

Dr. Karmelo Bizkarra,
Director Médico del Centro de Salud Vital Zuhazpe

POR UNA CIENCIA DE LA SALUD. "CUIDARSE PARA CURARSE"

La salud no lo es todo pero sin ella, todo lo demás es nada.

Arthur Schopenhauer

El estudio de la salud

Es necesario en este momento potenciar el desarrollo de una Ciencia de la Salud que crea en la capacidad de todo organismo vivo para mantener la vida y la salud y en la posibilidad de recuperarla cuando está enfermo, siempre que se le suministren adecuadamente los **Factores de Salud** necesarios.

La Higiene Vital es una ciencia de la salud que no debe considerarse como una forma de terapia, como un tratamiento. El higienista, o especialista en salud, experimentado no intenta tratar o eliminar los síntomas, sino que se dedica a estudiar las verdaderas causas, que producen el desequilibrio al que llamamos enfermedad. Recomienda una forma de vida sana y equilibrada, considerando que es la única manera de conseguir la verdadera Salud. Esas recomendaciones sirven tanto al enfermo para recuperarse de la enfermedad como al sano para mantenerse en 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 depende de un modo de vida en armonía con la Leyes Naturales y cósmicas. Un equilibrio, además de orgánico, energético, psicológico, emocional y social mantiene la Salud (con mayúsculas).

Una verdadera Ciencia de la Salud abarca el estudio de la manera en que actúan los Factores de Salud: el contacto con la naturaleza y sus cuatro elementos (la tierra, el agua, el aire y el sol), el equilibrio psicoemocional y la armonía o falta de 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. La salud y la felicidad son consecuencia de unas condiciones de vida ideales.

La Energía Vital

La capacidad de curación del organismo es parte del poder de autorregulación que tiene todo el cuerpo vivo y en consecuencia también el nuestro. La posibilidad que tiene el cuerpo de autocuración depende, no de la opinión o criterio de los expertos o médicos, ni de las medicinas químicas o tóxicas por ellos recetadas, sino de la capacidad de autorregeneración que tiene la Naturaleza de la cual formamos parte. Naturaleza que a pesar de todos los desastres ecológicos ocasionados por el ser humano sigue viva y además nos mantiene con vida también.

La mayor parte de la energía que tenemos la recogemos de los alimentos que nos da la tierra (frutas, verduras,..), del agua contenida en los alimentos más vivos o de un limpio manantial, del aire que respiramos y del sol que nos calienta y nos da luz. Si nos apartamos de estos elementos provocamos un desequilibrio al que llamamos enfermedad, que no se curará por muchas sustancias extrañas que introduzcamos en el cuerpo, si no volvemos a un mínimo de equilibrio con la naturaleza que nos rodea. De ella, de sus cuatro elementos, todos los organismos que viven sobre la superficie de la tierra (plantas, animales, seres humanos) extraen el quinto elemento (la quinta-esencia). Es la Energía Vital.

Cuando cualquier ser vivo gasta o malgasta más energía de la que puede recuperar a partir de estos elementos naturales, se "arruina", se agota.

¿Qué es la enfermedad?

La enfermedad no es lo contrario de la salud. Es una reacción correcta del organismo humano 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: por ejemplo aumenta la temperatura, rechaza los alimentos para que la energía actúe en la curación o se defiende de una ingestión de sustancias tóxicas mediante vómitos o acelerando el tránsito intestinal para expulsar las sustancias tóxicas ingeridas a través de una diarrea.

Además surge el dolor para avisarnos de que algo no va bien o para llevar consciencia a zonas de las que no somos muy conscientes.

Otras veces estas mismas reacciones aparecen cuando hay un desequilibrio o crisis psicológica.

Todos somos conocedores de multitud de frases populares que recogiendo la idea de unidad del cuerpo con la mente (unidad cuerpo-mente), señalan que las crisis corporales surgen con frecuencia como reacción a una situación conflictiva emocional, psicológica y social: "no me dejas respirar", "me da vértigo", "enseñó los dientes", "me lo he tragado", "tengo un nudo en la garganta", "qué des-ahogo", "coger las cosas a pecho", "qué hígados tienes", "tengo un nudo en el estómago", "has echado hasta la bilis", "me remueve las tripas", "me tiemblan las piernas"(de miedo), "te cagas de miedo", "se puso rojo de ira"... Ante estas situaciones conflictivas el cuerpo responde con crisis corporales (enfermedad) en un intento de dar salida y descargar los desequilibrios emocionales y psicológicos. Las crisis son reacciones adecuadas del cuerpo ante la pérdida de equilibrio consigo mismo y con el entorno; el cuerpo no se suicida. La inteligencia de los pocos centímetros de cerebro -hasta en el más cabezón- no pueden, ni deben, dominar al metro y pico restante de inteligencia de todas las células de nuestro cuerpo, la consciencia corporal.

Además no podemos olvidar que las condiciones sociales actuales, el mal reparto de las riquezas del planeta, la explotación económica, las guerras y el hambre originan grandes y graves enfermedades y también la muerte antes de tiempo. Pero eso a veces nos suena lejos sin darnos cuenta de que nuestro derroche y exceso de consumo repercute en todos los demás seres humanos. Lo que se gasta por un lado escasea por el otro, igual que en nuestro cuerpo.

Muchos millones de personas, incluidos niños, mueren en los países menos "desarrollados" o menos consumistas. No de SIDA, paludismo, enfermedades infecciosas...sino de hambre, pobreza, falta de agua potable, higiene, privación de acceso a la cultura y educación, e insolidaridad del autoproclamado primer mundo.

