

MEDICINA *natural*



MOXIBUSTION, ACUPUNTURA CON CALOR EN LA CONSULTA DE ALFREDO LANDA BILDOSO, LICENCIADO EN MEDICINA CHINA Y ACUPUNTURA.

Y TERAPIAS *alternativas*

¿MENS SANA IN CORPORE SANO?

• Cristina M. Sacristán • Alberto Muro

UNA SERIE DE TERAPIAS CONSIDERADAS 'ALTERNATIVAS' CONVIVEN CON LA MEDICINA 'OFICIAL', Y CADA VEZ CUENTAN CON MÁS ADEPTOS. ¿SON MEJORES, PEORES O COMPLEMENTARIAS? NOS ACERCAMOS A CONOCER LAS MÁS RELEVANTES DE ESTA OFERTA PARASANITARIA.



PRÁCTICA DE PILATES EN EL CENTRO KINESHIA (BILBAO). DEBAJO, MANIQUÍ CON LOS MERIDIANOS ENERGÉTICOS DEL CUERPO HUMANO SEGÚN LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA.

¿Quién no se ha sentido pleno aun sin amor de pareja y sin demasiado dinero en la cuenta bancaria? Parece que, del tópico, ser feliz es practicable en periodos de vuelo en solitario y echándole imaginación al presupuesto, pero ¿es posible lograrlo si falla la salud? ¿O es que falla la salud cuando no somos felices? Si preguntamos a los veteranos en las llamadas medicinas y terapias alternativas, nos dirán que el viejo aforismo *mens sana in corpore sano* sería básico para cualquier diagnóstico y a la hora de sanar a un paciente. Los argumentos de los médicos clínicos, predominantes, serán más empíricos, si bien admiten que la psicósomática incide en la salud general de las personas, y que los focos de estrés no son beneficiosos para el bienestar.

Pese al progreso de la medicina convencional, numerosas personas recurren a la Medicina Natural o 'terapias no convencionales', tal y como las denominan los médicos 'oficiales'. La Organización Mundial de la Salud (OMS) engloba en este concepto de Medicina Natural tanto a la medicina tradicional como a la medicina complementaria-alternativa, a las que parece dar carta de naturaleza. Dice la OMS de la medicina tradicional que "es todo el conjunto de conocimientos, aptitudes y prácticas

basados en teorías, creencias y experiencias indígenas de las diferentes culturas, sean o no explicables, usados para el mantenimiento de la salud, así como para la prevención, el diagnóstico, la mejora o el tratamiento de enfermedades físicas o mentales". "Los términos 'medicina complementaria' y 'medicina alternativa', —recoge la OMS— utilizados indistintamente junto con 'medicina tradicional' en algunos países, hacen

PESE AL PROGRESO DE LA MEDICINA CONVENCIONAL, NUMEROSAS PERSONAS RECURREN A LAS TERAPIAS NATURALES Y ALTERNATIVAS referencia a un conjunto amplio de prácticas de atención de salud que no forman parte de la propia tradición del país y no están integradas en el sistema sanitario principal".

La Asociación de Profesionales de Terapias Naturales (APT-N-COFENAT) estima que alrededor del 12% de la población del Estado recurre cada año a alguna terapia natural y afirma que un 23,6% las ha utilizado alguna vez. No estamos por tanto, hablando de un fenómeno residual. Una de las razones recurrentes para acudir al canal 'no convencional' es que en las medicinas 'alternativas' los terapeutas abordan todos





▲ TRATAMIENTO DE GEMOTERAPIA EN EL SPA ORIENTAL DE LA DOCTORA WEI (BILBAO).

los elementos de la vida del paciente que pueden distorsionar su equilibrio, y a partir de ahí actúan. El enfermo es tratado con cercanía y en la mayoría de los casos los medicamentos naturales no son tan agresivos como los de síntesis química. Hablamos de técnicas milenarias, las relativas a la Medicina China, la Acupuntura o la Naturopatía. Cuestión distinta es el intrusismo o los falsos curanderos: hay demasiados desaprensivos que abusan de la necesidad de

LA MEDICINA CONVENCIONAL O ALOPÁTICA IMPERA Y LOS TERAPEUTAS "ALTERNATIVOS" Y HOLÍSTICOS SIGUEN SIENDO UNA MINORÍA

sanar de la gente. Y vienen a enredar más la tirantez existente entre la medicina convencional y la que no lo es.

