

Prefacio de Daniel Kieffer

La medicina está enferma, y nuestra sociedad occidental, igual que el planeta, no va bien. Las enfermedades yatrógenas (debidas a los tratamientos alopáticos) y nosocomiales (desarrolladas en medio hospitalario) se extienden de una manera inquietante. Se promete a los niños que nacen actualmente que serán centenarios, pero se confunde ancianidad medicalizada con calidad de vida. También se ha demostrado que cerca del 90 por ciento de los cánceres están relacionados con causas alimentarias y xenobióticas (contaminantes y residuos medioambientales). Francia tiene el triste récord europeo de suicidios de adolescentes, y los propios médicos se ven sumidos cada vez más en la depresión en los dos años siguientes a su establecimiento como autónomos...

¿Hay que actuar cómodamente como un avestruz y negar la evidencia, o bien tener un discurso paranoico alarmista frente a estas paradojas de nuestro mundo moderno? La naturopatía considera que este cuadro, por más dramático que sea, puede estudiarse con serenidad y solucionarse positivamente, siempre que se despierten las conciencias de los consumidores y los responsables de la toma de decisiones, generalmente sujetos a un pensamiento único.

En efecto, tanto si se trata de desequilibrios ecoplanetarios como sanitarios, todo se basa en cuestiones de planteamientos, de referencias y de puntos de vista que orientan los comportamientos humanos. En nuestros días, muchos problemas planteados tienen su origen en el pensamiento materialista —carte-

siano, pasteuriano— y en la creencia egoísta de que el hombre puede saltarse las leyes de la naturaleza o de la biología sin consecuencias.

La naturopatía se ha marcado como objetivo la salud y el bienestar, pero a través de una profunda y auténtica *reconciliación* con estas leyes, a menudo simples y llenas de sentido común: ¿cómo alimentarse de manera adecuada, respirar libremente, cuidar el cuerpo y las eliminaciones naturales? ¿Cómo optimizar el sueño, la vitalidad y la libido? ¿Cómo volver a las raíces a través de los elementos del entorno natural —tierra, agua, aire y luz, por ejemplo—? ¿Por qué alternar cuidadosamente tiempos de actividad y de reposo? ¿Cómo depurar y regenerar nuestro terreno? ¿Cómo consumir sin amenazar nuestros recursos planetarios?

En realidad, este sentido común se encuentra desde siempre en las grandes tradiciones higienistas y médicas: las fabulosas enseñanzas de Sumer o los esenios, las prácticas ayurvédicas, amerindias, chinas o tibetanas y, más especialmente para nuestra sociedad, el noble pensamiento hipocrático. Quizá lo más sorprendente es constatar que todas, más allá de las diferencias contextuales de detalle, se basan en los mismos fundamentos, ¡y que sólo la medicina alopática (occidental, institucional, mayoritaria en la actualidad) se ha construido en total oposición con estos conceptos universales!

¿Cuáles son estos puntos comunes esenciales? Prevenir mejor que curar, enseñar mejor que tratar, responsabilizar mejor que controlar, considerar al hombre en su conjunto mejor que al síntoma, permanecer humilde y respetuosamente a la escucha de las leyes de la vida sana, acompañar los procesos energéticos de regeneración y autocuración espontánea mejor que creer en la eficacia de un remedio... todo un programa.

La naturopatía se ha convertido, desde hace más de un siglo en Estados Unidos y más de 70 años en Europa, en la disciplina que propone *otra medicina*, en que el médico se considera en primer lugar *un educador de salud*, perfectamente eficaz en el sector de todas las enfermedades crónicas —llamadas funcionales— y, por supuesto, en el de la prevención llamada primaria y la calidad de vida. No por ello es un médico más en el vasto campo de la medicina alternativa (fitoterapia, homeopatía...), sino que es el médico general de la salud, como el alópata es el médico general de la enfermedad. Así pues, ¿podemos soñar con un sistema de salud pública ideal, quizá como la medicina llamada *integrada* de algunos estados americanos, en que el médico alópata, el especialista en medicina alternativa y el naturópata se complementan amigablemente en el más profundo respeto mutuo, al servicio del paciente?

Según la definición de la Federación Francesa de Naturopatía (FENAHMAN), *la naturopatía, basada en el principio de la energía vital del organismo, reúne las prácticas procedentes de la tradición occidental y se basa en los 10 agentes naturales de salud (alimentación, hidrología, psicología, ejercicio físico, respiración, plantas, reflexología, técnicas manuales y energéticas...)*. Pretende *mantener y optimizar la salud global del individuo y su calidad de vida, así como permitir que el organismo se autorregene por medios naturales*. Fiel a estos conceptos, mi colega Christopher Vasey ha realizado aquí un trabajo de síntesis destacable, porque no era fácil resumir en tan pocas páginas la esencia de nuestro arte y sus aplicaciones útiles para el lector. Así pues, merece mi más cordial homenaje por su rigor y mis más sinceras felicitaciones por su pedagogía.

Recuperamos aquí con placer las claves esenciales de los cinco pilares apreciados por Hipócrates y por todos los maestros

Europeos (Kneipp, Paul Carton, Durville, Marchesseau, Roux...) y estadounidenses (Lust, Tilden, Lindlahr, Macfadden, Jensen...), a saber: el *humoralismo*, ciencia que estudia la importancia de nuestros líquidos orgánicos y sus trastornos (sobrecargas, carencias, bloqueos); el *vitalismo*, que tiene en cuenta nuestra energía vital intrínseca y sus valiosas capacidades (homeostasis, regeneración, autocuración); el *higienismo*, que enseña el arte de vivir y el contacto con la naturaleza como indispensables para nuestra salud y nuestro bienestar; el *causalismo*, búsqueda metodológica del origen primero de los síntomas, que conduce siempre al terreno humoral, pero también al energético, e incluso a la psicología, la espiritualidad o la ecología; y el *holismo*, enfoque global de la persona humana y de las interrelaciones entre sus diferentes planos y su medio.

Gracias, Christopher, por esta nueva obra de referencia, y buena lectura a todas y a todos.

