Por otros motivos que desconocemos.

5. LOS MICROBIOS ¿SON AMIGOS O ENEMIGOS?

En medicina, a la inflamación se le denomina con la terminación *-itis*. Aunque el proceso es el mismo (aumento de la circulación sanguínea), la manifestación es distinta según la zona afectada.

Si se inflama la piel tenemos las dermatitis: erupciones infantiles (sarampión, rubéola, varicela, etc.), acné, abscesos, flemones, eczema, psoriasis, caspa.

Nuestro cuerpo tiene un túnel digestivo y varias cuevas (cavidades respiratoria, uterina, urinaria, ocular y auditiva).

La piel se continúa con otra membrana que recubre todas las cavidades y tiene capacidad de producir moco, por lo que se le llama *mucosa*. Cuando se inflama, aumentará la producción de moco.

- Si es en la cavidad respiratoria: sinusitis, rinitis (da estornudo), faringitis, amigdalitis, laringitis (da ronquera), traqueitis, bronquitis (da tos), neumonía.
- Si es en la cavidad bucal: gingivitis, estomatitis, glositis.
- Si afecta a cavidades de ojo y oído: conjuntivitis, otitis.
- Si afecta al túnel digestivo: esofagitis, gastritis, colitis, duodenitis, enteritis, gastroenteritis, apendicitis.
- Si afecta a la cavidad genito-urinaria: cistitis, vaginitis, endometritis, anexitis, bartolinitis, orquitis, prostatitis.
- Inflamaciones de otros tejidos o vísceras: miositis, artritis, osteomielitis, hepatitis, nefritis, pancreatitis, miocarditis, meningitis, encefalitis, tiroiditis.

La inflamación es la reacción defensiva más importante de nuestro organismo. Si nos clavamos una astilla, desencadenamos una reacción inflamatoria para expulsar ese cuerpo extraño. Producimos inflamaciones para luchar contra animales parásitos como son los piojos, la sarna o las lombrices intestinales.

Algunas de estas inflamaciones presentan unos seres vivos microscópicos, llamados *microbios*, o unas partículas más pequeñas, que ni siquiera se pueden considerar seres vivos, llamadas *virus*. A esto se le llama infección: un intento de invasión microbiana. La inflamación es la lucha del cuerpo para evitar esta invasión, y los «antibióticos» recetados, tóxicos

para envenenar a los microbios. El catarro, la gripe, el sarampión, la hepatitis, la polio y el sida, se consideran causados por ataques de virus. Los antibióticos no sirven para matar a los virus.

La mayoría de los microbios son reconocidos por la ciencia como benefactores. Se dice que son «necrófagos»: que se alimentan de materia muerta. Son los encargados de transformar a los animales y a las plantas muertas en abono para la tierra. Llevamos microbios beneficiosos en nuestra flora intestinal. Hay personas llamadas portadoras que presentan microbios supuestamente causantes de una enfermedad, pero que están sanas. Así pues, se suele aceptar que el microbio no es suficiente para enfermar, sino que necesita además pillarnos con las defensas bajas.

Según la teoría aquí expuesta, el objetivo de la inflamación es la desintoxicación y los microbios no invaden el cuerpo, sino que se alimentan de los desechos y células muertas que se están expulsando.

¿Infección o desintoxicación? (Dos teorías enfrentadas)

Los humanos elaboramos teorías intentando dar explicación a la compleja realidad en que vivimos.

Según la teoría de la desintoxicación, los microbios y los virus, más que la causa de la enfermedad, serían una consecuencia más del Maltrato = Agotamiento = Intoxicación = Desintoxicación.

Un ejemplo muy gráfico es la muerte del militante vasco Joseba Arregi. Tras permanecer nueve días detenido en los calabozos de la policía, murió en el hospital penitenciario. Los informes médicos y las autopsias realizadas posteriormente revelaron que el cuerpo de Arregi presentaba multitud de hematomas, quemaduras en las plantas de los pies y hemorragias en los ojos, aunque la causa oficial de la muerte fue una bronconeumonía causada por un virus. El virus ¿causa o consecuencia?

La teoría de la infección la elaboró el químico Luis Pasteur (1822-1895). Ya en su época hubo científicos que la discutieron, entre ellos su profesor Bechamp y su amigo el famoso médico Claude Bernard. Se dice que Pasteur al final de su vida llegó a declarar que «Bernard tenía razón: el microbio

no es nada, el terreno lo es todo». Desde entonces fue perdiendo peso la idea de que la enfermedad era producida por una suma de factores y el mundo médico se acostumbró a buscar un microbio causal a cada enfermedad, a la vez que se desarrollaba la próspera industria del antibiótico y la vacuna. Posteriormente ha habido otros científicos que se han atrevido a discutir el dogma pasteuriano, entre ellos Wilhem Reich.

La teoría de la infección tiene consecuencias dañinas: el microbio hace de chivo expiatorio, se oculta aquello que en realidad nos enferma y nos hace dependientes de científicos, médicos y fabricantes de fármacos.

La teoría de la desintoxicación tiene buenas consecuencias: nos lleva a luchar para que ningún ser humano ni el resto de la Naturaleza sean maltratados. Nos anima a aprender a vivir mejor.

En la actualidad, la medicina enseguida se apresura a echar la culpa de los malestares a virus y microbios, cuando, en la era de la contaminación química y radioactiva, es más lógico pensar en la intoxicación. La «neumonía tóxica» de 1981 en España, fue considerada al comienzo una infección por micoplasma y tratada con antibióticos (un tóxico) cuando en realidad era una intoxicación por aceite de colza. Epidemias que afectaron a focas y se achacaban a virus, resultaron ser consecuencia de la contaminación marina. Un caso de meningitis que afectó a niñas de una escuela, resultó ser consecuencia del vapor tóxico del barnizado de los pupitres. Meningitis producidas por supuestos virus de quirófano, resultaron ser consecuencia de la sustancia anestésica en malas condiciones. Cuando supuestas infecciones son tratadas con antibióticos y no se curan, se suele decir que las bacterias se han hecho «resistentes», cuando en realidad resulta que la causa no es la infección, sino una intoxicación, que se agrava con el consumo de antibióticos (tóxico que intoxica y debilita más a la enferma).

Cuando Einstein formuló la Teoría de la Relatividad del tiempo, no dijo que había descubierto «la pura verdad». Simplemente que había elaborado una teoría que explicaba mejor la compleja realidad que la Teoría de la Gravitación universal de Newton. Quizás los humanos un día elaboremos una teoría que explique mejor la enfermedad que la actual. Mientras tanto, por si acaso, cuando oigas hablar de infecciones y

contagios, piensa también en la posibilidad de una intoxicación a través del aire, la ingestión o la piel.

6. LO AGUDO Y LO CRÓNICO

Si se mantiene el maltrato (aquello que nos agota e intoxica), y además añadimos tratamientos que cansan e intoxican más (medicamentos, plantas medicinales y otros remedios) puede ocurrir que:

- el cuerpo se cure a pesar del intento de cortar sus síntomas.
- el síntoma se desplace a otra parte del cuerpo, o que se complique con nuevos síntomas («salir de una enfermedad para entrar en otra»).
- el malestar desaparezca y vuelva a aparecer al tiempo («una recaída»). El cuerpo se recupera de la represión y vuelve a desencadenar la desintoxicación necesaria.
- el malestar se cronifique y persista debilitado.

Lo agudo reprimido, cronifica

Lo agudo (malestar intenso, curativo y pasajero), si se reprime, corre el riesgo de cronificarse (malestar débil y persistente).