La contaminación del planeta - tierra, agua y aire - es otro factor que abre la puerta a las enfermedades, porque somos parte de esa Naturaleza, al igual que ella está en nosotros. El ser humano de este siglo ha sido y es el único ser vivo del planeta que produce sustancias que a la tierra le cuesta, o no puede descomponer, asimilar o como ahora decimos reciclar. En los últimos años la industria química y de armamentos ha sintetizado muchos componentes artificiales hasta ahora desconocidos en la tierra. Los conservantes, edulcorantes, colorantes, aromas artificiales...llenan nuestros comestibles. Pero no todo comestible, que se puede comer, es un alimento o nutriente sano para el cuerpo.

Casi todos los síntomas de la enfermedad son una alteración del ritmo natural del cuerpo (a veces aumentan los latidos del corazón y otras veces descienden, aumenta la presión de la sangre o tensión sanguínea o a veces baja; aumenta o disminuye la temperatura corporal; aumenta la velocidad de tránsito intestinal (diarrea) o se enlentece (estreñimiento); aumenta o disminuye la formación y eliminación de la orina; aumenta o disminuye la respiración (respiración agitada o asma); aumenta el peso (obesidad) o disminuye (delgadez), aumenta la sensación de sueño o disminuye (insomnio), aumenta el ánimo en exceso (euforia) o disminuye (depresión)...

Dichos síntomas reflejan o un aumento o un descenso de las funciones normales, excepto uno, el dolor, que indica una acentuación de sensibilidad en una zona normalmente no "sentida". Este incremento de la sensibilidad es uno de los mecanismos que tiene el cuerpo para aumentar la consciencia que nos empuja hacia un cambio en los hábitos de vida. El dolor nos "empuja" a cambiar. Desgraciadamente silenciamos la protesta del cuerpo con medicamentos para eliminar el dolor. Mientras tanto, la persona continúa viviendo de la misma manera, pero ya no "siente ni padece", escapando así a la consciencia el lento pero seguro deterioro de su cuerpo.

Eliminamos o desconectamos el timbre de alarma y la enfermedad avanza fuera de nuestra consciencia, hasta que ya es irreversible y aparece un dolor mayor, resistente a cualquier analgésico; o surge la enfermedad degenerativa e incluso la muerte, estado en el cual el dolor físico "cesa" totalmente. Confundimos el hecho de no tener síntomas con la salud y esto, con frecuencia, indica la falta de sensibilidad del cuerpo gravemente enfermo y su nula capacidad de reaccionar para intentar la curación. Con frecuencia la persona que no siente, tanto física como psicológicamente, se encuentra más cerca de la muerte que de la salud.

La enfermedad aguda, a la que desde la Ciencia de la Salud, llamada Higiene Vital, llamamos "crisis de desintoxicación o regeneración", es una respuesta del cuerpo ante una pérdida del equilibrio físico, emocional, psicológico y social, tan frecuente en nuestros días e intentamos tratarla (mal-tratarla) con "parches" llamados medicamentos o drogas. La persona en esta situación no se plantea un cambio en la forma de vida individual ni social y sigue "tirando"..., tirando su salud, mientras se despista en echar las culpas a los microbios, a la edad, al clima, a la herencia, a Dios lo ha querido, a la mala suerte,...según el momento o las modas, sin plantearse que puede hacer mucho por mejorar su salud y un poco por mejorar la salud social de los que le rodean. Pero muchos pocos pueden hacer mucho, si no se dejan engañar y buscan las verdaderas causas de la enfermedad.

El Agotamiento y la Intoxicación

La enfermedad, especialmente la enfermedad aguda, la que dura unos días, generalmente es un intento del cuerpo en curarse.

El desequilibrio constante 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 al perder el 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. La escasa energía que hay en el cuerpo se utiliza para mantener las funciones más vitales. Como decía Goethe. *"Para gastar de un lado, la naturaleza debe economizar de otro"*. En consecuencia los órganos encargados de la eliminación de sustancias de desecho no tienen energía para cumplir bien su función y **no eliminan bien**.

Los órganos encargados de eliminar sustancias tóxicas desde nuestras células y tejidos al exterior son principalmente: el aparato digestivo y el hígado que eliminan las sustancias tóxicas por las heces o cacas; el pulmón que elimina sustancias de desecho del metabolismo a través del aire espirado (gas carbónico) o sustancias tóxicas ingeridas (por ej. el alcohol, principio de la prueba de la alcoholemia cuando les hacen soplar a los conductores); la piel por el sudor y la transpiración y los riñones por la orina.

La Intoxicación

Cuando el cuerpo no tiene energía suficiente o está agotado por el esfuerzo de contrarrestar una forma de vida no sana, dichos órganos no eliminan bien. En consecuencia se van acumulando en el cuerpo además de las sustancias de desecho originadas por el propio metabolismo del cuerpo, las que se producen por la putrefacción intestinal debida a una incorrecta alimentación y malas digestiones y las sustancias tóxicas provenientes del exterior (café, alcohol, tabaco, drogas ilegales, medicamentos, pesticidas y abonos químicos de los alimentos, conservantes, colorantes, aromas químicos y artificiales en la comida, la contaminación del agua, la tierra, el aire, las sustancias contaminantes de los productos domésticos de limpieza, pinturas.. Todas estas sustancias perjudiciales para el cuerpo se van acumulando en nuestro interior dando lugar a **la Intoxicación**, y esta intoxicación origina la enfermedad.

El agotamiento que precede a la intoxicación no sólo es debido a que el cuerpo tiene que responder a la forma de vida antinatural con su energía, sino que además perdemos mucha energía en nuestros procesos mentales y emocionales. Por nuestra cabeza (pensamientos) o por nuestro corazón (sentimientos y emociones) se nos va la energía. Todos hemos experimentado que un disgusto emocional o una preocupación mental nos agota más que una maratón.