DANIEL KIEFFER

Presidente de la FENAHMAN

(Federación Francesa de Naturopatía)

y de la UEN (Unión Europea de Naturopatía),

director del CENATHO

(Colegio Europeo de Naturopatía Tradicional Holista),

miembro de la OMNES

(Organización de la Medicina Natural y la Educación Sanitaria)

Introducción

Para mucha gente, la *naturopatía** sólo se distingue de la medicina alopática por los remedios que emplea: son remedios naturales (plantas medicinales, hidroterapia, etc.) y no «químicos». En realidad, existe otra diferencia importante: **la naturopatía tiene un concepto de la enfermedad muy distinto del de la alopátia.***

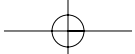
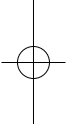
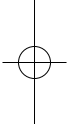
En realidad, no se contenta con hacer lo mismo con otros medios, sino que hace otra cosa con medios muy diferentes. En efecto, los objetivos terapéuticos que intenta alcanzar se rigen por otra lógica.

¿Cuál es éste?

El objetivo de este libro es presentar sus diferentes aspectos, exponiendo las bases en las que descansa la naturopatía (aspecto teórico) y describiendo los medios que utiliza para aliviar a los enfermos (aspecto práctico).

El lector descubrirá entonces que la naturopatía le ofrece numerosas ayudas, no sólo para recuperar la salud, sino también para trabajar activamente para mantenerla.

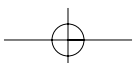
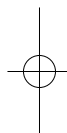
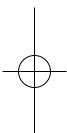
Las expresiones en cursiva seguidas de un asterisco se definen en el diccionario temático (p. 127).

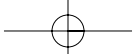
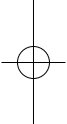
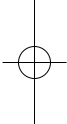




PRIMERA PARTE

Las bases de la naturopatía





1

La concepción naturopática de la enfermedad

¿Qué es una enfermedad?

La importancia del terreno

Es raro que una persona con un problema de salud se pregunte: ¿por qué razón estoy enfermo? ¿Qué ocurre realmente en mi cuerpo? Al contrario, toda su atención —y la de su entorno— se concentra en los *síntomas** molestos, desagradables o dolorosos de la enfermedad. Por otra parte, todos los medios utilizados tienen como principal objetivo hacer desaparecer estos síntomas lo más rápidamente posible.

Parece evidente que la reacción normal debe ser responder con fuerza a la agresión provocada por la enfermedad. Y, en general, se actúa como si ésta fuera una entidad externa e independiente del sujeto que, al penetrar en él, de repente lo convierte en un enfermo. Este punto de vista nos conduce a considerar a la persona enferma una víctima inocente a la que hay que ayudar porque, por «mala suerte», ha sufrido una agresión mórbida.

Las expresiones utilizadas para hablar de la enfermedad manifiestan con claridad esta visión. Decimos que «caemos» enfermos, que somos «golpeados» por una enfermedad o que «contraemos» una enfermedad...

Según esta concepción, enseñada por la medicina alopática, cada «agresor» determina unos trastornos diferentes que le son característicos. Por lo tanto, hay tantas enfermedades como agresores; es lo que se llama la *pluralidad mórbida*.*

En *naturopatía*,* en cambio, todas las enfermedades son vistas como manifestaciones diferentes de un solo y mismo trastorno. Este denominador común, este mal profundo del que resultan todos los demás, reside en el *terreno*.* El terreno es el conjunto de líquidos orgánicos que rodean o impregnan las células: la sangre, la linfa, el líquido cefalorraquídeo, etc.

Los *líquidos intra y extracelulares** representan el 70 por ciento del peso del cuerpo. Tienen una importancia capital puesto que constituyen el entorno de nuestras células.

Las células dependen por completo de estos líquidos, que aseguran los *aportes** nutritivos, la eliminación de las *toxinas** que resultan de sus actividades y la transmisión de mensajes de una célula a otra, transmisión que garantiza su acción coordinada y armoniosa (figura 1).

Sangre	5 %
Suero extracelular (líquido intersticial)	15 %
Suero intracelular	50 %

Figura 1
Los líquidos orgánicos que componen el terreno
y su porcentaje del peso del cuerpo.

La concepción naturopática de la enfermedad 19

De la misma manera que el entorno del ser humano puede favorecer su *salud** o ponerlo enfermo, según esté contaminado o no, el entorno de las células determina su estado de salud. Si están sumergidas en un medio carente en oxígeno y sobrecargado de residuos, no podrán hacer correctamente su trabajo.

Nuestro organismo está formado por células. Si éstas no funcionan normalmente, el cuerpo en su conjunto funcionará mal y diremos que está enfermo.

Existe una composición concreta e ideal del medio interior que permite el buen funcionamiento del organismo, es decir, el trabajo normal de las células. *Cualquier cambio cuantitativo o cualitativo importante de estos líquidos conduce a la enfermedad.* Por esta razón, las fuerzas vitales del organismo luchan constantemente para mantener el terreno en un perfecto equilibrio.

Se trata sobre todo de neutralizar y eliminar hacia el exterior todos los residuos y toxinas procedentes del metabolismo. Esta depuración se efectúa a través de los órganos «filtradores y eliminadores», los *emuntorios*:* el hígado, los intestinos, los riñones, la piel y los pulmones.

La salud es, pues, un equilibrio inestable que hay que reconquistar sin cesar. Si, por ejemplo, como consecuencia de excesos alimentarios o de la toma de un tóxico como el alcohol o ciertos medicamentos, el terreno se sobrecarga ocasionalmente con unos pocos *residuos*,* las consecuencias no son graves, porque el cuerpo es capaz de purificarse por sí mismo y restablecer así la composición ideal de los líquidos orgánicos. En cambio, si estas desviaciones dejan de ser excepcionales para convertirse en corrientes, e incluso cotidianas, el cuerpo se ve rápidamente superado en su capacidad de restablecer el equilibrio.

La sangre acumula residuos, que terminan por depositarse en las paredes de los vasos.