Si los tóxicos permanecen dentro mucho tiempo van estropeando los tejidos:

- ulcerándolos.
 - degenerándolos (perdiendo sus cualidades originales).
- Se denominan con la terminación *-osis*: arterioesclerosis (endurecimiento de la pared arterial), artrosis (desgaste de la articulación), osteoporosis (descalcificación ósea), esclerosis múltiple (endurecimiento del sistema nervioso).
- dando un crecimiento exagerado: tumoraciones (benignas o malignas) que se denominan con la terminación *-oma*: carcinoma de mama, fibroma de útero, sarcoma, epiteloma.

Lo agudo cura a lo crónico

Cuando la medicina no es capaz de curar una enfermedad, le coloca la etiqueta de *incurable*. Existen casos incurables que recuperan la salud. Estas curaciones no tienen nada

de milagrosas. Los médicos no podían curar porque no suprimían las causas, añadían tratamientos agresivos y cortaban cualquier crisis aguda curativa. Suprimiendo las auténticas causas y revitalizando a la enferma, pueden llegar a curarse o al menos a tener una mejoría notable. En estos casos, los médicos, en lugar de aprender de su equivocación, prefieren afirmar que se trataba de un error de diagnóstico.

El cuerpo puede intentar curar algo crónico con una crisis aguda. Una gripe puede curar un reuma o una bronquitis crónica. Se han visto curaciones de cáncer a través de una fiebre elevada (por ello uno de los tratamientos que se investiga para la curación del cáncer, es provocar fiebres artificialmente). Un flemón, un sarpullido en la piel, un cólico biliar o renal pueden dar paso a una gran mejoría.

7. CUANDO EL REMEDIO ES PEOR QUE LA ENFERMEDAD

Es muy poco lo que saben los científicos si se compara con todo lo que desconocen. Conocemos tan poco acerca de procesos vitales, que cuanto menos intervengamos en el orden natural de las cosas, menos nos equivocaremos.

Por otro lado, la Naturaleza ¡ha demostrado ser tan sabia! La misma inteligencia, que durante 3.900 millones de años ha cuidado de la vida en este planeta, que ha hecho sobrevivir a un montón de generaciones humanas (unas 237 abuelas, según Atxaga), que todos los días construye a partir de un óvulo microscópico la máquina tan compleja y bien pensada que es nuestro cuerpo... es la más indicada para curarnos y arreglar nuestras averías.

Los medicamentos son sustancias tóxicas

Desde hace muchos años, los humanos buscamos remedios milagrosos (panaceas) para todos nuestros males. Y se ha dado poder curativo a sustancias venenosas (por lo general, de sabor amargo). Antaño se usaban veneno de serpiente, hongos y plantas venenosas. Hoy en día se usan fármacos que llevan también sustancias tóxicas. Se piensa que estos remedios curan, ya que el cuerpo reacciona contra la sustancia dañina. Medicarse es un acto peligroso ya que se trata de introducir productos tóxicos en un cuerpo ya enfermo (cansado e intoxicado).

Las sustancias tóxicas tienen un «efecto en escopeta». No sólo logran el resultado deseado, sino también un montón de efectos secundarios no deseados. Por ejemplo, las sustancias que tienen los fármacos antigripales para descongestionar la nariz, no sólo producen vasoconstricción sanguínea en la nariz, sino en todas partes del cuerpo, lo que puede producir tensión alta, dolor de cabeza, palpitaciones y alteraciones mentales. Además, los medicamentos pueden llegar a tener varias sustancias tóxicas, lo que desconcierta mucho más al cuerpo. Para evitar efectos secundarios, se suele recomendar que el medicamento no lleve más de tres productos tóxicos. En farmacias se venden antigripales que se anuncian por la televisión, con cuatro o cinco sustancias tóxicas.

Las personas mayores que consumen más medicamentos son las que tienen más dificultad en eliminarlos. Hay ancianas que se meten diariamente ocho y más sustancias tóxicas.

Muchas veces el cuerpo es capaz de curarse solo y los remedios no hacen más que estorbar.

Los fármacos causan enfermedades

Cada vez hay más personas que enferman a consecuencia de los medicamentos. Según el profesor Remmer, toxicólogo de la Universidad de Tubingen (Alemania), los medicamentos producen más muertes que los accidentes de carretera. Acusa a sus colegas de matar cada año 15. 000 alemanes recetando pastillas, jarabes e inyecciones. Se calcula que alrededor de una cuarta parte de las enfermedades graves hepáticas son causadas por los medicamentos. El 30% de las hemorragias gastrointestinales importantes pueden ser de origen medicamentoso. ¡Cuidado también con las plantas medicinales! Pueden tener sustancias tan venenosas o más que las de laboratorio, y son más difíciles de dosificar.

En Francia se han registrado 6. 000 muertes al año en la mesa de operaciones (unas 2. 000 por fallo de la anestesia). Muchas de las operaciones quirúrgicas que se hacen hoy en día son inútiles y peligrosas. Esto lo han comprendido muy bien algunas compañías de seguros de vida: la New York Life ofrece 100 dólares a sus clientes si preguntan la opinión de un segundo médico cuando otro ha recomendado una operación.

Muchas terapias consideradas hasta ahora como eficaces están siendo cuestionadas. Después de llevar cincuenta años administrando inyecciones de albúmina en quirófanos y en unidades de cuidados intensivos a enfermas graves para elevarles la presión arterial, se ha descubierto que el tratamiento no sólo es ineficaz sino que puede elevar la mortalidad. Sólo una minoría de las intervenciones médicas de uso diario estaban apoyadas en estudios científicos fiables. Para evitarlo se ha creado un nuevo movimiento dentro de la enseñanza y práctica de la medicina: Medicina Basada en Pruebas.

Vivimos una epidemia de drogadicción

Nunca tanta gente había consumido tanta droga. Drogas legales y promocionadas; ilegales y perseguidas; medicamentosas (con receta y sin receta, algunas promocionadas con anuncios). El narcotráfico se da en los bajos fondos y también en los bares, por la televisión, en las farmacias y en la consulta médica.

¿Qué tipo de droga utilizan habitualmente las niñas por primera vez? No es el alcohol ni el tabaco, sino los medicamentos. Curarnos con remedios externos nos acompleja. Menospreciamos nuestros recursos internos, como si fuésemos incapaces y débiles, creando dependencia de profesionales y fármacos. Si metes en la cabeza de alguien la idea de que para cada malestar hay una píldora, estás creando una mentalidad de drogodependiente.

Si nos acostumbramos a medicarnos para cualquier malestar sin hacer uso de nuestros propios procesos de autocuración, el día que necesitemos realmente algún medicamento, no nos hará efecto. Guarda los medicamentos para cuando realmente lo necesites.

Una parte importante de nuestra familia humana vive en la miseria. ¿Se puede curar la pobreza con vacunas y medicinas? Desesperada y engañada por la publicidad, la gente pobre malgasta el dinero en medicinas inútiles y peligrosas, privándose para ello de alimentos y de otras necesidades básicas para la vida.

Muchísimas medicinas que se venden hoy no son necesarias. Bastaría con 250 medicamentos y en el mercado circulan al menos 7.000. Hay una razón económica por la que los

médicos las recetan y la gente las compra: los laboratorios farmacéuticos gastan millones en propaganda. Parece que nos dijeran: «¡Ponte enfermo! Nuestros intereses económicos dependen de ello». Otra razón es psicológica: nos tranquiliza, tanto al médico como a la enferma. Parece que ya estamos haciendo algo para solucionar el problema, algo, por lo demás, bien cómodo. Es más fácil tomar una píldora cada ocho horas, que cambiar la forma de pensar y de vivir que nos ha llevado a enfermarnos. La industria farmacológica ha creado una clase médica y una población farmacodependiente. El gasto público en fármacos está aumentando de forma escandalosa. Y al gobierno todo lo que se le ocurre hacer es decretar «medicamentazos» para que los fármacos que no tengan «evidencia científica» de servir para algo, se los pague cada una de su bolsillo.