Una persona sana puede recuperar dicha energía de forma relativamente fácil, a menos de que haya una grave crisis psicológica por medio. Pero cuando la crisis emocional o relacional afecta a una persona que se encontraba al borde de la enfermedad hace que ésta aparezca fácilmente, en forma de crisis psicológica grave o de enfermedad corporal aguda o recaídas crónicas. Cuerpo y mente son una unidad aunque nos cueste darnos cuenta.

Como hemos visto, la enfermedad se genera cuando hay un agotamiento, situación en la que el cuerpo no puede generar suficiente energía para realizar sus tareas normales y ésta se retira de ciertas zonas como son los órganos llamados de desintoxicación. Las bacterias, los virus, la edad, la herencia, el clima,...son factores que normalmente vienen a añadirse a la enfermedad. No les echemos la culpa para que no se conviertan en chivos expiatorios, justificando así nuestra forma de vida. Mantenemos además una actitud derrotista cuando creemos que esos microorganismos son las causas primeras de la enfermedad.

Los microbios aparecen después de que la enfermedad esté instaurada, para alimentarse de las sustancias muertas o en descomposición, tal como lo hacen en la naturaleza. Las bacterias, en el ciclo de la naturaleza, descomponen la materia muerta para que pase a tomar parte de la tierra cerrando así el ciclo natural, y sin ellas no podría mantenerse la vida. Son verdaderos agentes de limpieza. ¿No estarán haciendo lo mismo en el organismo enfermo?

Tenemos miedo a los microbios, unos microorganismos invisibles al ojo humano, y en cambio no nos da miedo: beber alcohol, fumar tabaco, vivir en estrés, llevar una alimentación insana, pensar mal de los demás o mantener rencor o resentimiento casi permanente.

Ante una epidemia, que supuestamente desde el punto de vista higienista está ocasionada por nuestra forma de vida, los microbios son consecuencia y resultado, no la causa primera. Si fuera la verdadera causa de la enfermedad alcanzaría inevitablemente a todas las personas que hubieran tenido contacto con dichos microbios. Pero todos sabemos que ante cualquier epidemia, por muy grave que ésta sea, hay personas afectadas o enfermas y otras en cambio, permanecen sanas.

Quizás la ciencia médica debería no sólo estudiar a los enfermos sino que podría gastar un poco de su tiempo en estudiar a las personas sanas hasta conocer por qué no caen enfermas, a pesar de estar rodeadas de microbios. ¿Quizás su forma de vida, de alimentarse, de respirar, de trabajar, de descansar, de vivir psicológica y emocionalmente y en relación con los demás, tenga que ver en todo esto? ¿Quizás o seguro? Ellos se mantienen sanos porque en todas estas cosas se diferencian de los que han “caído” enfermos.

La enfermedad no es tan caprichosa como la lotería. A unos les toca la lotería y a tí en cambio te ha caído un cáncer, que mala suerte! Ésto no sólo es determinismo (indicando que no hay nada que hacer, que si nos toca nos toca) sino fatalismo. Una visión que aún nos quita fuerza y capacidad de respuesta y de mejora individual y social. Muchas personas sensibles manifiestan en su enfermedad la enfermedad de la sociedad en la que viven.

La crisis de Desintoxicación

Ante la intoxicación generada el cuerpo reacciona con una crisis. Es la **“Crisis de Desintoxicación y Regeneración”**, mediante la cual el cuerpo elimina las sustancias de desecho y tóxicas que los llamados órganos de eliminación no dan abasto a la hora de expulsarlas fuera del organismo.

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 de eliminación, con frecuencia de material mucoso (moco).

Esto ocurre en el aparato digestivo donde se eliminan desechos, mucosidad, (gastritis, enteritis, colitis); en el aparato respiratorio eliminando por el mal aliento o mediante líquido y mocos (catarro, gripe); en el aparato urinario con la orina más cargada y olorosa como la que frecuentemente acompaña a cualquier crisis de desintoxicación.

Cualquier catarro, sobre todo si hay fiebre, va acompañado de una orina muy “cargada” en sustancias tóxicas. A veces, la orina a eliminar está tan cargada de productos tóxicos, que al pasar por los conductos del aparato urinario produce frecuentes síntomas de irritación, escozor y dolor - cistitis o infección de orina -. Cuando la eliminación afecta a la mucosa del aparato genital, en la mujer se genera con mucha frecuencia un flujo irritante y maloliente al que desde el punto de vista médico se le dan distintos nombres, y tanto en el hombre como en la mujer enfermedades supurativas. Si la intoxicación y la eliminación afectan al oído darán una otitis y si afecta al ojo conjuntivitis, y si la parte afectada es la piel aparecen los granos, erupciones, forúnculos, eczemas, psoriasis, etc...etc., como diferentes formas de eliminación.

Cuando la inflamación producida por el acúmulo tóxico y el proceso de eliminación, que intenta ayudar a los órganos de eliminación en el trabajo de arrinconar y expulsar las sustancias perjudiciales para el organismo, afecta a un órgano producirá unos síntomas característicos de las funciones de ese órgano: por ejemplo en el intestino hay diarrea, eliminación de mucosidad o al contrario, a veces estreñimiento, que indicaría que las energías del cuerpo se han retirado de este órgano para concentrarse en otros más vitales en ese momento para el organismo. Cuando la inflamación y la eliminación afecta, en cambio, al aparato respiratorio, no aparecen los mismos síntomas sino los característicos de las funciones normales de ese órgano: tos, flemas, mucosidad proveniente de los bronquios. ¿Qué quiere decir esto? Que la enfermedad es una y que según el órgano afectado se manifiesta con unos síntomas u otros, pero todo ello dentro de la Unidad de la enfermedad.