El diámetro de los vasos disminuye y la sangre se espesa, por lo que la circulación sanguínea se efectúa cada vez peor. Los intercambios entre la sangre y los sueros celulares se ralentizan. Los residuos que eliminan constantemente las células se acumulan en los tejidos en lugar de abandonar rápidamente el organismo. Los órganos, cada vez más saturados de residuos, ya no pueden realizar correctamente su trabajo, y los emuntorios congestionados ya no consiguen asegurar una depuración suficiente de los líquidos orgánicos. Todas las actividades se ven alteradas, tanto las de las células como las de las enzimas, los glóbulos rojos... o las reacciones bioquímicas.

El estado de intoxicación del terreno en el que se encuentra entonces el cuerpo es lo que la medicina natural considera la **enfermedad en sí misma**.

Este estado se encuentra en todas las enfermedades. Constituye su naturaleza profunda, su base común. Así pues, el estado general no se degrada porque una enfermedad «entre» en el cuerpo, sino que la enfermedad aparece porque el terreno se degrada.

Como los líquidos orgánicos no dejan de circular y se producen intercambios continuos entre ellos, las toxinas se extienden necesariamente por todo el organismo. Ninguna parte del cuerpo queda a salvo. De ahí el aforismo fundamental de la medicina natural: «*La enfermedad es general y única, es la intoxicación del terreno*». Esta concepción de *unicidad mórbida** se opone a la concepción de pluralidad mórbida de la medicina clásica.

A primera vista, parece haber una contradicción entre esta concepción de enfermedad única y las múltiples formas claramente diferenciadas de las enfermedades que conocemos. Sin embargo,

La concepción naturopática de la enfermedad 21

la *naturopatía** estima que cada trastorno local no es una enfermedad propiamente dicha, sino sólo la manifestación en «superficie» del mal profundo; un resultado de la intoxicación preexistente que no puede declararse sin que antes se haya sobrecargado el terreno con desechos. Los trastornos locales son comparables a la punta de un iceberg. La parte más importante del iceberg es invisible, es el terreno sobrecargado.

Los trastornos locales no constituyen, por lo tanto, la propia enfermedad, sino solamente las consecuencias secundarias del mal primitivo: el terreno sobrecargado de residuos. De ahí este otro aforismo de la medicina natural: «*Esencialmente, no hay enfermedades locales, sólo hay enfermedades generales*».

Esto es así dado que los trastornos locales evolucionan en función del estado del terreno: cuanto más se deteriora éste, más aumentan. Tanto si se trata de una gripe como de un tumor canceroso, el proceso es el mismo. El aumento de la tasa de *sobrecarga** en el organismo agrava el estado gripal y favorece el desarrollo del tumor. Al contrario, los síntomas locales disminuyen paralelamente a la disminución de la tasa de sobrecarga. Desaparecen cuando el terreno recupera el equilibrio, cuando todavía es posible volver a este equilibrio.

La localización de los trastornos de «superficie» depende de las debilidades orgánicas individuales. Todos los órganos están inmersos en los líquidos sobrecargados de residuos. Todos se ven irritados y agredidos de manera similar por los depósitos de toxinas. Los primeros en ceder, los primeros que no pueden soportar su entorno, son, claro los más débiles hereditariamente o los más solicitados; por ejemplo, la garganta para los que hablan mucho en su profesión, los nervios para la gente estresada, las vías respiratorias para los que respiran mucho polvo o gases nocivos en su lugar de trabajo (mineros, pintores, etc.). La enfer-

medad es una, pero se manifiesta de forma diferente en cada persona.

Debemos a Hipócrates, padre de la medicina, la concepción de la unicidad mórbida. Cinco siglos antes de Cristo, escribía: *«La naturaleza de todas las enfermedades es la misma. Solamente difieren por su localización. Pienso que se muestran bajo tantas formas distintas sólo a causa de la gran diversidad de las partes en que el mal se asienta. En efecto, su esencia es una; la causa que las produce es también una»*.

Veinticinco siglos más tarde, Alexis Carrel, premio Nobel de Medicina en 1912, declaraba: *«El cuerpo se pone enfermo todo entero. Ninguna enfermedad se confina estrictamente a un solo órgano»*.

***Cuando el terreno se degrada, aparece la enfermedad.
Cada trastorno local no es más que la manifestación
superficial del mal profundo: la sobrecarga
de desechos del terreno.***

¿Cómo nos ponemos enfermos?

El papel de las toxinas y las carencias

Comprender que el terreno puede degradarse es darse cuenta de que depende totalmente de los aportes exteriores para constituirse y renovarse. Las sustancias nutritivas contenidas en los alimentos sirven para la elaboración de células y líquidos orgánicos; además, nuestro cuerpo funciona gracias a ellas.

La concepción naturopática de la enfermedad 23

Si los aportes alimenticios son superiores a las necesidades del organismo, éste se encuentra en presencia de sustancias que no puede utilizar. Se ve obligado a almacenarlas y las acumula en los tejidos. Los alimentos también pueden contener sustancias químicas o sintéticas (colorantes, conservantes, etc.). Como la naturaleza no tiene nada previsto para su utilización, estas sustancias más o menos *tóxicas** se estancan en los tejidos y modifican el terreno según sus características.

Aunque la *alimentación** sea adecuada, los residuos pueden acumularse en el cuerpo. Esto se produce cada vez que las preocupaciones, los miedos, el estrés, etc. perturban el *metabolismo*.* En estos casos, la digestión se efectúa mal y los alimentos dan lugar a una multitud de residuos, que se designan con el término general de toxinas. En naturopatía, se distinguen dos tipos principales de toxinas: los *cristales**, procedentes del metabolismo de las proteínas y los ácidos, y las *colas**, que provienen del metabolismo de los almidones y las grasas.

	LOS CRISTALES	LAS COLAS
Fuente	<ul style="list-style-type: none"> • las proteínas • el azúcar blanco • los alimentos acidificantes 	<ul style="list-style-type: none"> • los almidones • las grasas
Emuntorios encargados de su eliminación	<ul style="list-style-type: none"> • los riñones • las glándulas sudoríparas 	<ul style="list-style-type: none"> • el hígado, la vesícula biliar • los intestinos • las glándulas sebáceas • las vías respiratorias

Figura 2
Los dos tipos de toxinas.