Reducir el consumo de medicamentos es una forma más de mostrar respeto por el equilibrio ecológico. Descendería la producción de la industria farmacológica, reduciéndose el consumo de energía y de agua y la contaminación.

Habrán ocasiones en que no puedas prescindir de la medicación. Otras veces tendrás que dejarla poco a poco, por si acaso, para evitar reacciones inesperadas, por ejemplo con los corticoides, los cardiovasculares, los tranquilizantes, los anticonvulsivos... Si tomas un comprimido tres veces al día, y cada semana reduces medio comprimido, tardarás en dejar la medicación cinco semanas. Los medicamentos, como cualquier droga, pueden dar síntomas de abstinencia pasajeros, que a veces coinciden con los que aparecen como efectos secundarios en el prospecto informativo.

Uso racional de medicamentos

Más vale prevenir que lamentar. A más educación y mejores hábitos de vida, a más reparto de las riquezas y del poder de decisión, a más respeto por la naturaleza... menos medicación. A más higiene (arte de vivir)... menos medicina (arte de tratar enfermedades).

Existe un movimiento internacional en defensa del consumidor sanitario, que publica material muy interesante sobre el «uso racional de los medicamentos».

PARA SABER MÁS:

RIDSDALE, Leone, *Medicina basada en la evidencia*, Mayo, Barcelona, 2000.

Acción Internacional para la Salud (AIS=HAI)

Es un movimiento internacional en defensa del consumidor sanitario que publica material muy interesante sobre el «uso racional de los medicamentos».

HAI-Europa.- Jacob van Lennepkade 334-T.

1053 Nj Amsterdam, The Netherlands

Tfno.: 0031-20-6833684

www.haiweb.org

AIS-LAC (Latinoamérica y Caribe)

Apdo. 41-128; San Borja-Lima 41 (Perú)

Tfno. y fax: 5113461502

ais@amauta.rcp.net.pe

ekeko2.rcp.net.pe/AIS-LAC

Colegios Oficiales de Farmacéuticos

Tienen en todas las provincias Centros de Información del Medicamento (CIM)

www.cof.es/bot

Centros de farmacovigilancia

Se encargan de registrar , en cada comunidad autónoma, los efectos adversos de medicamentos y vacunas.

www.infodoctor.org/rafabravo/mberecu.htm

8. CÓMO CURARTE TÚ MISMO

Tu cuerpo desea curarse. Tu «instinto de conservación» ha decidido curarte antes de que tú fueras consciente de necesitarlo. Te cuida y busca lo mejor para ti. Es tu amigo inseparable.

Tu cuerpo sabe curarse. Dispone de una sabiduría ancestral que supera a la de cualquier equipo médico. La misma inteligencia que te fabricó está disponible para realizar la curación.

Tu cuerpo puede curarse, y es una lástima desaprovechar dicha fuerza. Personas desahuciadas por la medicina sobreviven gracias al poder del instinto de conservación.

No busques fuera lo que ya tienes dentro. No busques varitas mágicas. Por lo general, la curación no es un acto milagroso, sino un esfuerzo que el organismo tiene que realizar para volver al equilibrio perdido. La curación, como todo trabajo, acarrea un gasto de energía durante un tiempo. Cuanta más energía guardes para la curación (menos actividad), más rápida será la curación. Hay que tener «paz-ciencia», ya que la Naturaleza no da saltos. El querer acelerar la curación con medicamentos, puede acarrear complicaciones y alargar el proceso.

Los malestares son llamadas de atención que te están queriendo enseñar algo. Una oportunidad para revisar tu vida, detectar errores e introducir mejoras. El cuerpo muchas veces puede curarse solo. Más que remedios, necesita que tú colabores. Los síntomas te están enseñando lo que hay que hacer.

En las crisis agudas, el cuerpo pide un STOP, el reposo total del organismo.

- La debilidad te está pidiendo descansar en la horizontal para no dar trabajo a los músculos.
- La falta de apetito te está pidiendo no comer para no gastar energías en la digestión. Basta con beber agua, caldos de verduras sabrosos o jugos diluidos.

Antes de recurrir a la medicina, ayuna un día.

Plutarco

- La vista y oído sensibles están pidiendo oscuridad y silencio, para ahorrar esfuerzos a los sentidos.
- Las partes del cuerpo muy calientes piden ser refrescadas y las frías abrigadas. El cuerpo necesita un clima cálido (18-20°) para no esforzarse en mantener sus 37° necesarios.

Cuanto más se duerma y menos se coma, el cuerpo dispondrá de más energía para la curación y antes desaparecerán los malestares.

Este reposo total está indicado en casos de dolor intenso, fiebre elevada, vómito, diarrea fuerte o traumatismo severo.

Cuando sabes que tu cuerpo va a recibir una agresión (extracción de muela, aborto o cualquier intervención quirúrgica), descansa física, mental y digestivamente, antes y después de la agresión; esto evitará complicaciones y favorecerá la recuperación.

Dolor reprimido, dolor diferido. La represión no es la solución

La propaganda de la industria farmacéutica nos quiere hacer creer que «usted no puede parar por un dolor de cabeza». Que nos tomemos un calmante y que sigamos la marcha como si nada ocurriera. Sin embargo, el dolor es consecuencia de una inflamación, de un aumento de circulación sanguínea que el cuerpo ha desencadenado por algún motivo. El dolor es un lenguaje del cuerpo, una señal de alarma, una llamada de atención. Es como la lucecita roja que se enciende en el coche para avisarnos de que nos falta aceite, gasolina o de que se está calentando el motor. Apagar la lucecita nos deja sin avisador. La represión del síntoma retrasa, alarga y complica el problema. Conocí a una mujer que empezó a tomar calmantes y antibióticos que el dentista le recetó por un dolor de muelas. A las dos semanas seguía con los mismos dolores. Bastó un día sin medicación y sin trabajo digestivo para que el dolor cediera. El ayuno es un desinflamante inofensivo. Los calmantes no son tan milagrosos como los anuncian. No corras a empapuzarte de pastillas. Muchos dolores son vencidos con 24 horas de ayuno. Date un plazo y deja los medicamentos como último recurso. Verás cómo ganas en autoestima cuando superes un dolor con tus propios recursos.

Además de ayunar, contra el dolor sirven el desahogo, el descanso, la relajación, la distracción, el masaje, el calor y , a veces, el frío.

PARA SABER MÁS:

BARBER, Joseph, *Tratamiento del dolor mediante hipnosis y sugestión*, Desclée de Brouwer, Bilbao, 2000.

BARNARD, Neal, *Alimentos que combaten el dolor* , Paidós Ibérica, Barcelona, 1999.

ESCUADERO, Ángel, *La voluntad vence al dolor . En torno a la anestesia postsofrónica*, autor-editor, Valencia, 1973. [Tfno.: 961311020; dr.escudero.com]

GURZA, Lucrecia, *Cómo aliviar el dolor*, Obelisco, Barcelona, 1992.

El desahogo como calmante

Las heridas cicatrizan más rápido y las enfermedades se curan antes si se desahoga. En todo dolor o molestia, existe un componente físico y otro mental añadido. Procurar desviar la atención en cosas interesantes y guardar un rato al día para desahogarte.

