

MANUAL INTRODUCTORIO de MEDICINA NATURISTA –HIGIENE NATURAL (Parte 2)

La enfermedad, ¿qué y para qué?

"Según mi opinión, la enfermedad no es más que el esfuerzo cumplido por la naturaleza para rechazar la materia mórbida y curar al paciente", escribía en el siglo XVII, Sydenhan (1624-1689). Citado por Hanna Kamieniecki en su libro, "Histoire de la Psychosomatique", Historia de la Psicósomática.

Lo que él llama materia mórbida son las sustancias que forman la enfermedad.

"La enfermedad es un esfuerzo de la naturaleza para terminar con la materia mórbida, procurando por todos los medios la salud del enfermo", escribe también. Citado por Pedro Lain Entralgo en su "Historia de la Medicina".

Un poco más tarde en el siglo pasado Claude Bernard (1813-1878), se preguntaba si la enfermedad "no sería un intento de curar".

Tanto uno como el otro son médicos de prestigio en la historia de la medicina y sus pensamientos son sólo una muestra de la visión de la enfermedad como un factor reequilibrante, idea que es tan antigua como la humanidad misma. Decir que la enfermedad es mala es como decir que la noche es mala porque no es de día o la lluvia es mala porque no hay sol y no nos deja ir a la playa o que el fuego es malo porque quema los montes.

La enfermedad tiene su razón de ser y manifiesta nuestra forma de vida. Las épocas de hambre, penuria y guerras hacen surgir las enfermedades carenciales e infecciosas. La época actual de consumo, derroche, estrés e individualismo da lugar a otras enfermedades: cáncer, infarto, depresión, etc.

Por las enfermedades que manifiestan las personas podemos conocer la forma de vida de una población. La crisis de salud, a la que llamamos enfermedad no es cuestión de mala suerte, es un efecto final de una falta de equilibrio: físico, emocional, psíquico y espiritual (en el sentido más profundo de la palabra). No es sólo un resultado de nuestro ritmo de vida (o falta de ritmo), sino que la enfermedad misma es un intento, como decían Sydenhan y Claude Bernard, de eliminar las sustancias tóxicas del organismo, buscando un nuevo equilibrio y curación.

Un catarro con todos sus síntomas: tos, flemas, fiebre, orina oscura, sudoración, cansancio, ... es una reacción frente al acúmulo tóxico o al agotamiento de la vida diaria, y ayudan al cuerpo a curarse. A través del catarro el cuerpo elimina sustancias tóxicas y descansa para renovar energías y recuperar las zonas enfermas. En una palabra, no hay que curar un catarro porque es el catarro el que nos cura; y además como dice el proverbio "Un catarro con medicamentos se cura en siete días, y sin medicamentos en una semana". Tiene su ciclo, como todo en la naturaleza, nace, crece, se mantiene y se

acaba.

La enfermedad es producida por nuestro cuerpo, por su inteligencia orgánica, el metro y pico de inteligencia, ante la cual los pocos centímetros de cerebro (hasta en el más cabezón) no tienen por qué dominar al resto. Dejemos que la inteligencia de nuestras células cumpla su trabajo, curando el cuerpo mientras recuperamos unos hábitos de vida más equilibrados, manteniendo una relación más sana con los demás y con nosotros mismos.

En la salud y la enfermedad no nos podemos saltar la ley de causa y efecto. Si yo vivo de una manera determinada y tengo una enfermedad, mientras continúe con la misma forma de vida, la enfermedad continuará. Aunque silenciemos con tratamientos médicos o quirúrgicos los avisos del cuerpo en forma de síntomas molestos, a los que llamamos enfermedad. De la misma manera, mientras la sociedad esté enferma, el individuo enfermo manifiesta dicho desequilibrio. Es una esponja que recoge el malestar que le rodea.

La Higiene Vital como ciencia de la Salud. El estudio de la salud

El estado de salud es la situación normal de todo ser vivo, guiado por la gran inteligencia de la Vida. La salud es el resultado del funcionamiento correcto de nuestro organismo, que está en relación con un modo de vida en armonía con la Leyes Naturales. Un equilibrio, además de orgánico, energético, emocional, psicológico, y social mantiene la Salud (con mayúsculas).