El concepto del cuerpo como una Unidad, y por lo tanto también de la enfermedad, es muy importante en la línea higienista, teoría que no es seriamente reconocida, a pesar de que a lo largo de la historia ha habido muchos médicos y especialistas en ciencias de la salud que han compartido estas ideas. A veces lo más sencillo se nos hace invisible a nuestra consciencia y la luz nos deslumbra y no nos deja ver.

Las crisis de desintoxicación por lo tanto son procesos curativos del organismo. No intentaremos por ejemplo, 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 dichas crisis el cuerpo elimina el excedente de sustancias tóxicas y se regenera.

La capacidad de curación es un proceso biológico, no depende de los medicamentos, es interna al cuerpo, como una parte del poder de curación de la naturaleza, como comenté anteriormente.

El instinto de curación y renovación del cuerpo nos acompaña hasta nuestra muerte. En una persona sana y con mucha energía este poder es grande, en cambio, se vuelve poco a poco pequeño en el enfermo.

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. Al impedir esa respuesta, impedimos que las fuerzas curativas del organismo lleven a cabo su labor. Las sustancias tóxicas, aún en exceso, no se eliminan y se acumulan de forma continua en las células, tejidos y órganos del cuerpo, dando lugar a **la enfermedad crónica**.

Aún en la enfermedad crónica las crisis agudas reaparecen con frecuencia y se las confunde con un empeoramiento. Además se les llama "recaída", sin distinguir las de los verdaderos empeoramientos. Estas crisis, sobre todo al principio, son, mas que nos pese, crisis curativas. 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 sus sensaciones y sus protestas. Mientras tanto la personas siguen con su "ritmo" (sería más propio decir falta de ritmo), y no quieren caer en la cuenta que mientras siguen viviendo de la misma manera la enfermedad continúa, reprimida en sus síntomas por los medicamentos. Echamos una manta para no ver la enfermedad y esta crece por debajo sin darnos cuenta.

Tratar o curarse

Esto no significa que en ciertos momentos, cuando la situación es verdaderamente insostenible para el enfermo, por ejemplo ante un dolor excesivamente fuerte como puede ser un cólico de riñón, no podamos tomar medicamentos. Los medicamentos químicos pueden ser necesarios en una crisis urgente. Pero hemos de darnos cuenta de que aunque el dolor ceda con un analgésico el problema persiste. Además puede suceder que este mismo desequilibrio pase a otro órgano del cuerpo y cometiendo un grave error de diagnóstico lo consideremos como otra enfermedad, como si nada tuviese que ver con el proceso anterior.

No, no estamos contra la medicina convencional por sistema sino que no compartimos su base teórica, y creemos que a lo que llama curación con frecuencia no es más que eliminar los síntomas o desviar el desequilibrio del cuerpo de unos órganos o sistemas para otros. Sin darse cuenta que es el mismo proceso en sus diferentes etapas. Aliviar los síntomas no es curar la enfermedad.

Sin embargo si aceptamos plenamente la realización de ciertas intervenciones. Son necesarios la mediación del traumatólogo ante un accidente, el dentista ante un problema de dentición, una intervención quirúrgica ante un estómago perforado o una próstata tan inflamada que impide el paso de la orina hacia el exterior. En un parto imposible de realizarse por medios naturales (no de conveniencia) no nos queda más que aceptar una posible intervención. Bienvenida sea una buena técnica y un buen médico para operar de cataratas o salvar la vida a una persona que ha entrado en coma diabético suministrándole insulina, o cuidar a una persona en una crisis asmática grave...etc. No estamos en contra de las intervenciones verdaderamente necesarias, pero no debemos confundir los términos y llamar a eso curación.

La curación siempre estará unida a unos cambios de hábitos de vida. Si yo, al vivir de una forma determinada (física, emocional, psicológica y en el más amplio sentido de la palabra espiritualmente) tengo un trastorno o enfermedad, mientras siga viviendo de esa

manera volveré a tener la misma enfermedad. Incluso cuando a una persona le han extirpado la próstata, es posible que no vuelva a tener problemas de retención de orina ni otros síntomas originados por la inflamación de próstata porque verdaderamente no la tiene, pero no podemos cerrar los ojos a la verdad, ya que el desequilibrio que antes daba lugar al problema de próstata, en ausencia de esta puede afectar a otros órganos, y lo que es peor aún, afectará, queramos o no, cada vez a órganos más importantes o vitales.

Los remedios médicos, en la práctica, con insistencia van dirigidos a los síntomas de la enfermedad sin tener en cuenta las verdaderas causas de ésta. Y con frecuencia la enfermedad física “enmascara” lo que verdaderamente está enfermo, nuestra forma de vida. Es posible que lo verdaderamente enfermo en una hepatitis no sea el hígado sino que este órgano exprese por ejemplo una cruda realidad, que el enfermo no sabe que hacer con su vida.

En un mundo enfermo cómo el nuestro, se suele definir a la salud como ausencia de enfermedad o de síntomas, pero la salud es algo más. Es un proceso dinámico y en continuo cambio, de bienestar, de armonía interna con uno mismo y externa con el medio ambiente y con los demás, de fortaleza, de equilibrio mental y emocional... Y la belleza, en su sentido más íntimo, es la expresión de la salud, pero comienza a desaparecer en cuanto empezamos a perder la capacidad de estar sanos.