- Contar dónde te duele y quejarte (repetir gritando: «¡ay ay, ay! ¡juy, uy, uy!»). A veces, tras un grito desgarrador seguido de llanto, el dolor desaparece.
- Contar si esta situación se parece a otra anterior, o te recuerda a algo. El malestar real del presente puede compliarse con malos recuerdos del pasado.
- Contar cómo ves tu futuro, si tienes miedo a no curarte y a sufrir.
- El contacto físico rompe la sensación de soledad. Con sólo dar la mano, se ahorran calmantes a la hora de parir y en los enfermos terminales. ¿Qué tal un masaje?

El calor puede favorecer la curación

El calor exagerado de la sauna (100°) agota e intoxica, por lo que no es nada adecuado para la gente enferma. Sin embargo, aplicar calor moderado (38-40°) favorece la circulación y relaja los músculos (rompe el espasmo). Un baño caliente ayuda a relajarte y a conciliar el sueño. Es lo mejor para evitar agujetas después del esfuerzo muscular. Facilita la dilatación uterina aliviando y evitando (si te adelantas) los dolores del parto y de las reglas. Puede ser una excelente ayuda para expulsar una piedra durante un cólico renal, en retortijones de tripas, en lumbagos y ciáticas.

Llenar una bañera de agua caliente puede resultar costoso. Para estas ocasiones ten en casa un balde un poco grande, de forma que puedas sentarte dentro. Sal con cuidado de un baño caliente; puedes marearte.

El calor también puede ser una ayuda para dolores articulares y musculares. Se puede aplicar con una plancha o con un secador de pelo. El aire caliente se ha visto eficaz para tirones musculares, cicatrización de heridas y para hongos en genitales (limpiar tres veces al día y secar).

El calor es adecuado para los dolores cólicos, producidos por espasmos musculares. Sin embargo, puede ser contraproducente en dolores de bajo vientre que no te dejan moverte y te ponen los músculos del abdomen muy duros, síntoma de peritonitis.

¿Y el frío?

El frío ayuda al cuerpo a librarse del exceso de calor . En un día de bochorno no hay nada como una ducha fresca. El agua fresca es fundamental en casos de quemaduras y de fiebre. En casos de dolor acompañado de calor y palpitaciones, en dolores de cabeza, etc., aplicar frío puede aliviar el malestar mientras el cuerpo vuelve al equilibrio. Cuando hay una herida, torcedura o golpe, aplicar frío ayuda a parar la hemorragia al dificultar la circulación sanguínea.

Calmar el picor

El ayuno y el descanso aceleran el proceso curativo. Limpia la piel cada cuatro horas con agua caliente, terminando con agua fría. El almidón (presente en la patata y los cereales) alivia el picor. Prueba el jugo de la patata (cortar una roncha y pasarsela por la zona irritada), harina de maíz (mejor que polvos de talco, cancerígeno) u horchata de avena (moler la avena y batir en cinco partes de agua, y aplicar en la piel irritada).

La orina expuesta al aire es rica en amoníaco, que calma las picaduras de insectos.

¡Bendita fiebre que limpia y desinfecta!

Somos animales de sangre caliente. Para que los procesos vitales se desarrollen en nuestro cuerpo, necesitamos mantener ciertos grados de temperatura que pueden oscilar desde los 35'8° por la mañana (al final del reposo nocturno) hasta los 37'3° al atardecer (después de toda una jornada de actividad).

El calor es consecuencia de la actividad corporal. Con la muerte, los procesos vitales se paran y con ellos el calor desaparece. Cuando se hace un gran esfuerzo muscular , la tem-

peratura corporal aumenta y el cuerpo suda para refrigerarse. La fiebre es un aumento de la temperatura corporal que está indicando un esfuerzo curativo. La higiene vital dice que el organismo está haciendo un esfuerzo de desintoxicación. La medicina también acepta que la fiebre sea una reacción defensiva contra la invasión microbiana e incluso contra el crecimiento tumoral.

El calor tiende a desplazarse desde donde hay más grados hacia donde hay menos. Si la temperatura no es elevada en el ambiente, basta con destaparse un rato y al quedar la piel al aire, el calor excesivo que se produce en el interior del cuerpo escapa. Cuanta más piel se exponga al aire, más rápido se eliminará el calor. Cuando hay exceso de calor, no interesa abrigarse demasiado, ya que se impide su evacuación. En el proceso curativo, habrá momentos en que el cuerpo pida abrigo y en otros, refrescarse.

El agua conduce el calor veinte veces más rápido que el aire. Por ello, el tratamiento inmediato más adecuado para una quemadura es sumergirla en agua fresca mientras duela. Así conseguimos que los tejidos estén expuestos menos tiempo al calor y la lesión sea menor.

En caso de fiebre, sumergir todo el cuerpo en un baño frío puede ser peligroso, al producir un cambio de temperatura muy brusco y un gran gasto de energía para un organismo en apuros. Es suficiente con pasar una toalla mojada por toda la piel para liberar al cuerpo del exceso de calor por un tiempo. Mantener la cabeza mojada con paños hace que el calor no afecte al cerebro, se eviten pesadillas, se pueda estar tranquila y dormir (que es lo que más interesa a la enferma). Si los pies están fríos se ayuda a calentarlos con calcetines o bolsa de agua caliente. «Cabeza fría y pies calientes.» La horizontal, la oscuridad, el silencio y no tomar más que agua, o como mucho jugos de frutas y caldos de verduras, ayuda en estas circunstancias, ya que el cuerpo está más por desintoxicar que por digerir, y prefiere alimentarse de sus reservas. Comer puede alargar y complicar la fiebre.

Con estos cuidados, no se pretende cortar la fiebre, ya que es beneficiosa. Ésta desaparecerá cuando ya no se nece-

site porque la curación ha finalizado. Después es normal que haya un efecto rebote y la temperatura corporal sea más baja de lo habitual.

¿Es razonable el miedo a la fiebre?

Y si se prolonga mucho tiempo... ¿no debilitará a la enferma? Y si sube más allá de los 40°... ¿no puede causar lesiones cerebrales irreversibles o incluso la muerte?

Salvo en casos de lesión cerebral, la fiebre no es un proceso ciego y descontrolado, sino una respuesta inteligente de nuestro organismo con fines benéficos. Si un organismo produce una fiebre duradera o elevada, será porque lo necesita y porque tiene energías suficientes para hacerlo. Si el cuerpo se cansa, cesará la fiebre y aparecerá de nuevo en cuanto se recupere. Por ello, los niños fuertes y sanos serán capaces de producir fiebres elevadas y, por lo general, de corta duración. A diferencia de los enfermos crónicos debilitados, que sólo serán capaces de producir febrículas de larga duración.

Por otro lado, los medicamentos que cortan la fiebre no están libres de peligros. El ácido acetilsalicílico, presente en el comercio con multitud de nombres (Aspirina, Adiro, Calmante Vitaminado, Mejoral, Okal, Alkaseltzer ...), además de ser uno de los fármacos que provoca más ataques asmáticos, ha sido relacionado con el síndrome de Reye. Este síndrome se presenta sobre todo en menores de 18 años y afecta a diversas vísceras (hígado, páncreas, corazón, riñón) además de al cerebro, presentando náuseas, vómitos y alteraciones nerviosas (pérdida de memoria, desorientación, somnolencia, convulsiones, coma, e incluso, la muerte). Es por ello que algunos médicos prefieren usar paracetamol, otro antitérmico, en las fiebres infantiles.