La Higiene Vital abarca el estudio de cómo actúan los Factores de Salud: el contacto con la naturaleza (la tierra, el agua, el aire y el sol), el equilibrio psicoemocional y la armonía social y medioambiental, para permitir que no sólo sea posible la vida, sino que además se realice al máximo el potencial de salud inherente a todo organismo vivo, como parte de la capacidad de salud que tiene toda la naturaleza, a la que pertenecemos.

¿Qué es lo que cura?

La capacidad de curación del organismo es parte del poder de autoregeneración que tiene todo el cuerpo vivo y también el nuestro. La posibilidad que tiene el cuerpo de autocuración depende, no de los expertos o médicos, ni de las medicinas por ellos recetadas, sino que es una parte de la capacidad de autoregeneración que tiene la Naturaleza, la cual a pesar de todos los desastres ecológicos ocasionados por el ser humano, aún sigue viva y además nos mantiene vivos también. No tenemos energía en nosotros mismos, sino la energía que recogemos de la propia naturaleza.

¿Cómo enfermamos?

La enfermedad no es lo contrario a la salud, es en cambio una reacción correcta del organismo ante una situación anormal. Es a la vez protesta y aviso de nuestro cuerpo a

nuestra consciencia mental. Al aparecer una situación anormal el cuerpo modifica sus funciones normales para contrarrestar los daños que se puedan originar en esa nueva situación. A estas crisis le llamamos enfermedad.

Otras veces las mismas reacciones aparecen cuando hay un desequilibrio o crisis psicológica. Ante estas situaciones conflictivas el cuerpo responde con crisis corporales en un intento de dar salida y descargar las crisis emocionales y psicológicas.

Agotamiento e intoxicación

La enfermedad aguda, a la que los higienistas llamamos “crisis de desintoxicación o regeneración”, es una respuesta del cuerpo ante una pérdida de equilibrio, emocional, psicológica, es un intento del cuerpo para curarse. El desequilibrio en el que vivimos nos lleva a la “ruina”, al agotamiento (gastamos mucha energía por la forma de vida antinatural y además no la recuperamos porque perdemos contacto con los Factores de Salud)

El Agotamiento hace que la energía del organismo y de las células disminuya en ciertas zonas y especialmente en los órganos encargados de la eliminación de sustancias tóxicas. Como decía Goethe. “Para gastar de un lado, la naturaleza debe economizar de otro”. Los órganos encargados de la eliminación de sustancias de desecho (aparato digestivo e hígado, los riñones, los pulmones, la piel) no tienen energía para cumplir bien su función y no eliminan bien. Las sustancias tóxicas se van acumulando y producen la Intoxicación. La Intoxicación origina la enfermedad.

Las crisis de desintoxicación

Ante la intoxicación generada el cuerpo reacciona con una crisis, es la Crisis de Desintoxicación y Regeneración”, mediante la cual elimina las sustancias de desecho y tóxicas. A esta crisis en la medicina convencional se le llama enfermedad aguda. Para ayudar a la eliminación, las mucosas o piel interna de los órganos huecos del cuerpo se inflaman (la inflamación siempre es una reacción curativa del cuerpo), produciendo diferentes secreciones o formas de eliminación, con frecuencia de material mucoso (moco): gastritis, enteritis, colitis, mal aliento, catarro, gripe, orina más cargada y olorosa (cistitis, infección de orina), flujo en la mujer, otitis, conjuntivitis y si la parte afectada es la piel aparecen los granos, erupciones, forúnculos, eczemas, psoriasis, etc..etc.

Crisis curativa

Las crisis de desintoxicación por lo tanto son intentos curativos del organismo. No intentaremos, desde el Higienismo, tratar o eliminar el catarro o la diarrea, porque son esas reacciones, guiadas por la inteligencia del organismo, que en todo momento cuida por su propia salud, las que verdaderamente nos curan. Mediante ellas el cuerpo elimina el excedente de sustancias tóxicas y se regenera.

La enfermedad crónica

Cuando con los diferentes y múltiples tratamientos impedimos la respuesta del cuerpo guiada por su propia inteligencia en forma de crisis de desintoxicación y regeneración, mal llamadas enfermedades agudas, “frenamos” el proceso curativo. Aparece la enfermedad crónica. Con el tiempo este mismo desequilibrio puede pasar a cualquier otro órgano del cuerpo y cometiendo un grave error de diagnóstico lo consideraremos como otra enfermedad, como si nada tuviese que ver con el proceso anterior.