Los Factores de Salud

Para curarnos necesitamos los factores que nos ayudan a equilibrarnos: los llamados Factores de Salud. Y no los medicamentos que con frecuencia se limitan a ir en contra de los síntomas. Los síntomas de la enfermedad, por lo molestos que son, son un impulso de la naturaleza para que encontremos un nuevo camino de salud o forma de vida más sana. Nada está guiado por el azar y llamamos azar o suerte, a una ley de la naturaleza que no sabemos como actúa. Como decía Antonio Blay, lo que no aprendemos por discernimiento lo aprendemos por sufrimiento.

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 (con la sola excepción de las situaciones en las que falta el apetito y donde se recomienda ayunar, situación que ocurre con frecuencia en las crisis de desintoxicación). Igualmente necesitan el contacto con la naturaleza, equilibrio emocional y mental, descanso y relajación, juego y expansión, un medio familiar y social protector que les dé seguridad en la vida, una casa y un medio ambiente agradables, actividades y trabajos útiles y creativos, motivación y ganas de vivir, expresión de los impulsos naturales y sanos sin sentir represión, desarrollo de nuestros sentidos, amistad y amor...

El organismo está tratando de autocurarse y autorregenerarse de forma ininterrumpida. Continuamente nacen millones de células que sustituyen a las que mueren por haber terminado su ciclo. El problema aparece cuando la persona daña y perjudica al cuerpo más de lo que éste puede recuperarse. El objetivo de una verdadera Ciencia de la Salud es identificar y eliminar los factores que interfieren y bloquean el proceso de regeneración y curación, y al mismo tiempo aconsejar y suministrar los que ayudan a curarse y mantenerse sanos.

Los factores que afectan a la salud se pueden clasificar en varias categorías básicas: alimentación, higiene física, contacto con la naturaleza, actividad y descanso, lo mental y las emociones, el medioambiente y las relaciones humanas. Con todos ellos se pone en marcha la **capacidad curativa de la naturaleza o “vis medicatrix naturae”**. Vivimos gracias a la energía que entra en nosotros a través de los elementos de la naturaleza y la energía necesaria del amor. Un niño carente de amor, aún llevando una alimentación correcta, no crece físicamente sano. No se desarrolla ni en lo físico ni en lo mental.

En el proceso de recuperación de la enfermedad se aplican unos hábitos de Higiene, en el más amplio sentido de la palabra, o las cosas normales y naturales que mantienen la vida. Cómo bien decía el Dr. Trall en el año 1861, **“La Naturaleza es el principio que remedia”**. El organismo humano, como parte que es de esa naturaleza, se beneficia de ese mismo principio. Es la capacidad de autocuración la que se pone en marcha cuando nos hacemos una herida para que ocurra la cicatrización, cuando nos rompemos un hueso y se forme el callo que une los trozos de fractura. Esa misma energía hace que a partir de la unión del ovulo 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. Esa misma energía puede curar al enfermo.

La Salud y las Leyes de la Vida

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. Sólo es cuestión de tiempo; La naturaleza nos reflejará nuestros desarreglos con mayor nitidez que el espejo nos devuelve una imagen desarreglada en el momento de levantarnos. Los medicamentos con mucha frecuencia silencian o intentan silenciar este lenguaje o forma de comunicación corporal que son los síntomas de la enfermedad, mientras la persona sigue trasgrediendo esa ley natural con una forma de vida no sana. Y con los medicamentos intenta huir de las consecuencias inevitables de esa trasgresión.

No es adecuado intentar revertir las leyes naturales ni los síntomas que acontecen por no tenerlas en cuenta, con la finalidad de continuar viviendo de una forma antinatural. Es como la persona que va conduciendo y ante un cruce y el aviso del cartel de stop o el semáforo en rojo, hace caso omiso de estas señales y sigue adelante, ¿Cuáles pueden ser las consecuencias?

Además no hay que olvidar que de la misma forma que la persona que conduce imprudentemente, no sólo pone en riesgo su vida sino que además afecta directamente a la de los demás, una persona encamada durante meses y años por una enfermedad afecta en gran manera la salud de los que conviven con ella. Una enfermedad perturba a la persona enferma pero también incluso en mayor medida a los que le cuidan. Sin obviar también que una persona enferma puede dar lugar a una descendencia igualmente enferma, afectando así la vida de su descendencia.

Hemos que tener presente que nuestra salud o su falta, a la que llamamos enfermedad nos afecta a nosotros, pero también afecta, en un sentido o en otro, a los demás. La salud es también una actitud de ayuda a los demás una colaboración positiva de nuestra parte ante el mundo o la vida, y posiblemente así se descubra algún día. De nada nos sirve decir: ¡A vivir que son cuatro días!, si nos pasamos los últimos e interminables "meses o años" fastidiando a nuestros familiares y amigos,

Hay que tener en cuenta que una cosa son las leyes de la vida, que trata de estudiar la Higiene Vital, y otra muy distinta las leyes de la química y el mundo de los medicamentos. La eliminación de ciertos síntomas de enfermedad puede traer graves consecuencia a largo plazo porque hemos reprimido la sensibilidad y la capacidad de respuesta del cuerpo y de la mente. Con el medicamento, la mayor parte de las veces se reprime la capacidad de respuesta del cuerpo ante una forma de vida no equilibrada y el intento de remediarlo. Además con la enfermedad el cuerpo intenta que nos demos cuenta y seamos más conscientes. Pero es mucho más fácil echar la culpa a factores externos, ante los cuales poco o nada podemos hacer, 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.

La opción de una verdadera Ciencia de la Salud es la de que cada uno de nosotros dejemos de ser pacientes y cojamos un papel más activo ante nuestra salud o enfermedad. No hay ninguna panacea o "curalotodo" para evitar los síntomas que aparecen como consecuencia de nuestros errores (individuales o sociales) o forma de vida desequilibrada. Una Ciencia de la Salud deberá estudiar las leyes naturales para aplicar los factores de salud que nos dirijan hacia ella.