En la revista médica JAMA (vol. 236, p. 2 .419) publicaron los resultados de una investigación que llevó a cabo el Dr . H. B. Simon sobre los casos de fiebres elevadas que ocurrieron durante cinco años en el Massachusetts General Hospital. Se estudiaron veintiocho enfermos que presentaron temperaturas entre 41'1° y 42'2°. Padecían infección en la sangre, neumonía, pielonefritis, abscesos intraabdominal e intratorácico, encefalitis, paludismo, gran quemadura, gran hemorragia intracraneal, insolación y rechazo a transplante. Sobre la

posibilidad de causar lesiones cerebrales, sólo nueve tuvieron síntomas nerviosos. Cuatro estaban en coma antes de aparecer la fiebre. El informe afirma: «Se ha corregido ya la creencia de que estas fiebres altas ocasionan alteraciones cerebrales irreversibles, al menos si son tratadas con rapidez y eficacia. Los niños pequeños pueden sufrir episodios convulsivos, pero incluso si ello ocurre, pueden recuperarse sin lesiones neurológicas residuales». Sobre la posibilidad de que una fiebre mate, de los ocho que murieron reconocen que la causa no fue la fiebre sino la propia enfermedad que padecían. Una persona con insolación —señala el informe— que fue tratada con exceso de hielo y paracetamol, murió de hipotermia (insuficiente calor en el cuerpo). Fíjate el tipo de «caricias terapéuticas» que recibieron estos enfermos: enfriamiento superficial con hielo, agua helada o mantas hipotérmicas, lavado gástrico con agua helada, líquido helado en vena, y medicamentos tóxicos variados.

En ocasiones hemos visto a enfermos que probaron superar la fiebre con ayuno y paños frescos. Y a la semana, impacientes, han decidido tomar un antitérmico. Ha bastado con un comprimido de paracetamol para que la fiebre desaparezca definitivamente. Si antes de echar mano de los medicamentos, le das la oportunidad al cuerpo para curarse por sí mismo, si luego decides medicarte, necesitarás menos.

¿Y las convulsiones febriles?

El pediatra disidente de EE.UU., Robert Mendelsohn, en su libro *Niños sanos incluso sin médico* (1983), después de 25 años de experiencia afirma:

- Que las convulsiones febriles en los niños menores de cinco años son causadas más que por la temperatura elevada, por la elevación brusca. Como si al cerebro no le diese tiempo a adaptarse al aumento de temperatura. (Y lo añadido que esas elevaciones bruscas a veces pueden ser debidas al efecto rebote que aparece después de tomar algún antitérmico.)

- Que son muy poco frecuentes: sólo el 4% de los niños muy febriles presentan convulsiones.

- Que el riesgo de convulsiones febriles desaparece después de los cinco años de edad.

- Que estas convulsiones rara vez son graves: no existe ninguna prueba de que a los que las sufren les quede algún trastorno nervioso.
- Que aparecían muchas veces en niños tratados con medicamentos anticonvulsivos.
- Que tanto los medicamentos como los baños suelen ser inútiles para evitar la convulsión, ya que para cuando te das cuenta que el niño tiene fiebre, el riesgo ya ha pasado.
- Que es preferible para un niño vivir una vida normal interrumpida por algunas convulsiones, que vivir sin ellas durante años en un estado de somnolencia y confusión debido a los medicamentos anticonvulsivos. Incluso, a veces, los anticonvulsivos producen agitación.
- Que ante un niño con convulsiones, lo mejor es intentar no perder la calma, recordando que aunque impresionan, suelen ser de corta duración (aunque se te haga eterno), no es una amenaza para la vida, ni deja secuelas. Colócale de lado y protégelo, impidiendo que la cabeza golpee contra objetos duros o esquinas. No suele merecer la pena hacer nada para evitar que se muerda la lengua. Para cuando le vas a poner algo entre los dientes, la mordedura ya ha ocurrido y corres el riesgo de que te muerda o de que dañes sus dientes. Después necesitará dormir. No le des nada para comer ni beber durante una hora. En su somnolencia puede aspirar el alimento por las vías respiratorias y ahogarse.

Raymundo Veras, médico brasileño que se dedicó de 1958 a 1975 a niños con lesiones cerebrales, no creía que los medicamentos anticonvulsivos eliminaran la convulsión, sino que sólo reducían los efectos visibles. Decía que no se sabía nada sobre su naturaleza y sus causas. Y que aunque había oído hablar de los peligros de las convulsiones, él nunca había visto jamás a un niño morir por este motivo y no había conocido a ningún médico que lo hubiera visto. No pensaba que las convulsiones fueran tan perjudiciales, e incluso sospechaba que podría ser saludable para una persona con lesiones cerebrales. Incluso notó claras mejorías después de la convulsión.

El Servicio de Investigación y de Información de Veris (EE.UU.) ha descubierto que la administración de vitamina E reduce las convulsiones infantiles. Los aceites crudos presen-

tes en el germen del trigo, la pepita de girasol, la almendra y la avellana, son los alimentos más ricos en vitamina E. Las convulsiones infantiles pueden tener relación con la actual alimentación carente de ácidos grasos esenciales y vitaminas B y E, fundamentales para el buen funcionamiento del sistema nervioso. Esto es debido a la costumbre de comer los cereales y aceites refinados; y el girasol, la avellana y la almendra, tostados.

Es conveniente evitar ruidos y luces fuertes. Cuidado con la televisión. Las imágenes intermitentes, los cambios bruscos en la intensidad de luz y el contraste del color en las imágenes, pueden provocar crisis epilépticas «fotosensibles».

Ojo con las vacunas, que también pueden causar convulsiones.

PARA SABER MÁS:

ABAD, FRANCISCO, *La enfermedad epiléptica*, EUNSA, Barañain, 1983.

José Ramón Galpasoro y Bakarne Esteban
Recopilaron una amplia información sobre la epilepsia.
Txindoki 4-2ºD; 20240 Ordizia (Gipuzkoa)
www.euskalnet.net/galpar/indice1.html

www.insidetheeb.com/mbs.cgi/mb132998
www.epilepsiachile.com
www.efny.com/spanish1.html
ccr.dsi.uanl.mx/~macorona/crisis.html

La tos es muy útil

Sirve para expulsar las secreciones y cuerpos extraños de la cavidad respiratoria.

Beber agua es la mejor ayuda para la expulsión de las secreciones. También puede ayudar hacer vahos: inhalar vapor de agua no muy caliente. Una forma de respirar aire húmedo es encerrarse en el cuarto de baño y abrir la ducha con el agua lo más caliente posible. En caso de tos seca, sin eliminación de esputos, es eficaz chupar o masticar algo para mantener humedecida la garganta.

Para que el aire sea respirable, se recomienda que esté a una temperatura de entre 18º y 20º. El aire seco de la calefac-

ción reseca las vías respiratorias. Una solución es tener en la habitación un recipiente con agua, para humedecer el ambiente. Algunas posturas ayudan a expectorar.



Sólo está justificado tomar algo para cortar la tos en caso de que no sirva para eliminar mucosidades, no deje dormir o resulte muy molesta. Los antitusígenos de farmacia suelen ser derivados del opio que deprimen el centro de la tos del sistema nervioso central. El dextrometorfano tiene menos riesgos de efectos secundarios que la codeína. Algunas plantas adecuadas para calmar la tos son: cebolla, ajo, tila, tomillo, lavanda, orégano, pulmonaria y drosera.

Una gripe al año no hace daño

La próxima vez que pases algo de esto, podrás preguntarte si es una crisis depurativa o bien el ataque de un maldito virus que alguien te ha pasado.

La gripe se diferencia del catarro en que tiene los síntomas más intensos y presenta fiebre. La ciencia médica considera que estas dos enfermedades son causadas por dos virus diferentes. Aún no ha descubierto ningún remedio que cure ni que acelere la curación de éstas. Los productos antigripales y anticatarrales no son más que intentos de aliviar los ma-

lestares, mientras que el cuerpo se cura solito. Claro que tienen sus peligros. Estos medicamentos, a veces, llevan más de tres sustancias tóxicas: unas bajan la fiebre y frenan la inflamación; otras cortan la tos; algunas, por el contrario, pretenden favorecer la expulsión del moco (mucolíticos); otras pretenden descongestionar la nariz o son estimulantes. Auténticos cócteles tóxicos.