Todas estas sustancias, tóxicas o no, que se encuentran en exceso en el organismo impiden que éste funcione correctamente, y se consideran la causa principal de la degradación del terreno y, por lo tanto, de la eclosión de las enfermedades.

La sobrecarga del organismo en residuos también puede tener como causa una mala degradación y una mala utilización de las sustancias alimenticias debidas a una falta de actividad física y a la suboxigenación que resulta de ella.

Por otra parte, es posible que los emuntorios previstos para la eliminación de las toxinas trabajen insuficientemente, obligando con ello al cuerpo a conservar residuos en los tejidos.

La actividad normal de una célula también produce residuos, pero de forma mínima. Sin embargo, existe peligro cuando las células están enfermas. En este caso, pueden excretar muchos más residuos, que envenenan progresivamente todo el organismo.

De modo que los factores que dan lugar a la intoxicación y la degradación del terreno son múltiples, pero en todos los casos se trata de residuos constituidos por los aportes mal metabolizados. Por eso, la *higiene** de vida y sobre todo la higiene alimentaria son tan importantes.

Según los alimentos, las bebidas, los medicamentos y los estimulantes que consumamos, degradamos nuestro terreno o, al contrario, lo conservamos sano y resistente.

Existe otra gran causa de degradación del terreno, producida no por un exceso en el organismo, sino por una falta.

Las *carencias** se dan cuando faltan las sustancias nutritivas indispensables para la construcción y el funcionamiento del organismo. Estas sustancias nutritivas o nutrientes son las proteínas, los glúcidos, los lípidos, las sales minerales, las vitaminas y

La concepción naturopática de la enfermedad 25

los oligoelementos. La composición del medio interior sólo se mantiene si se le aportan los elementos necesarios. Si uno de ellos se ingiere en cantidad insuficiente, el funcionamiento orgánico se ralentiza inmediatamente. Cuando este elemento falta por completo, las funciones que dependen de él ya no están aseguradas. Si este estado carencial se prolonga, puede conducir a la muerte.

En nuestra sociedad de la abundancia parece difícil caer enfermo a causa de carencias alimentarias, pero en realidad no sólo es posible, sino incluso muy fácil. Los alimentos actuales nos proporcionan cada vez menos lo que el organismo necesita, porque a su vez son carenciales a causa de los métodos de cultivo y de crianza, así como por los múltiples procedimientos de refinado que sufren (refinado de los cereales, los aceites, el azúcar, etc.).

Otra causa de carencia reside no en un aporte inadecuado de nutrientes, sino en su destrucción por sustancias químicas contenidas en los alimentos o los medicamentos, sustancias que actúan como antivitaminas o inhibidores de los oligoelementos. Los regímenes unilaterales, en los que se excluyen sistemáticamente ciertos alimentos, contribuyen también a las carencias, a causa de la falta de variedad en los aportes.

Cuando las carencias se prolongan —lo cual ocurre si los hábitos alimentarios desfavorables se mantienen—, se producen modificaciones importantes de la composición de los líquidos orgánicos y un debilitamiento progresivo e insidioso de las fuerzas de resistencia del cuerpo.

Además, debido a la interdependencia de todos los elementos nutritivos para su buena utilización, la falta de una sustancia comporta, en una reacción en cadena, toda una serie de otras carencias.

Un organismo carencial funciona peor, elimina peor y, por consiguiente, la tasa de sobrecarga aumenta.

SOBRECARGAS	CARENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> • toxinas: urea, ácido úrico... • tóxicos: tabaco, alcohol, café... • aditivos alimentarios: colorantes, agentes conservantes... • venenos de la contaminación: plomo, cadmio... 	<ul style="list-style-type: none"> – agua – oxígeno – proteínas – glúcidos – lípidos – vitaminas – minerales – oligoelementos

Figura 3
Las dos causas de la degradación del terreno.

La enfermedad aparece cuando el terreno está sobrecargado de residuos y es carencial. El funcionamiento del organismo está alterado, ya no consigue defenderse correctamente. Este fenómeno no es tan desconocido como parece, puesto que se utiliza para la propia investigación médica. En efecto, para estudiar la acción de los microbios o para probar nuevos remedios, se inoculan microbios a ciertos animales. Si están sanos, es decir, si su terreno no es carencial ni está sobrecargado de residuos, las infecciones no se desencadenan, o al menos lo hacen con una frecuencia mucho más baja.

La manera de superar este obstáculo en las experimentaciones habla por sí sola: estos animales con demasiada buena salud se hacen receptivos a la agresión microbiana mediante una degradación «científica» de su terreno: alimentación carencial, inadecuada a sus capacidades digestivas, demasiado abundante

La concepción naturopática de la enfermedad 27

y cocida; ingesta de cócteles de medicamentos químicos; provocación de una situación de estrés encerrando al animal en la oscuridad, con las patas en agua fría; etc.

La enfermedad aparece cuando el organismo está sobrecargado de residuos y tiene carencias.

¿Cómo nos curamos?*Las fuerzas curativas del cuerpo*

Todos lo hemos vivido alguna vez: una enfermedad se puede curar sin tomar *remedios*.* Y, sin embargo, cuando alguien se pone enfermo, la principal preocupación es siempre proporcionarle medicamentos. Esta necesidad de un remedio a toda costa se debe a nuestra concepción de la curación, porque corrientemente se admite que «*sin medicamentos no hay curación*».

Se supone que los medicamentos contienen todas las fuerzas curativas necesarias para devolver la salud a un cuerpo enfermo. Sin embargo, ¿cuántos enfermos se curan sin medicamentos porque o bien no disponen de ellos, o bien no quieren tomarlos! ¿Y cómo pueden curarse los animales, que no disponen de ninguno? ¿Acaso existe otra cosa?