La primera necesidad de la vida es el estado de salud y precisamos conocer y entender las necesidades del cuerpo en alimentos, aire, agua, luz, actividad, descanso y sueño, limpieza, vivienda sana, trabajo creativo, ropa y calzados adecuados, ambientes sin ruido, vida sexual sana, esperanza y ánimo, confianza, amistad y amor... Debemos conocer como ajustar estas cambiantes necesidades y circunstancias de vida para mantenernos sanos o recuperar la salud cuando nos encontramos enfermos.

Para todo ello es necesaria una educación para la salud y la Higiene Vital es una rama de la ciencia que estudia las condiciones de las que depende la salud, manteniendo en lo posible la armonía con las fuerzas vitales.

La Salud, Instinto y Consciencia

En los animales, su instinto dirige su comportamiento. En el ser humano la mente más amplia nos permite estudiar y conocer las leyes naturales para aplicarlas en beneficio nuestro, sin dañar a los que nos rodean. Cuando nos separamos de las leyes naturales nada puede impedir que suframos las consecuencias en formas de síntomas de enfermedad. Dichos síntomas vienen detrás como el carro unido a los bueyes que tiran de él. Los síntomas de la enfermedad son las vías que tiene la naturaleza para despertar nuestra consciencia y motivarnos a conocer lo que nos perjudica, si sabemos estudiarlos y realmente

reconocerlos con nuestra mente-consciencia. Por ejemplo, si las rodillas nos duelen es como si ellas demandaran la atención de nuestra mente, pero el problema va más allá del dolor; puede existir de fondo un problema de sobrepeso o una alimentación inadecuada que favorezca la descalcificación ósea, o una tensión muscular que indique rigidez inseguridad o falta de contacto con la realidad (me tiemblan las piernas, con los pies en la tierra, son dos de las frases que pueden indicar los problemas de nuestras piernas), o simplemente que el calzado es inadecuado o no caminamos lo suficiente (no olvidemos que las piernas están hechas para caminar, no para subirse al coche)... A nosotros nos toca ver los verdaderos motivos de la aparición del dolor de las rodillas.

El especialista nos puede indicar algunas pistas para que lleguemos a darnos cuenta de lo que favorece el dolor y el malestar en esa zona y puede aconsejarnos pautas de higiene.

Higiene, yendo al origen de la palabra, significa el arte de vivir. Hygeia o Hygea era la diosa griega que curaba por el arte de vivir. Desgraciadamente, en vez de utilizar la inteligencia para estudiar los elementos de nuestro entorno y aplicar los que son beneficiosos para nuestra salud, nos contentamos con eliminar los síntomas molestos, intentando despistar, cosa que no es posible, a la naturaleza de nuestro propio cuerpo.

Si nos duele la cabeza, en el origen de ese dolor hay unas causas. Si eliminamos el dolor con un analgésico, el dolor de cabeza parecerá desaparecer pero permanecerá escondido y volverá a reaparecer hasta que eliminemos sus verdaderas causas físicas y mentales.

El especialista en Salud utiliza en la enfermedad los mismos materiales o influencias empleados por los seres vivos en su desarrollo, crecimiento y función, los que hemos conocido como Factores de Salud. De ellos depende nuestra vida, tanto en la salud como en la enfermedad. En la enfermedad con más motivo todavía debemos de aplicar estos Factores de Salud para favorecer y hacer posible la recuperación. Con ellos nuestro cuerpo-mente se llena de energía y se restablece guiado por su propio instinto o inteligencia, y el, sólo él sabe como hacerlo. Nuestra mente racional no conoce y está aún lejos de conocer el profundo misterio que mantiene la vida y los mecanismos íntimos que hacen posible que el cuerpo vivo se cure a sí mismo. Ninguna máquina tiene la capacidad de autorrecuperación que tiene el cuerpo ni la tendrá jamás.

No podemos admitir como remedios curativos las mismas sustancias que son perjudiciales para la salud. Los medicamentos químicos o tóxicos, como mucho tienen un efecto paliativo, eliminando o aliviando los síntomas. La curación no depende de las sustancias extrañas al organismo, 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. La verdadera curación no viene de fuera sino que la hacemos florecer desde nuestro interior.

El organismo vivo no puede utilizar en estado de enfermedad lo que no puede usar en estado de salud. Un medicamento tóxico no es una sustancia beneficiosa para una persona sana y tampoco lo necesita a la hora de mantener la salud. No sólo no es beneficioso sino que además le perjudica y le puede hacer enfermar. No olvidemos que tienen muchos "efectos secundarios" ¿Cómo esa misma sustancia que puede hacer enfermar a una persona sana puede curar a una persona que está enferma? Sinceramente creemos que esto no es posible. Dejemos estas sustancias para salir de momentos de crisis, de choque, como dijimos antes, pero no pensemos que nos aportan curación.

Lo que más necesitamos para el restablecimiento son las sustancias o factores de salud que mantienen y favorecen la vida.

Los medicamentos químicos pueden ser útiles: un broncodilatador en una crisis asmática grave, la insulina en un coma diabético, un calmante en un cólico de riñón,...pero eso no es curar sino aliviar. Igualmente la persona tiene que evitar las causas de enfermedad, y por ejemplo el asmático necesitará una alimentación más sana, aprender a respirar más profunda y abdominalmente y un trabajo mental y emocional si quiere verdaderamente curarse, y eso es posible cuando hay cambios importantes en los hábitos de vida. Todo el tratamiento desde fuera será "pan para hoy y hambre para mañana".