Cuanto más descanses y menos trabajo des al estómago (aliméntate a base de caldos y jugos), más rápido irá el proceso curativo.

¿Y la vacuna de la gripe?

Todos los septiembres las autoridades sanitarias nos asustan con la cantidad de personas que murieron a consecuencia de una gripe, animando a vacunarse a mayores de 65 años y enfermos crónicos. Es posible que muchas de las muertes achacadas a la gripe sean debidas a los cócteles antigripales que reciben personas delicadas de salud, que soportan a lo largo del año gran cantidad de medicamentos. A más medicamentos, más riesgo de efectos secundarios.

¿De verdad que nos previene de la gripe? Pregunta a tu alrededor. Hay quien después de vacunarse agarra las peores gripes de su vida y acaba con pulmonía en el hospital.

¿Está libre de efectos secundarios? La vacuna de la gripe consiste en inyectarse pedazos de virus gripales cultivados en embrión de pollo, inactivados con diversos productos químicos, junto con antibióticos, y conservados con un derivado del mercurio. Por ello está contraindicada para aquellas personas que tengan alergia a alguno de estos componentes. Se le reconocen efectos secundarios, como afecciones neurológicas y alergia (urticaria, hinchazón, crisis asmáticas).

Vómitos y diarreas

Por lo general, son formas de mantener limpio el túnel digestivo. En ese momento, el cuerpo está más por expulsar tóxicos que por recibir alimento. Basta con tomar agua, jugo de zanahoria diluido o caldos de verdura que den gusto bueno y suave (col, tomate, vaina; evita ajo, cebolla, puerro, alcachofa, acelga, espinaca). En caso de intoxicación alimentaria, los

dos o tres primeros días puede ocurrir que se vomite incluso el agua. Sigue tomándola para hacer un buen lavado de estómago. El agua (o caldo) sirve de vehículo para expulsar pequeñas cantidades de bilis amarga.

En caso de vómitos que duren muchos días, vaciar el intestino grueso con una lavativa de dos litros de agua templada, puede ayudar a que la evacuación se haga hacia abajo y ceda el vómito.

No se trata de cortar el vómito o diarrea, ya que son beneficiosos. Desaparecerán cuando el cuerpo ya no los necesite. Después de la diarrea, es normal unos días de estreñimiento, efecto rebote necesario para que el intestino se recupere del enorme esfuerzo que ha hecho.

Fiebre, mocos, toses, inflamaciones, vómitos, diarreas, etc. entran a formar parte de un plan premeditado de desintoxicación.

Los antibióticos causan anginas de repetición

La mayor parte de las anginas o amigdalitis, según la medicina, son causadas por virus, y por tanto no tienen ningún tratamiento. Las defensas naturales harán su labor curativa en tres o cuatro días. Menos frecuentes son las producidas por bacterias (por lo general estreptococos). Las amigdalitis bacterianas empiezan bruscamente, tienen placas blancas o amarillentas, fiebre superior a 39'5° y ganglios hinchados debajo de la mandíbula. Sin antibióticos también se curan solas en menos de una semana. Con penicilina, dicen que lo hacen más rápido y que se ahorran tres o cuatro días de malestares. Pero suele haber frecuentes recaídas. Si tu niño sufre anginas tras anginas, quedándose inapetente y desmejorado, la culpa la tiene el antibiótico. La «teoría de la infección» lo explica así: la penicilina mata a los estreptococos, pero impide la formación de anticuerpos naturales que le mantendrían protegido el resto del invierno. La «teoría de la desintoxicación» dice que la amigdalitis hace de válvula de escape, ayudando a riñones, hígado, pulmones y piel a limpiar un organismo cansado e intoxicado. La medicación cansa e intoxica más al enfermo. La crisis de desintoxicación se interrumpe mientras se recupera de la agresión. Pero en cuanto tenga la oportunidad, el instinto de conservación volverá a provocar la supuración a través de las

amígdalas que tanto necesita para su recuperación definitiva. El motivo por el que se recomienda antibióticos en las amigdalitis estreptocócicas es evitar los peligros de la fiebre reumática (lesiones irreversibles en corazón y riñones). Se recomienda tomar penicilina desde las primeras 48 a 72 horas, regularmente cada 8 horas, durante 10 días, aunque hayan desaparecido los síntomas. Esta fiebre reumática a la que tanto se ha temido no es una amenaza real; sin embargo, los peligros del consumo de penicilina son mucho mayores: recaídas, diarrea, erupciones en la piel y , raras veces, *shock* anafiláctico (reacción alérgica generalizada que puede llegar a matar).

El pediatra Mendelsohn, tras 25 años de experiencia, afirma que no hay prácticamente ningún riesgo de padecer fiebre reumática, ya que es una enfermedad que está a punto de desaparecer. En el Hospital Bellavista de Nueva York, en 1978 no se había registrado ningún caso. Al comenzar su profesión, Mendelsohn recetaba penicilina para las amigdalitis bacterianas. Pero en los últimos 15 años dejó de recetarla. Pasaba unas 150.000 consultas y sólo vio un caso de fiebre reumática. Esta enfermedad se presenta en situaciones de pobreza y hacinamiento y es poco probable que la utilización de la penicilina pueda ser eficaz, incluso en la gente pobre.

La extirpación de amígdalas y vegetaciones supone un trauma emocional para el niño, puede originar la muerte y produce la pérdida de un órgano defensivo importante. Estas defensas recaerán en los tejidos próximos, provocando faringitis y laringitis crónicas, bronquitis asmáticas o, incluso, aumento del riesgo de tumoraciones en ganglios linfáticos.

Las otitis se curan solas

Estudios hechos en 1979 en Holanda (*The Lancet*, 24.10.81) con niños enfermos de otitis, han llegado a la conclusión de que los antibióticos y la perforación quirúrgica del tímpano son ineficaces. Según la teoría de la desintoxicación, en este caso es el oído el punto de descarga de un cuerpo intoxicado. Durmiendo mucho y comiendo poco permitimos al médico interno hacer su labor curativa. No hace falta ningún tratamiento. Es falso que las otitis no tratadas causen sordera. Durante el proceso habrá una pérdida temporal de la audición, que se recuperará más adelante. Para aliviar el dolor, que rara vez dura más de dos días, se pueden usar paños calientes o dos gotas de aceite de oliva tibio, cada dos horas. La perfo-

ración del tímpano se cura casi siempre espontáneamente, sin ningún tratamiento.

No se ha de hurgar nunca en el oído, ni siquiera con bastoncillos de algodón. Para extraer un tapón de cera, se puede echar unas gotas de agua oxigenada, dos veces al día, durante tres días. Dejad pasar unos minutos y enjuagad los oídos con agua templada con la ayuda de una jeringuilla.

Es más importante vivir mejor que tomar remedios

Nuestro cuerpo está deseando y puede curarse. Sólo hace falta darle condiciones favorables y tiempo. Según el urólogo Olchinsky, director del Instituto Médico de la Fertilidad y la Impotencia de Jerusalén, la impotencia sexual de los fumadores, debido a la obstrucción arterial, es reversible dejando de fumar. De un grupo de fumadores que padecían impotencia sexual, a las seis semanas de dejar de fumar, un 7% había vuelto a tener erección. A los seis meses de dejar el tabaco, un 50% de los afectados consiguió mantener relaciones sexuales. Y sin necesidad de tomar ningún medicamento.

Tratar a tu cuerpo con más cuidado facilita la labor de curación que el instinto de conservación está queriendo llevar a cabo. Se trata de elaborar un plan de ahorro energético para que el médico interno disponga del máximo de energía para su labor curativa.