La medicinas alternativas cuentan con gran arraigo en países como Alemania, Francia o Gran Bretaña y,

en el Estado español van siendo despojadas de su sambenito, durante décadas, de trabajo de “curanderos, sin despreciar a éstos; los buenos, claro”, indica Eduardo Gallego, presidente de la Federación Europea de Medicinas Alternativas - FEMALT. Aunque, si nos guiamos por los médicos ‘oficiales’, los argumentos de los profesionales ‘alternativos’ carecerían de credibilidad.

En este panorama, la medicina convencional o alopática impera y los terapeutas ‘alternativos’ y holísticos siguen siendo una minoría. Eduardo Gallego lleva décadas “luchando por el reconocimiento y aceptación de la Medicina Natural”. Él vio cómo hace 35 años la primera promoción de naturópatas creó la primera escuela de Medicina Natural en Barcelona, cuando asimismo formaron una agrupación gremial, el Sin-

dicato de Profesionales de Técnicos Sanitarios Alternativos - SINTECSA, “para poder luchar contra los poderes fácticos”. SINTECSA instó a la Administración en la década de los 90 a reconocer como actividad sanitaria la Acupuntura, Quiromasaje, Homeopatía, Naturopatía, Osteopatía y Bioenergética, entre otras disciplinas. No lo lograron, pero sí consiguieron dos sentencias del Tribunal Supremo –creando por tanto jurisprudencia– que afirman que “practicar la Medicina Natural por profesionales no médicos no es delito de intrusismo”, toda vez que en las facultades de Medicina del Estado no existe referencia de estas técnicas naturales.

Los avances de los médicos ‘alternativos’ son lentos, pero no dejan de ser pequeñas conquistas. La Unión Europea reconoció la existencia de la Medicina Natural y dio potestad a los estados miembros para que fueran ellos los que legislaran.

Sin embargo, en los estudios universitarios de Medicina sólo hay tres líneas del programa oficial que hablen sobre medicinas ‘alternativas’, y la Acupuntura ni siquiera es nombrada en toda la carrera. La formación “sigue siendo”, según el farmacéutico homeópata Joseba Ruiz Golvano, “el punto flaco de la Homeopatía y el caballo de batalla. La Universidad, salvo contadas excepciones, se cierra en banda”. Hay cursos impartidos por laboratorios, asociaciones, médicos de relieve... pero los títulos no están homologados.

Naturopatía, Acupuntura, Medicina Tradicional China, Homeopatía, Osteopatía, Quiromasaje, Bioenergética, Cibernética y otras disciplinas parasanitarias están definidas en el Impuesto de Actividades Económicas, en el epígrafe profesional nº 944 y 841, que recoge a los centros y profesionales de estas actividades. Según recoge la Fundación Salud y Naturaleza en su ‘Libro blanco de los herbolarios y las plantas medicinales’, el conjunto de los profesionales dedicados a terapias naturales en el Estado español podría llegar a 50.000, en su gran mayoría autónomos, y el sector generaría un volumen de negocio de alrededor de 4.500 millones de euros al año. Los defensores de la terapias alternativas señalan que la Seguridad Social estatal ahorra 2.500 millones de euros al año gracias al pago directo de los pacientes a dichos profesionales, sin subvenciones oficiales. Así que es fácil preguntarse si las medi-

▼ DILUCIÓN DE PRINCIPIOS HOMEOPÁTICOS EN EL LABORATORIO DE LA FARMACIA RUIZ GOLVANO.

cinas y terapias ‘no convencionales’ convienen o no al negocio médico y farmacéutico ‘oficial’.

En la investigación para realizar este dossier se constata un hecho: hay médicos ‘oficiales’ que utilizan técnicas ‘alternativas’, y algunos no quieren que eso trascienda en prensa, pues piensan que los desprestigia. Y cada vez más farmacéuticos incluyen productos homeopáticos y naturales en su oferta.



CADA VEZ MÁS FARMACÉUTICOS INCLUYEN PRODUCTOS HOMEOPÁTICOS Y NATURALES EN SU OFERTA

Algunos titulados, en cambio, cada vez reconocen más la eficacia de estos métodos. Determinados Colegios Oficiales de Médicos permiten que ciertos galenos holísticos

receten bajo su amparo, tras haber superado una criba. Mientras tanto, algo se mueve en el terreno legislativo: el gobierno estatal saliente mantenía en estudio un protocolo de reconocimiento de las Medicinas Alternativas. Falta saber si el Gobierno central entrante se interesará por unas normas de regulación de estas actividades ya ineludibles.

OSTEOPATÍA, EJEMPLO DE LA CONTROVERSIA.