La medicina natural habla de naturaleza «medicadora» o «*fuerza vital** del organismo». No puede atribuirse a un órgano de nuestro cuerpo, su existencia sólo se manifiesta por los efectos de su acción. Hipócrates decía que «*la fuerza vital del organismo*

es la fuerza de cohesión y de acción más poderosa de todo lo que existe. Sin embargo, es invisible para el ojo; sólo la razón puede concebirla».

En el estado de salud, la fuerza vital organiza, orquesta y armoniza todas las funciones orgánicas. Trabaja constantemente para mantener al organismo en el equilibrio de la salud más perfecta.

En caso de heridas, ella es la que dirige las reparaciones de los tejidos mediante la cicatrización. Cuando el cuerpo se ve agredido por productos peligrosos para su integridad, tanto si vienen del exterior (venenos, tóxicos, microbios...) como del interior (toxinas y residuos del metabolismo), alerta a todo el organismo y pone en marcha el sistema de defensa.

De este modo, frente al aumento de la sobrecarga y la intoxicación de los tejidos, la fuerza vital no permanece como una espectadora pasiva. Reacciona activamente para devolver el organismo al orden, a fin de permitirle continuar funcionando con normalidad. Todos estos esfuerzos pretenden restablecer la pureza del terreno, neutralizando las toxinas y eliminándolas al exterior por diferentes emuntorios. Estas expulsiones de toxinas pueden adquirir formas espectaculares. Son las *crisis de desintoxicación*,* también llamadas *crisis de limpieza** o *crisis curativas*.*

Las eliminaciones se realizan por los mismos emuntorios que en condiciones normales, pero con una fuerza mucho mayor. Por las vías respiratorias, los residuos coloidales se escupen o se expectoran; por las vías urinarias, la orina cargada, ácida, conducirá los residuos hacia el exterior. La piel los elimina por el sudor, los granos o diversos eccemas. El tubo digestivo parti-

La concepción naturopática de la enfermedad 29

cipa también a través de la diarrea liberadora o de abundantes secreciones biliares.

Los emuntorios utilizados dependen de la naturaleza de los residuos y de la fuerza respectiva de los diferentes órganos, de ahí las importantes variaciones de un individuo a otro y las múltiples posibilidades de localización de los trastornos. Estos trastornos locales son la manifestación visible de las reacciones defensivas de la fuerza vital, que intenta corregir el mal profundo: la intoxicación del terreno.

En medicina clásica, cada una de las reacciones defensivas locales se cataloga según sus características, recibe un nombre especial y se considera como una enfermedad en sí misma. Sin embargo, la naturaleza eliminadora de las enfermedades ya fue proclamada por Hipócrates: *«Todas las enfermedades se curan por medio de alguna evacuación, o por la boca o por el ano o por la vejiga o por algún emuntorio. El órgano del sudor es común a todos los males»*. Thomas Sydenham, médico inglés del siglo XVII, escribía: *«La enfermedad no es otra cosa que un esfuerzo de la naturaleza que, para conservar al enfermo, trabaja con todas sus fuerzas para eliminar la materia mórbida»*. Más cerca de nosotros, en 1924, el doctor Paul Carton, el «Hipócrates del siglo XX», declaraba: *«En realidad, la enfermedad no es más que la traducción de un trabajo interior de neutralización y limpieza tóxica que realiza el organismo con un objetivo de conservación y de renovación... , la enfermedad expresa un esfuerzo de purificación y de preservación y no un trabajo de destrucción de la salud...»*

El organismo es capaz de actuar por sí solo para su curación: encierra en sí mismo, gracias a la fuerza vital, la capacidad de *autocuración*.* Hipócrates llamaba naturaleza «medicadora» a esta capacidad de la fuerza vital. El término moderno es *inmunidad*.*

La inmunidad es la capacidad de resistencia y de defensa del organismo frente a los procesos mórbidos. Está presente desde el nacimiento, y tanto durante el estado de salud como de enfermedad. Pero las fuerzas inmunitarias son tanto más fuertes y eficaces cuanto más puro y equilibrado es el terreno sobre el que deben actuar. En el lado opuesto, cuanto más saturado de residuos o carencial sea el terreno, más disminuyen las posibilidades de defensa.

En efecto, los diferentes elementos del sistema inmunitario (médula ósea, ganglios linfáticos, linfocitos, etc.) también están inmersos en los líquidos orgánicos y su eficacia depende de la calidad de estos líquidos. La *degradación del terreno** puede ser tan importante, la intoxicación tan grande y las carencias tan profundas que el sistema inmunitario pierde prácticamente todas sus posibilidades de acción. El cuerpo se encuentra entonces sin defensa frente a las agresiones.

Aunque en medicina natural el terreno se considere determinante, no por ello se minimiza la nocividad de los microbios. Los microbios, los virus y los parásitos son una realidad y representan un peligro potencial cierto para el organismo humano. Sin embargo, sería falso considerarlos como la causa primera de las enfermedades. Numerosos trastornos no se deben a una agresión microbiana, como, por ejemplo, el infarto de miocardio, la diabetes, el asma, los trastornos digestivos y nerviosos, etc. Además, el sistema inmunitario, si funciona correctamente, es capaz de defender al cuerpo contra todas las agresiones microbianas. Si no fuera así, el ser humano ya habría desaparecido hacía mucho tiempo de la superficie del globo.

La concepción naturopática de la enfermedad 31

Existe un sutil equilibrio entre las fuerzas defensivas del organismo y las posibilidades de agresión de los microbios. Cuanto mayores sean las fuerzas inmunitarias, más rápidamente se reducen a la impotencia o se eliminan los microbios. Pueden penetrar en el cuerpo, pero sin ocasionar daños. En cambio, cuanto más débiles sean las defensas inmunitarias, más pueden desarrollarse los microbios, proliferar, invadir todo el organismo y llevar a cabo su labor devastadora. La frase ahora famosa que Pasteur habría pronunciado en su lecho de muerte lo resume: *«El microbio no es nada, el terreno lo es todo»*.