Aldous Huxley, en su libro *La Isla*, pone en boca de una joven enfermera lo siguiente:

No existe una sola cura para lo que no puede tener una sola causa. Se trate de prevención o curación, atacamos desde todos los frentes al mismo tiempo. Insisto: desde todos los frentes; desde la dieta a la autosugestión, desde los iones negativos a la meditación.

A continuación cito algunas sugerencias (seguro que a ti se te van a ocurrir otras más):

- Revisa tu vida buscando los factores más importantes que dañan y frenan tu autocuración. Estudia las posibilidades de evitarlos progresivamente.
- Introduce mejoras en tu alimentación: menos cantidad y más calidad.

- Dedicar más tiempo al reposo. Descansa al menos ocho horas de noche, sin somníferos (aunque no duermas). Una siesta medio reclinado después de comer favorece la digestión y parte el día en dos. Haz un pequeño descanso cada hora y media de actividad; en grandes esfuerzos, para antes. Sobre todo descansa cuando te sientas cansado y no intentes camuflar la fatiga con estimulantes.

- No a la prisas. Haz planes alcanzables, reservando tiempo para los imprevistos. Reduce tus obligaciones a las absolutamente necesarias. Procura hacer menos cosas y más espacio. Hacer demasiadas te puede dejar sin fuerzas para la curación. El trabajo de curación es el más importante, ya que sin salud no podrás hacer bien las otras actividades. A veces, trabajar, estudiar y curarse a la vez no es posible y hay que renunciar a algo. Dejar de estudiar por un tiempo, conseguir una baja laboral, una reducción de jornada, una excedencia o unas vacaciones. Si estamos enfermos, tenemos derecho a una baja laboral y nos la merecemos.

- Oxigénate. El oxígeno es el alimento más importante. Sin él apenas aguantamos unos pocos minutos. Intenta hacer al menos una hora diaria de paseo vigoroso. Si te aparece antes la fatiga, paras, descansas y vuelta para casa. Cantar, reír y jugar (incluyendo el juego sexual) es también una forma de meter oxígeno y distenderse.

- Vuelve a tus raíces de vez en cuando. Acércate siquiera una vez a la semana a nuestro «dulce hogar» original, a nuestra tatarabuela naturaleza, que tantas generaciones ha criado. Pisa la tierra y mira al cielo.

- Guarda al menos una hora semanal para hablar de lo que te preocupa y poder desahogarte. Necesitamos que se nos escuche con regularidad para poder expresar las emociones que nos tensan. Esto hará posible pensar claro, tener decisión y ánimo para seguir adelante. Búscate a alguien que sepa escuchar y con quien puedas mostrarte transparente.

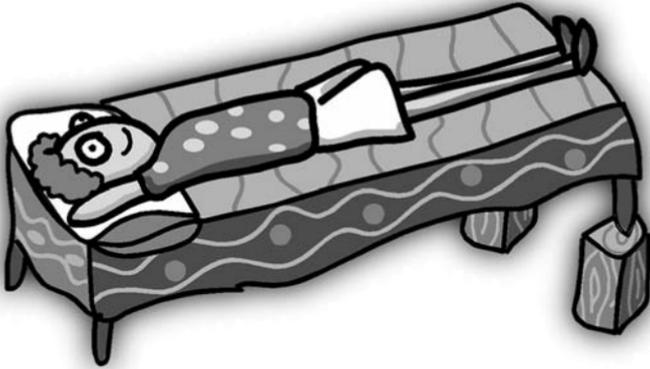
- Añade un poco de humor en tu vida. Una película o una historieta que te haga soltar carcajadas: «Bienaventurado el que se ríe de sí mismo, porque tendrá asegurada la diversión el resto de su vida».

- ¿Qué tal recibir un masaje?

- ¿Qué más posibilidades ves de mejorar tu vida?

Relajarse en una superficie inclinada

Con los pies más arriba de la cabeza, es una postura con la que compensamos el estar tanto tiempo de pie o sentado. Échate y relájate unos 5 minutos, aumentando el tiempo gradualmente a 15 o 20 minutos. Los órganos internos se colocarán poco a poco en su posición normal (ni caídos, ni salidos).



Al levantarte, siéntate 2 o 3 minutos antes de ponerte de pie, para no marearte. Viene bien para varices, almorranas, hernias abdominales, vísceras caídas, etc. También descansa la columna vertebral, dándole un suave estiramiento.

Vivir mejor puede acarrear crisis curativas

Al igual que *el mono* o síndrome de abstinencia aparece al dejar alguna droga, también pueden aparecer crisis de desintoxicación molestas pero saludables. Es algo pasajero, tras lo cual notarás mejorías.

Al renovar nuestros hábitos de vida, estamos invitando al cuerpo a realizar tareas retrasadas de limpieza para mejorar su funcionamiento. Esto se puede manifestar en tres tipos de síntomas que ya hemos descrito:

- Pérdida de peso. Las primeras semanas de mejorar la alimentación, se puede perder 3 y 4 kilos, luego ya el peso se estabiliza lentamente, o si es necesario, se sigue perdiendo más poco a poco.

- Interiorización de fuerzas. (V. El plan de ahorro energético, p. 24.)
- Síntomas de limpieza. (V. El plan de limpieza, p. 25.)

9. EL JUEGO DE LA DESINTOXICACIÓN

El cuerpo humano es un sistema enrevesado de tubos (vasos linfáticos, venas, arterias, bronquios, intestinos, etc.) y filtros (riñón, hígado, piel y pulmón), que con el uso y abuso se ensucian y se atascan.

Cuando se está enferma, potenciar la desintoxicación es el camino para recuperar la salud y el bienestar . Un proceso de limpieza profunda puede usarse como un intento de evitar una intervención quirúrgica, o como una forma de prepararse para que la operación no se complique. Tampoco hace falta esperar a tener algún malestar grave para decidirse a hacer, de vez en cuando, una revisión y una limpieza a fondo de tu cuerpo. Lo mismo que hacemos con el coche, que, cada ciertos kilómetros, llevamos al garaje para cambiar el aceite y los filtros. De este modo, evitamos averías más graves y funcionaremos mejor.

Nuestro cuerpo tiene la ventaja de ser una máquina viva que lleva incorporado un experto mecánico y basta con darle un cierto descanso para que él mismo haga limpiezas, reparaciones y puestas a punto. La máxima capacidad de acción de nuestro mecánico interno se desarrolla cuando reducimos al máximo el gasto energético: dormidos y con el estómago vacío. Podríamos considerar la cama como nuestro taller de reparaciones. A menudo, esas ocho horas nocturnas de ayuno y sueño, con el paso de los años, no son suficiente para mantener a punto el organismo.

Por lo general, comemos más de la cuenta y la calidad deja mucho que desear, consumiendo a veces productos dañinos. Podemos favorecer la desintoxicación si conseguimos reducir el esfuerzo digestivo cotidiano con una alimentación de más fácil digestión, más limpia, además de rica en vitaminas, minerales y enzimas.

En lugar de intentar cambiar todo de golpe y porrazo, igual te resulta mejor incorporar regularmente algún cambio

en tu estilo de vida, para favorecer la autocuración. Una semana dejas el café, la siguiente suprimes las frituras, aceites refinados y margarinas...