Desgraciadamente, la persona sin hacer caso a los síntomas y lo que le indican, los trata con medicamentos, hasta conseguir silenciar al cuerpo. El organismo deja de sentir o disminuye su capacidad de sensación y sus protestas, mientras la enfermedad continúa.

La curación

La curación siempre estará unida a unos cambios de hábitos de vida y los remedios médicos, en la práctica, con frecuencia van dirigidos a los síntomas de la enfermedad sin tener en cuenta las verdaderas causas de esta.

Tanto una persona sana para continuar estando sana, cómo el enfermo para curarse, necesitan los mismos Factores de Salud, con algunas pequeñas variantes: agua y aire puros, el sol, limpieza interna y externa, sueño y descanso, mantenimiento de la temperatura, alimentación sana y moderada, contacto con la naturaleza, equilibrio emocional y mental, descanso y relajación, la casa y el medio ambiente agradables, actividades y trabajos útiles y creativos, expresión de los instintos naturales y sanos sin sentir represión, amistad y amor,....

Es la capacidad de autocuración la que se pone en marcha cuando nos hacemos una herida para que ocurra la cicatrización o cuando nos rompemos un hueso se forme el callo que une los trozos de fractura. Esa misma energía hace que a partir de la unión del óvulo con el espermatozoide se desarrolle un nuevo organismo humano, o que el cuerpo del niño crezca sin que ningún adulto tenga que indicarle como hacerlo. Dicha energía puede curar al enfermo.

Por el contrario, con la medicación queremos escapar al sufrimiento y a los síntomas originados por nuestra forma de vida, intentando así evitar la influencia de cualquiera de las grandes y universales Leyes de la Naturaleza, pero esto no es posible.

No podemos olvidar que la eliminación de ciertos síntomas de enfermedad puede traer graves consecuencias a largo plazo porque hemos reprimido la sensibilidad y la capacidad de respuesta del cuerpo y de la mente.

Pero es mucho más fácil echar la culpa a factores externos, ante los cuales poco o nada podemos hacer (los microbios, la edad, la herencia, el clima, la mala suerte, Dios lo ha querido),...De esta manera no tenemos que preocuparnos por coger las riendas de nuestra vida en nuestras manos y dejamos que el médico y los medicamentos actúen sobre nosotros, siendo “pacientes” , como la misma palabra lo indica ante la enfermedad.

Los medicamentos no curan

La curación no depende de las sustancias extrañas al cuerpo, sino que es un proceso propio del cuerpo vivo. Por mucho que demos medicamentos a un cuerpo muerto no se pueden poner en marcha los procesos curativos, propios de las células vivas. El cuerpo muerto no tiene vitalidad ni capacidad de curación. Además los medicamentos tienen muchos efectos secundarios.

Hay tantos sistemas de curación tan diferentes y supuestamente todos efectivos para los partidarios de cada uno de ellos que eso nos debería hacer pensar que el verdadero poder de curación es inherente al organismo vivo. El higienista así lo cree y sin intentar tratar los síntomas de enfermedad intenta ir a las raíces que la alimentan. De otra manera podemos hacer que los síntomas desaparezcan de una zona, órgano o sistema corporal, para aparecer en otra.

Por una educación para la salud

La opción de la higiene vital es la de que cada uno de nosotros dejemos de ser pacientes y tengamos un papel más activo ante nuestra salud o enfermedad. Para todo ello es necesaria una educación para la salud.

En los animales su instinto dirige su comportamiento, en nosotros la mente nos permite separarnos en la forma de comportamiento de las leyes naturales. Pero también la mente más amplia o consciente nos permite estudiar y conocer dichas leyes para nuestro beneficio.

Curar el entorno

Con mucha más frecuencia de la que nos parece, la persona enferma puede manifestar con su proceso los problemas de convivencia existentes en su familia, en el trabajo o en las relaciones sociales, y a veces es imprescindible comenzar a “curar” esas relaciones. Probablemente la diferencia está en “tratar a” o “tratar con”. Al “tratar a”, el médico es activo mientras la persona coge un rol pasivo, es un “paciente”, cuando “tratamos con”, el médico se convierte en un experto compañero que puede acompañar y aconsejar a la persona a curar-se (a sí misma).

La visión higienista consiste en no hacer excesivo caso a los síntomas, concentrando toda la atención sobre las necesidades actuales del paciente. No importa tanto los síntomas sino la persona que los sufre y como puede dejar de sufrirlos.