La condición para la eclosión de cualquier enfermedad microbiana o viral es un terreno degradado, es decir, sobrecargado y/o carencial. Los microbios se desarrollan únicamente en un terreno orgánico deficiente, y son destruidos cuando este terreno vuelve a la normalidad. Por lo tanto, está claro que la agresión microbiana no es más que la segunda causa de la enfermedad. La causa primera, fundamental, es un terreno degradado y, por consiguiente, receptivo a los invasores.

La curación se obtiene, no atacando la causa segunda, sino suprimiendo la causa primera, es decir, saneando el terreno.

***La enfermedad representa un esfuerzo de purificación
y de preservación y no un trabajo de destrucción
de la salud.***

La terapéutica y los remedios

Ayudar al cuerpo a curarse a sí mismo

Si todos los trastornos locales se deben al estado defectuoso del terreno y si las agresiones microbianas dependen también de sus debilidades, el sentido común nos dice que la terapéutica debe actuar ante todo sobre él. A la *unicidad mórbida*,* la intoxicación del terreno, le corresponde la unicidad terapéutica, la corrección del terreno, purificándolo y solucionando las carencias.

El primer objetivo es, pues, liberar al organismo de las toxinas y los residuos. Para ello, es necesario «abrir» mucho las puertas de salida, es decir, los órganos de filtración y de *eliminación*:* el hígado, los intestinos, los riñones, la piel y las vías respiratorias. En todos los enfermos funcionan al ralentí. Los residuos se han acumulado y después, al no poder abandonar el organismo, han sido rechazados a las profundidades tisulares. Los diferentes métodos de *drenaje*,* cuya misión es estimular los *emuntorios*,* comienzan por limpiar a estos últimos, permitiendo así que todos los residuos abandonen progresivamente el organismo.

Es necesario haber efectuado una cura de drenaje uno mismo o haber asistido a una para saber la cantidad de residuos y de venenos que se pueden acumular insidiosamente en el cuerpo. Las personas que tienen un tránsito intestinal demasiado lento siempre se sorprenden de la cantidad de materia que elimina su intestino, incluso después de varios días de *ayuno*.* Por otra parte, es bien conocido el intenso y nauseabundo olor del sudor de los enfermos graves. En el mismo orden de ideas, la coloración y la concentración de la orina durante las crisis de de-

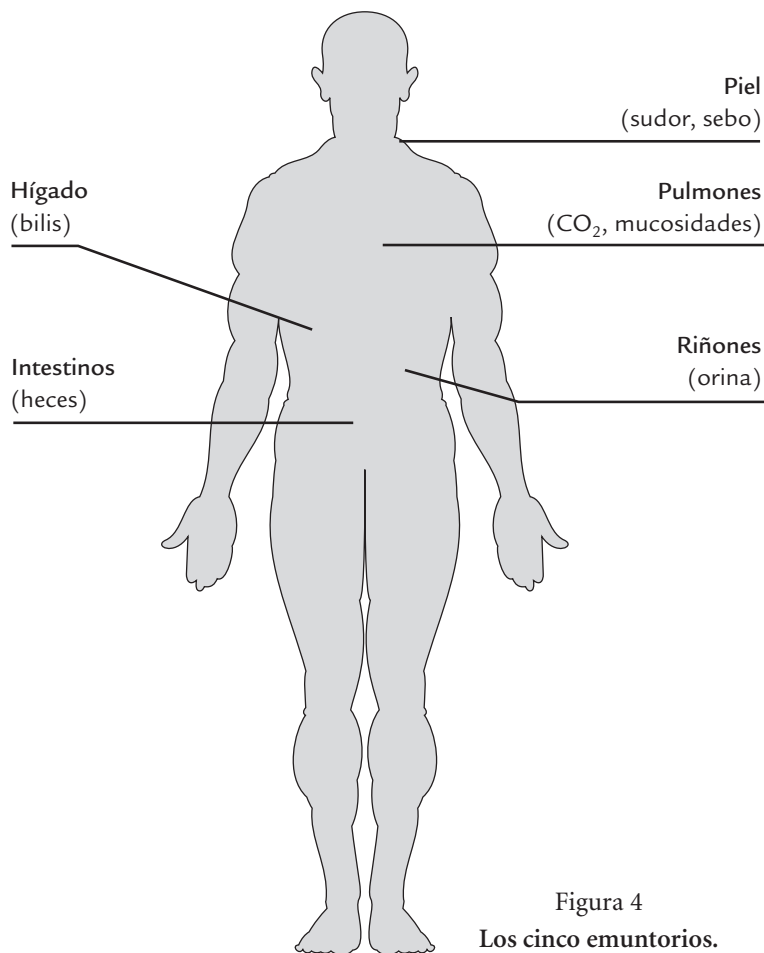


Figura 4
Los cinco emuntorios.

sintoxicación siempre sorprende, al igual que la multiplicidad de formas por las que los residuos son eliminados por la piel (granos, supuraciones, secreciones...). A pesar del carácter a veces poco agradable de las eliminaciones, no hay que asustarse ni desanimarse, ¡porque es mejor tener todos estos residuos fuera del cuerpo que dentro!

La naturopatía utiliza gran cantidad de métodos o *drenantes** para estimular la eliminación de las toxinas. Las técnicas se eligen siempre en función del enfermo. Según el caso, se recurre a las plantas medicinales, a los diferentes procedimientos de sudación, a los enemas, a la reflexología, etc.

Paralelamente a la apertura de las puertas de salida, también es necesario favorecer el «ascenso» de las toxinas desde las profundidades. En efecto, con el tiempo, los residuos que se acumulan y se concentran cada vez más no sólo impregnan los líquidos orgánicos, sino que se incrustan en los tejidos celulares. Estos residuos son, por supuesto, mucho más difíciles de eliminar, porque primero hay que desalojarlos para permitir que asciendan, y después que sean llevados a los emuntorios por los líquidos orgánicos. Todas las técnicas utilizadas pretenden intensificar en gran medida la circulación de los sueros celulares, circulación por otra parte lenta, o degradar los residuos en partículas más finas, a fin de facilitar su transporte y eliminación. Entre estas técnicas se encuentran el ayuno, las *monodietas**, los baños hipertérmicos, los drenajes linfáticos, ciertos ejercicios físicos, etc.