Márcate metas

Fijarse unos objetivos puede resultar una ayuda eficaz para concretar tus buenas intenciones:

- Dejaré de consumir café, alcohol y tabaco.
- Me acostaré a la noche media hora antes y me echaré quince minutos al mediodía.
- Dejaré de consumir cereales y harinas refinadas, azúcar blanca, aceites refinados y calentados. Comeré diariamente verduras crudas (en ensalada) y fruta cruda.
- Comeré un día a la semana sin grasas saturadas (carnes, lácteos y huevos). Son 52 días al año, lo que supone reducir un 10% la producción de colesterol (causante de las obstrucciones arteriales).
- Haré un día a la semana de alimentación cruda: fruta, ensalada y unas pocas nueces, almendras o avellanas.
- Un día a la semana sólo comeré fruta fresca.
- En los cambios de estación haré una semana de limpieza, comiendo menos y descansando más. Comeré sólo alimentos diluidos (fruta, verdura, yogur, cuajada, leches vegetales...), o bien tomaré sólo jugos de fruta o verdura. Trabajaré lo imprescindible, echaré siesta, me acostaré temprano a la noche.
- Sólo haré dos comidas diarias, y así alargaré el ayuno nocturno: no desayunaré o (mejor) no cenaré.
- Comenzaré un proceso progresivo de desintoxicación hasta quitarme los kilos de más o volver al peso de mi juventud. Si calculas una pérdida de tres kilos semanales, podrás deducir el tiempo que te llevará. Al comienzo se pierde más bruscamente, pero luego es más lento.

Empezaré con una dieta limpia y de fácil digestión (al estilo del Régimen Asociado que aparece más adelante). Cuan-

do con este régimen deje de perder peso, reduciré la cantidad y aumentaré el descanso.

Luego, puedo pasar a tomar sólo alimentos diluidos (fruta, verdura, leches vegetales, cuajada, yogur).

Más adelante, sólo alimentos líquidos: jugos (de frutas y verduras sabrosas), horchatas y caldos. De esta forma se aporta gran cantidad de micronutrientes (vitaminas, minerales, enzimas), con gran descanso del aparato digestivo, lo que permitirá el aumento de la desintoxicación. Aunque a veces se sigue defecando, es normal no vaciar el intestino ya que el jugo no deja restos.

10. AYUNAR ES ALIMENTARSE DE LAS RESERVAS

Por último, te puedes animar a alimentarte de las reservas (tomar sólo agua, según la sed o caldos de verduras sabrosas). El caldo de verduras sabrosas no aporta más que minerales, por lo que no da trabajo digestivo y no se considera que rompa el ayuno.

Todos los seres vivos tenemos dos posibilidades de alimentarnos: del exterior y de nuestras reservas. Por lo general, todos los días ayunamos durante ocho horas, mientras dormimos. Las semillas germinan alimentándose de las reservas. Algunas plantas y árboles, en invierno, dejan de alimentarse del exterior y descienden su actividad al mínimo. Los animales que no emigran, cuando las temperaturas se vuelven adversas, entran en letargo y se alimentan de las reservas. Hibernación con el frío y estivación con el calor. La oruga se encierra en un capullo y a través de un ayuno se transforma en mariposa. Los animales cuando enferman o tienen alguna herida o fractura, también se alimentan de sus reservas. En septiembre de 1985, tras el terremoto que afectó a la ciudad de México, apareció una noticia en prensa relatando cómo sacaron de debajo de los escombros de una maternidad derrumbada, recién nacidos en plenas facultades después de pasar ¡dos semanas sin comer ni beber!

Como se puede ver ayunar es de lo más natural. Claro que a la sociedad de consumo no le interesa el ayuno. No tenemos costumbre, pero no hay nada de extraordinario ni de peligroso en pasar unos días alimentándose de las reservas. So-

bre todo está indicado cuando no tenemos apetito y sentimos asco por la comida. Esto es una señal del cuerpo para avisar que no quiere gastar energías en la digestión, ya que las necesita para tareas más importantes. Esto ocurre, por ejemplo, cuando tiene pendiente una labor curativa intensa o en la mujer, momentos antes de parir. Durante el ayuno, el cuerpo dispone de una mayor capacidad de autocuración, ya que toda la energía que diariamente se consume en la digestión, se puede concentrar en la curación.

Para compensar los excesos de la vida cotidiana, y para reavivar el placer de comer, podemos decidir ayunar regularmente. Por ejemplo, un día al mes no comes y así das a tu estómago unas vacaciones de 32 horas. Más llevadero es hacer un día de ayuno a caballo entre dos días: me voy a la cama sin cenar y al día siguiente me salto el desayuno. ¡24 horas de recreo para tu estómago! Puedo hacerlo cuando no me llegue el dinero a fin de mes, con la regla (al parecer el cuerpo está más por retirarse de la actividad y desintoxicarse), o con motivo de la luna llena. O qué menos que ayunar un día en los cambios de estaciones. Así le das al cuerpo la oportunidad de hacer reajustes y aclimatarse mejor.

Juntarnos la gente para dejar de consumir y dedicar ese dinero a una causa justa puede ser un empujoncito más para que la historia de la humanidad tire *pa'lante*. Podemos solidarizarnos un día al mes con ese montón de parientes que pasan hambre, y reunirnos para discurrir cómo acabar con esa peste.

Para saltarte una comida o estar un día sin comer, no se requieren muchas condiciones, pero si piensas hacer unos cuantos días de ayuno, es interesante:

- Que cargues tus reservas con nutrientes de calidad: unos días antes deja de consumir productos tóxicos (café, té, marihuana, tabaco, alcohol, frituras) y come mucho alimento crudo (frutas, verduras, germinados, semillas oleaginosas) y sus jugos, para aportar vitaminas y sales minerales. Haz un poco de gimnasia para hacer masa muscular.

- Que busques el momento y el lugar adecuado: donde puedas llevar una vida tranquila y reposada, temperatura cá-

lida (20°), compañía agradable y comprensiva. En la actualidad existen en nuestra tierra «casas de reposo» con el fin de asegurar dichas condiciones.

- Que adquieras un poco de conocimiento sobre el ayuno, para que no te asustes con posibles reacciones extraordinarias. El movimiento higienista es el que más experiencia tiene en ayunos.

PARA SABER MÁS:

- BUCHINGER, María, *El ayuno terapéutico*, RBA, Barcelona, 1998.
- DAHLKE, Rüdiger, *El ayuno consciente*, Obelisco, Barcelona, 1996.
- LANDABURU, Eneko, *Manual del huelguista de hambre*, Sumendi, Bilbao, 1996.
- LÜTZNER, Hellmut, *Rejuvenecer por el ayuno*, RBA, Barcelona, 1987.
- Ayuno y meditación*, RBA, Barcelona, 1992.
- Ayuno II*, RBA, Barcelona, 1993.
- MÉRIEN, Désiré, *Ayuno y salud*, Puertas Abiertas, Palma de Mallorca, 1985.
- SAZ, Pablo, *Ayuno terapéutico*, autor-editor, Zaragoza, 1994.

¿Hasta cuándo te puedes alimentar de las reservas?

El peso ideal es un cálculo teórico aproximado de lo que pesaría un cuerpo libre de tóxicos excesivos. No es muy real ya que el peso ideal además de depender de la altura, depende de la forma (la anchura del esqueleto, el desarrollo muscular). Uno mismo, puede calcular cuál sería su pesoideal viendo sus variaciones a lo largo de su vida.

Se pueden hacer procesos de desintoxicación perdiendo peso por debajo del peso ideal, por ejemplo, en enfermedades graves de difícil curación. Se pierde peso hasta quedar muy delgado, con la intención de quitar todo tejido viejo y hacer uno nuevo. Renacer, empezar de cero. Los pesos de seguridad son unos puntos de referencia para andar con más precaución. Al alcanzar el peso superior, se recomienda encamarse. Y llegando al inferior, se corta el proceso de pérdida de peso, ya que se supone que por debajo de este peso se acaban las reservas.