El higienista aconseja y enseña, según su experiencia, al enfermo y da el tiempo necesario para que la naturaleza haga el resto. Pero con frecuencia la persona prefiere tomar medicamentos que no le curan y sólo le alivian, a coger la responsabilidad de la enfermedad en sus manos.

¿Qué es lo que necesita una persona enferma?

*** **Nutrición** sana y en cantidad moderada. El enfermo no se cura por comer mucho, todo lo contrario el exceso de comida agota al cuerpo. La Ciencia de la Vida o Higiene Natural reconoce que los humanos están constitucionalmente adaptados a la dieta de frutas, verduras, nueces y semillas y germinados en combinaciones compatibles y en estado fresco, crudo y natural.

*** **Ayuno** (descanso fisiológico). Se recomienda ayunar durante las crisis de desintoxicación y llevar una alimentación a base de frutas y verduras en la enfermedad crónica.

*** **Reposo y sueño**. La persona enferma que de por sí es una persona agotada necesita descansar y dormir mucho.

*** **Calma emocional y psicológica**. Es necesario que las personas que se encuentran alrededor del enfermo manifiesten calma, lo cual no quiere decir que no se expresen emociones. No dejarse agotar por la televisión.

*** **Reposo sensorial**. El enfermo necesita un medio sin ruidos, sin voces y sin luces fuertes, especialmente en algunos procesos. Mantener la temperatura agradable.

*** **Aire puro**. Se recomienda mantener las ventanas de la habitación de la persona enferma abiertas siempre que se puedan. Por supuesto no se permitirá a nadie fumar delante del enfermo.

*** **Agua pura**. El agua vital de los alimentos frescos, frutas y verduras o el agua pura con pocos minerales de un claro manantial es un elemento primordial para favorecer la curación.

*** **Limpieza e higiene externa**. Es necesario mantener la higiene personal, y se recomienda la ducha con agua templada o un poco caliente.

*** **Ropas y sábanas de fibras naturales**. Se aconseja utilizar ropa o sábanas de algodón o lino en contacto con el cuerpo y chaquetas o mantas de lana virgen u otro tejido natural para mantener el calor.

*** **Mantener la casa agradable**. Intentamos mantener lo más limpio y agradable posible el lugar donde está el enfermo. Unas bonitas flores “ayudan” a cuidarle.

*** **Mantener claridad en la habitación durante el día**. Mantenemos la claridad de la luz del día en la habitación a menos que no le afecte desfavorablemente, por ej. en una migraña..

*** **Sol en condiciones adecuadas**. El sol es uno de los cuatro elementos de la naturaleza y es imprescindible para la salud en una cantidad adecuada.

*** **Contacto con la naturaleza**. La persona enferma precisa de vez en cuando estar y pasear tranquilamente al aire libre.

*** **Amistad y amor**. El enfermo necesita sentirse protegido por el medio familiar y los amigos. El amor es la mejor medicina.

*** **Momento para interiorizar**. La enfermedad es un buen momento para interiorizar y estar con uno mismo sin necesidad de preocuparnos por nuestro trabajo, por la familia,...

*** **Necesita que se le escuche y se le anime**. La persona enferma, física o mentalmente, necesita, que alguien le escuche. Alguien a quien poder contar sus problemas, miedos, angustias.

***** Dejar que el cuerpo se exprese.** Sin reprimirlo con medicamentos y si es necesario guiado por alguien experto.

PRACTICAR LA HIGIENE NATURAL ES MÁS SABIO QUE USAR LA MEDICINA NATURAL

Todo lo hasta ahora expuesto puede ser un edificante discurso o doctrina, siendo lo más difícil su práctica y, por tanto, se deja sólo para personas o seres especiales.

Realmente que lo más difícil para el ser humano es cambiar de hábitos. Esto se logra por una exigencia externa o coerción, por una motivación especial al final de lo cual obtendrá beneficios o por una situación imponderable. Aunque dicen los antropólogos que el hombre es animal de costumbres.

Sinceramente son difíciles algunos aspectos, sobre todo los que tienen que ver con la alimentación y el ambiente cultural, pero hay que poner medios, progresivamente, y notará que cada vez su vida cambia, es más sano, su belleza se nota y sus relaciones humanas son exitosas. Inicie ya.

Recopilado por la Dra. Elsa Rosa Fajardo para la INHS

Extractos Karmelo Bizcarra. Zuhuaizpe Centro de salud vital