Estimulando los intestinos con plantas *laxantes** o mediante enemas, favoreciendo la eliminación de orina con plantas diuréticas, la expectoración con aceites esenciales y la sudación con hidroterapia, la naturopatía no hace otra cosa que copiar los procedimientos curativos que pone en marcha el propio cuerpo. En efecto, para *depurar** el organismo y conducirlo hacia la salud, la fuerza vital desencadena ella misma eliminaciones abundantes de residuos por el tubo digestivo (diarrea, vómitos...), por los riñones (orina cargada, ácida...), por las vías respiratorias (catarros diversos) y por la piel (sudación). Así pues, la medicina natural respeta esta gran verdad enunciada por Hipócrates: «*La medicina es el arte de imitar los procedimientos curativos de la naturaleza*».

La concepción naturopática de la enfermedad 35

El segundo objetivo de la naturopatía es corregir el terreno aportándole lo que le falta y lo que necesita para recuperar el equilibrio. Es decir, se trata de colmar las carencias. Si las carencias de aminoácidos, minerales, vitaminas y oligoelementos tienen efectos graves sobre el funcionamiento del cuerpo, es por la simple razón de que nuestro organismo no puede fabricarlos. Debe recibirlos del exterior.

Un organismo al que se aportan las sustancias de las que se ha visto privado durante mucho tiempo renace y recupera sus fuerzas de manera sorprendente. Todas las funciones orgánicas que se habían debilitado recuperan su actividad, todos los trabajos dejados en suspenso pueden reiniciarse, el organismo revive. El terreno se depura entonces mucho más deprisa y las fuerzas inmunitarias se recuperan.

Se pueden colmar las carencias o bien comiendo regularmente alimentos que contengan las sustancias que faltan, o bien con la ayuda de «revitalizantes», como el polen, la jalea real, la levadura de cerveza, las semillas germinadas y el polvo de algas o de ciertas conchas. La riqueza y la concentración de estos complementos alimentarios en vitaminas, aminoácidos esenciales, oligoelementos y minerales permiten sostener eficazmente las fuerzas vitales orgánicas y colmar de forma más rápida las carencias.

En medicina alopática, el *diagnóstico** de la enfermedad se considera el punto importante que hay que resolver, porque de él se desprende la elección de los medicamentos. El tratamiento se presenta en forma de ecuación: a esta enfermedad, este tratamiento. Mientras no se haga el diagnóstico, el tratamiento no puede empezar. El enfermo se somete entonces a observación, lo cual, en realidad, significa dejar que la degradación del terre-

no evolucione hasta que se manifieste un trastorno local que pueda ser diagnosticado.

Sólo en este momento puede iniciarse el tratamiento, y el agente terapéutico elegido se opone a la enfermedad.

Esta concepción presenta otro gran inconveniente. Cuando aparece una enfermedad nueva, desconocida, como el sida en la actualidad, el enfermo se ve inducido a poner todas sus esperanzas en el día en que su enfermedad sea plenamente identificada y se descubra un remedio.

La naturopatía no se deja detener por una enfermedad «nueva» o «desconocida». Lo que es nuevo es la manera en que se manifiesta «en superficie» el trastorno profundo, que es la intoxicación del terreno. Incluso en ausencia de un diagnóstico en el sentido de la medicina alopática, el tratamiento puede empezar. El enfermo no necesita someterse a observación, esperar mientras sus trastornos empeoran ni poner sus esperanzas en el descubrimiento de un remedio. La corrección (drenar los residuos y colmar las carencias) puede iniciarse de inmediato.

En medicina alopática, el diagnóstico se centra en la enfermedad; en naturopatía, se centra en el enfermo. No se trata, entonces, de un diagnóstico, sino de un *examen de salud*.^{*} Interesarse por el enfermo es interesarse por su modo de vida, por la fuerza respectiva de sus órganos, por su sistema de defensa, por la naturaleza y las causas de la intoxicación humoral y de sus carencias.

Se trata del hombre total en sus dimensiones física y psíquica, orgánica y espiritual, y no de fragmentos aislados de su ser total, porque a diagnósticos fragmentarios sólo corresponden tratamientos fragmentarios. La naturopatía se esfuerza por realizar un tratamiento de fondo que ataque la naturaleza profunda del mal y no solamente sus manifestaciones superficiales.

La concepción naturopática de la enfermedad 37

Vale la pena detenerse un instante para preguntarse dónde puede residir la eficacia de un remedio. Cómo actúa. Habitualmente, tenemos la impresión de que el remedio lleva en sí mismo todas las fuerzas curativas necesarias para la curación, que es el único agente activo. Si se atribuye la eficacia de un remedio a su capacidad de hacer desaparecer los síntomas de la enfermedad, puede parecer que es así. Pero si se cree que la enfermedad es un estado defectuoso del terreno, surge la pregunta de cómo puede un remedio por sí solo, por más polivalente que sea, estimular los emuntorios, depurar los tejidos, reforzar la inmunidad, colmar las carencias y eliminar los síntomas locales.

El remedio no cura la enfermedad, ayuda al enfermo a curarse a sí mismo. Las fuerzas de *curación** se encuentran en el cuerpo, son las fuerzas vitales del organismo, la naturaleza «medicadora» de los antiguos, la fuerza inmunitaria de los modernos. Por eso hablaremos de autocuración y no de curación. Un remedio es incapaz de curar las enfermedades de una persona muerta. Le falta la fuerza vital orgánica que pueda estimular, dirigir y apoyar.

Sin embargo, la naturopatía no se opone al empleo de remedios. Por otra parte, los utiliza ella misma, pero únicamente como complemento al tratamiento de fondo. En lugar de basar todas las posibilidades de curación en un único remedio específico, actúa sobre el terreno responsable de los trastornos locales. Además, los remedios específicos que emplea en caso de necesidad para los trastornos locales son fisiológicos y no químicos, es decir, que son aceptados en los circuitos metabólicos del organismo, que pueden ser fácilmente utilizados y eliminados por él. Cuando no es el caso, los remedios aumentan todavía más la degradación del terreno y tienen un efecto más dañino que beneficioso.