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. Una verdadera ciencia de la Salud así lo cree y sin intentar tratar los síntomas de enfermedad intenta ir a las raíces que la alimentan. De cualquier otra manera hacemos que los síntomas desaparezcan de una zona, órgano o sistema corporal, para resurgir en otra. Pero continúa siendo la misma enfermedad.

El mismo agua es el de la lluvia, el que surge de un manantial, el que se evapora durante los cálidos días de verano o se hiela en los días fríos de invierno generando hielo o cayendo en forma de nieve. Únicamente se manifiesta de una u otra forma dependiendo de

las condiciones externas. Lo mismo ocurre con la enfermedad, cambia con las condiciones externas.

La edad, la herencia, el clima, los microbios... intervienen, pero no son decisivos a la hora que aparezca una enfermedad. Estas variantes predisponen, pero mucho menos de lo que nos dicen. La enfermedad en profundidad es siempre la misma, únicamente cambia su presentación en superficie.

La mayor diferencia entre el Sistema Higienista y la Medicina convencional es que mientras con los pasos de la Higiene Vital se intenta restaurar la salud por medio de unas condiciones sanas de vida, el sistema médico intenta curar la enfermedad, que no a la persona, con sustancias, agentes o métodos, que como ha sido probado, pueden producir enfermedad cuando se aplican a las personas que están sanas. En vez de llenar nuestro cuerpo enfermo con píldoras e inyecciones deberíamos llenarlo con descanso, sueño, una mejor alimentación, ejercicio, sol, equilibrio emocional... Los medicamentos no pueden evitar que vivamos nuestro desequilibrio.

El Ayuno

Con mucha frecuencia el mismo cuerpo nos indica el camino a seguir. Cuando tenemos una crisis aguda, sobre todo si se acompaña de fiebre, el cuerpo se queda sin ganas de comer. Esto es muy frecuente en las crisis de desintoxicación (enfermedades agudas para la medicina convencional), sobre todo en los niños pequeños y en los animales, en los que por su propia inteligencia el cuerpo retira la energía del aparato digestivo para enviarla hacia los procesos de eliminación y regeneración. Toda la energía del organismo está canalizada hacia la desintoxicación y la curación y el cuerpo mismo elimina las ganas de comer. Si al niño le damos de comer en una crisis, a pesar de la falta de apetito, disminuimos la capacidad de eliminación de sustancias tóxicas.

El ayuno como descanso fisiológico es lo más adecuado en ese momento. Respetamos el instinto del cuerpo permitiéndole ayunar para que toda su energía se concentre en la desintoxicación y en la "reparación" de las zonas afectadas o enfermas. Es suficiente durante las crisis agudas beber agua, según la sed que se tenga, o un poquitos de zumos de frutas o caldo de verduras. "En caso de duda consulte con un médico higienista".

El sentido de la enfermedad

Es importante en nuestros días una **Educación para la Salud**, que comience en la familia y en la escuela. La enfermedad no es un elemento, entidad o una cosa que nos invade desde fuera como un elemento extraño, ante el cual no tenemos ninguna protección sino que por el contrario surge en el seno de nuestras células como consecuencia del desequilibrio individual y social en el que vivimos. Es una manifestación de nuestra falta de armonía individual, familiar y social. 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. Con frecuencia es la persona más sensible y con menos defensas la que manifiesta la enfermedad del entorno en el que vive.

Pero toda enfermedad es una manifestación de la vida, tan necesaria a ella como la noche lo es al día, aunque no entendamos muchas veces el por qué. La tendencia universal de toda existencia orgánica, vegetal, animal o humana es hacia la salud. La vida camina continuamente hacia la perfección desde la creación del nuevo ser, y en ese caminar la enfermedad es tan primordial como la salud, tan importante como lo es la noche al día, la madre al hijo, la mujer al hombre o viceversa. La salud y la enfermedad se complementan y en ese proceso de energías diferentes se mueve la rueda de la vida.

Las llamadas Crisis de Desintoxicación, o enfermedades agudas para el sistema médico convencional, son un aumento o una disminución de las funciones de la vida, dirigidas a eliminar la materia que ocasiona la enfermedad y a reparar las zonas afectadas.

Cuando una persona, especialmente un niño o una persona sana, ingieren una sustancia tóxica por la boca, su cuerpo intentará expulsarlo a través del vómito hacia arriba, y si no a través de la diarrea hacia abajo, y estas dos reacciones, como la mayoría de las mal llamadas enfermedades agudas, son reacciones del cuerpo intentando mantenerse sano y luchando con fuerza contra lo que le perjudica. Llamamos síntomas de enfermedad a estas reacciones cuando deberíamos reconocerlas como una parte del proceso curativo. Son reacciones que tienen lugar para preservar la vida.

A veces los síntomas localizados en un órgano no indican que éste se encuentre enfermo sino que intenta eliminar y curar la enfermedad extendida por todo el cuerpo. Los síntomas del hígado y los riñones, con frecuencia no indican sus enfermedades sino la

enfermedad de todo el organismo que estos órganos intentan curar. A veces los órganos con más síntomas no son los órganos más débiles, sino por el contrario los más fuertes, y sus síntomas indican un intento de curar al resto del cuerpo.

En las facultades de medicina actuales se estudia la enfermedad y se aprende a reconocerla por sus síntomas pero al paciente ni tan siquiera se le pregunta por su forma de vida o su relación familiar o de trabajo; se estudian los medicamentos y se aprende a tratar con ellos la enfermedad, pero no se estudia algo "tan importante" como la Salud, los factores que influyen en ella, como prevenirla y recuperarla. Los síntomas no son la enfermedad y la enfermedad no es la persona. No tratamos con síntomas, si tan siquiera con enfermedades, tratamos con personas que sufren física y mentalmente. En las facultades de medicina se sigue estudiando la enfermedad, mientras que se mantiene en segundo plano a la salud y lo que la favorece. Una futura Ciencia de la Salud pondrá especial cuidado en el estudio de la salud y los factores que la mantienen y favorecen.