Es cierto que, a veces, puede ser necesario utilizar remedios cuyo efecto sea «peor que el mal», cuando su empleo momentáneo permite superar crisis difíciles; por ejemplo, ataques microbianos, fuertes dolores, una insuficiencia brusca de la actividad de un órgano, etc. Pero *el uso de estos remedios de excepción se ha generalizado*. Por eso, en nuestros días se multiplican las enfermedades *yatrógenas*,* que son aquellas provocadas por los propios medicamentos. Explicar que la enfermedad *yatrógena* es menos grave que la que ha sido inicialmente combatida no es un argumento válido para justificar su empleo. Los trastornos locales pueden parecer menos graves, pero el estado del terreno seguro que empeora con la intoxicación medicamentosa, lo cual dará lugar a nuevos trastornos.

Siempre resulta desconcertante para los que prescriben, y también para los que utilizan medicamentos químicos, ver los procedimientos utilizados en medicina natural. ¿Cómo es posible que unas tisanas puedan hacer la competencia a productos cuya concentración en principios activos es incomparablemente superior? ¿Cómo es posible que las aplicaciones de agua, las dietas o los masajes pretendan conducir a la curación, cuando potentes medicamentos son incapaces de ello? Aquí hay que recordar que el valor de un remedio no se basa en sí mismo, sino en su capacidad de ayudar, apoyar y estimular las fuerzas curativas del organismo.

***Las fuerzas de curación se encuentran en el cuerpo,
son las fuerzas vitales del organismo.***

***El valor de un remedio no se basa en sí mismo,
sino en su capacidad de estimularlas.***

Curación ficticia y curación verdadera

Atacar las causas, no solamente los síntomas

Dado que la verdadera enfermedad se sitúa en el terreno, la auténtica curación sólo puede situarse en este mismo terreno y no en los trastornos locales. *La salud no es la ausencia de síntomas de superficie; corresponde a un estado especial del terreno en el que la composición de los líquidos orgánicos permite y favorece la actividad normal de las células.* La auténtica curación es aquella que conduce al terreno a este estado óptimo.

La desaparición de los trastornos locales no puede considerarse una curación de la enfermedad si el terreno sobre el que han aparecido estos trastornos no se modifica también. Es cierto que la desaparición de los trastornos locales dolorosos o incapacitantes es algo bueno, pero esta situación no puede durar si no se ataca la raíz del mal.

Sin modificación del estado humoral, se asiste a las inevitables *recidivas*,* a menudo consideradas erróneamente nuevas agresiones por la medicina clásica y a las que se oponen nuevos tratamientos represivos de los síntomas. Es un verdadero combate contra la hidra de siete cabezas. Apenas un trastorno local se ha reprimido, la fuerza vital desencadena una nueva crisis curativa sobre el mismo punto (se habla entonces de *recaída**) o sobre otro punto del organismo (se habla de *transferencia mórbida**).

Los múltiples intentos de la fuerza vital por depurar el organismo pueden tener lugar simultáneamente en varios puntos. El enfermo ignorante y mal aconsejado corre entonces de un espe-

cialista a otro para hacerse tratar los diferentes trastornos locales, mientras que un tratamiento único —la corrección del terreno— podría hacerlos desaparecer todos. El mal es siempre el mismo, lo repetimos, sólo se manifiesta de forma diferente según la parte del cuerpo en que se encuentra.

Las curaciones ficticias obtenidas localmente con tratamientos contra los síntomas se saldan con una continua acumulación de toxinas en profundidad. De esta manera, se obliga al organismo a soportar una sobrecarga cada vez más elevada. El enfermo parece curarse, pero su terreno se degrada cada vez más. En realidad, está cada vez más enfermo.

Una curación verdadera sólo puede obtenerse normalizando el terreno, purificándolo por completo. Esta acción en profundidad comporta automáticamente la desaparición de los trastornos locales, de manera definitiva, si los errores que han generado la degradación del terreno dejan de cometerse.

La enfermedad local declarada y etiquetada no es más que la consecuencia de un largo proceso de degradación del terreno que se extiende a lo largo de meses o años. Por lo tanto, hay que abandonar la ilusión de una curación fácil y rápida gracias a la acción milagrosa de un remedio. *La curación sólo puede obtenerse mediante la puesta en marcha del proceso inverso al que ha dado lugar a la degradación del terreno.* Todas las toxinas que han penetrado en el cuerpo deben eliminarse, todas las carencias deben colmarse y todos los daños deben repararse.

En todas las enfermedades, pero sobre todo en las graves, es necesario armarse de paciencia y ver a largo plazo. No hay atajos posibles. No por ello hay que creer que los trastornos locales de-

La concepción naturopática de la enfermedad 41

saparecen solamente cuando el terreno está limpio en profundidad. Al contrario, pueden desaparecer bastante deprisa, justamente porque no son más que el resultado final del trastorno profundo; en cierta manera, representan la gota de agua que desborda el vaso. Pero sería un error interrumpir el tratamiento en este momento.

La detención de la toma de medicamentos químicos inmediatamente después de la desaparición de los síntomas se inscribe en la lógica del enfoque médico, que considera que los síntomas locales son la enfermedad en sí misma. Esta manera de actuar no puede aplicarse a los tratamientos correctores del terreno. No deben interrumpirse antes de haber recuperado un estado óptimo.

Sin embargo, el tratamiento del terreno no protege contra nuevas intoxicaciones o carencias. La modificación del modo de vida, adoptada para obtener la curación, debe mantenerse después, con algunas adaptaciones; de lo contrario se repetirán las mismas causas y se producirán los mismos efectos. Una curación verdadera y duradera tiene este precio.

***La desaparición de los trastornos locales
no puede considerarse una curación de la enfermedad
si el terreno en el que han aparecido estos trastornos
no se ha modificado también.***