Acompañar en la enfermedad

Probablemente la diferencia está en "tratar a" o "tratar con". Al "tratar a", el médico es activo mientras la persona desempeña 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. Sin intentar "curar a", el especialista en salud ayudará al enfermo a que aprenda a "curar-se", animándole a que tome un papel activo y deje de ser pasivo. El estado de salud o enfermedad es una materia de elección y no es cuestión de buena o mala suerte.

Existe en el organismo humano una fuerza o energía que actúa constantemente intentando mantener el máximo posible de equilibrio o salud. Dependiendo de las condiciones de vida se adapta a las diversas situaciones, a veces a eso llamamos salud y otras llamamos enfermedad. Este poder de lo vivo se manifiesta también en lo que llamamos enfermedad por ser una crisis vital. Al mismo tiempo un aviso y una oportunidad. Un aviso de que algo no va lo bien que quisiera nuestro organismo cuerpo-mente, y una oportunidad para el cambio. Y en esto juega un papel importante el hecho de que los síntomas de enfermedad sean desagradables y molestos, porque ellos mismos nos empujan o nos deberían empujar a buscar la salud. Sin buscar la salud, desviándonos por el camino más cómodo - aunque sólo en un principio- desgraciadamente nos conformamos con silenciar estos síntomas desagradables con un tratamiento sin preguntarnos por el mensaje que toda enfermedad intenta transmitirnos.

Como la enfermedad no es más que el resultado de una perturbación de las condiciones naturales que favorecen la vida, es necesario hacer desaparecer las causas de esta perturbación y el proceso de reparación-autocuración- se pone entonces en marcha espontáneamente. Al eliminar las barreras la energía curativa del cuerpo fluye hacia las zonas que más la necesitan.

Si no hacemos caso a todos los avisos del cuerpo y seguimos viviendo igual, aparece la enfermedad crónica. Poco a poco a lo largo de los años esta enfermedad se transforma en degenerativa y puede que para entonces se pierda la posibilidad de curación. Aún en una situación tan avanzada podemos intentar mejorar, ya que contamos con el hecho de que el cuerpo es muy agradecido a las mejoras en la forma de vida.

Cuando al organismo le damos las condiciones que favorecen la salud, él hace que las fuerzas vitales se muevan armoniosamente recuperando las células, tejidos y órganos.

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 cómo puede dejar de sufrirlos. El especialista en salud aconseja, enseña, y acompaña, según su experiencia, al enfermo y da el tiempo necesario para que la naturaleza haga el resto. Ayuda a **salir del laberinto**, como símbolo de búsqueda y caminar atento.

Verdaderamente, aunque parezca una paradoja, tenemos miedo a lo vivo, a lo que es libre, a la luz (el mito de la caverna de Platón), y preferimos estar encadenados al miedo a la enfermedad, sin hacer nada por vivir de forma más sana. Y caemos en nuestra propia trampa al creer que la enfermedad es inevitable. Pero ese cambio está en tus manos, lo puedes crear así.

No necesitas ser un experto en medicina para empezar a cuidarte. Cuidarte para curarte. La palabra curar viene del latín *curare*, que significa cuidar.

Condiciones para recuperar la salud

Estos son los pasos básicos en la recuperación de la salud perdida:

- 1) Conocimiento de las verdaderas causas de enfermedad y eliminación de las mismas.
- 2) Supresión de las barreras y trabas que impiden el buen funcionamiento de nuestro organismo humano, favoreciendo la puesta a punto de las capacidades de autorregulación y autocuración que le mantienen sano.
- 3) Aportación de los elementos y de las condiciones necesarias para la salud y la vida, los llamados **Factores de Salud**.
- 4) Recuperación de las fuerzas vitales mediante el reposo físico, mental, emocional, sensorial y el fisiológico: dieta sana y ayuno.
- 5) Proporcionar el tiempo necesario para que los procesos reparadores puedan cumplir su función

Necesitamos una verdadera Ciencia de la Salud, no una medicina que nos permita sobrevivir pero que no nos ayude a vivir.

FACTORES QUE FAVORECEN LA ENFERMEDAD

Y estos son los factores que nos llevan directamente hacia la enfermedad:

- Mala alimentación. Exceso de alimentación.
- Tensiones musculares. Acorazamiento muscular.
- Disminución de la capacidad respiratoria.
- Falta de ejercicio. Vida sedentaria.
- Ausencia de contacto con la naturaleza. Medio ambiente contaminado.
- Adicciones (alcohol, tabaco, café, drogas ilegales, TV, comida)
- Estrés. Vida precipitada y vivida con anticipación.
- Cambio o pérdida de ritmo (vivir de noche, fines de semana largos)
- Trabajo no creativo. (anulando a la persona).
- Falta de comunicación (falsa comunicación).
- Carencia de sentido de vida.
- Frustraciones e impotencias de los padres proyectados a los hijos.
- Falta de expresión emocional.
- Miedo. Preocupación. Ansiedad. Sentimiento de inseguridad continua.
- Individualismo. Competitividad.
- Sociedad consumista y de derroche. Creadora de necesidades inútiles.
- Sociedad represora de la cooperación y la ayuda.
- Excesiva utilización de productos químicos tóxicos: aerosoles, aromas artificiales, jabones, cosmética química, productos de limpieza, pinturas, barnices...
- Falta de urdimbre afectiva familiar.

Este escrito corresponde al Capítulo 1 de libro: **Cuidarte para Curarte**, del *Dr. Karmelo Bizkarra*. Editorial Dilema.