Es difícil que un osteópata dé su nombre a la prensa. Al no ser muchos de ellos médicos titulados, afirman sentir “presiones” de los que sí lo son. Ante un “vacío legal”, aguardan a su reconocimiento como una profesión sanitaria en el Estado español. Según la Asociación Profesional Española de Osteopatía, en el Reino Unido “los osteópatas ejercen en los servicios de rehabilitación de la Sanidad Pública”. El Foro para la Regulación de la Osteopatía en Europa busca establecer una normopraxis

homogénea. Aquí la Fisioterapia la incluye como una asignatura más en su carrera, pero un osteópata necesita al menos cuatro años para perfeccionar sus técnicas.

La osteopatía es una técnica de masaje que manipula las zonas óseas y los órganos para corregir así los defectos óseos y orgánicos, por una mejora del sistema músculo-esquelético. El Quiromasaje es una reflexología de puntos de la columna y el masaje de los mismos, y cuenta con la misma ausencia de titulación.

POBLACIÓN QUE HA RECURRIDO ALGUNA VEZ A TERAPIAS NATURALES

Yoga	32,5 %	Acupuntura	31,5 %
Quiromasaje	28,4 %	Homeopatía	23 %
Reflexología podal	16,1 %	Tai Chi	13,3 %
Terapia floral	12 %	Drenaje linfático	9,1 %
Naturopatía	8,8 %	Reiki	8,4 %
Osteopatía	8,2 %	Shiatsu	3,9 %
Kinesiología	2,1 %		

FUENTE: Primer Estudio sobre Uso y Hábitos de Consumo de las Terapias naturales en España - 2008. Observatorio de las Terapias Naturales.

EDUARDO GALLEGO,
presidente de la Federación Europea de Medicinas Alternativas - FEMALT.

**"LA MEDICINA ALTERNATIVA ES OTRA
FORMA DE CURAR A LAS PERSONAS"**

EDUARDO GALLEGO-DUQUE (MADRID, 1942) ES NATURÓPATA, PRESIDENTE DE LA FUNDACIÓN EUROPEA DE MEDICINAS ALTERNATIVAS (FEMALT) Y DE IBERCIENSA. SE HA FORMADO Y TRABAJADO EN MADRID, EN LA SELVA AMAZÓNICA, EN ESTADOS UNIDOS, EN CHILE, EN SRI LANKA... CONOCIENDO BIEN DIVERSAS DISCIPLINAS, QUE SUELE PLASMAR EN LIBROS Y OTROS FOROS.

¿Están en abierta competencia las medicinas alternativas y la oficial/científica?

Sí, hay una competencia, pero tampoco un enfrentamiento con los médicos alópatas. Sí lo hay por parte de los laboratorios, que repudian nuestros productos y luego fabrican ellos líneas de productos naturales, siempre bajo otro nombre y sin que se enteren los médicos alópatas, para no enfrentarse con ellos.

¿Por qué no son complementarias, con el fin último, sanar a la población?

Puede que algún día podamos complementarnos, porque cuando una persona está enferma todo es válido para sanarle, sin ideologías partidistas. La medicina alternativa no es una medicina complementaria y tampoco lo es la medicina homeopática, ni la tradicional china. Es otra forma de curar a las personas. Hay una máxima que dice que somos lo que comemos, bebemos, respiramos, impresionamos y heredamos.

Donde sí parece haber una controversia es con los osteópatas, ¿no?

La Osteopatía, junto con el Quiromasaje, es una reflexología de puntos de la columna y el masaje de los mismos. No tiene que ver con la fisioterapia oficial, que la incluye en su carrera como una asignatura más, mientras un osteópata necesita por lo menos cuatro años en exclusiva para poder perfeccionarse.

La Unión Europea va estrechando el cerco de la venta de algunos productos de herboristerías y establecimientos 'alternativos'.

La UE está limitando la venta de productos de herboristería; para ellos es importante que sea la farmacia la que venda los productos de hierbas, aunque el profesional farmacéutico no tenga mucha idea sobre plantas medicinales. En la carrera de Farmacia la asignatura que habla de plantas medicinales se da sólo en un año y como mucho 20 horas en todo el programa de estudios.

Se diría que, poco a poco, más ciudadanos se decantan por los tratamientos alternativos ¿Se puede hablar de un transvase de pacientes desde la medicina predominante?

Los ciudadanos se decantan por las Medicinas Naturales porque son menos agresivas y porque se escucha al paciente. El porcentaje de las visitas a los profesionales 'alternativos' está en más de un 30%. Los ciudadanos buscan en nuestras medicinas un tratamiento integral. Por ejemplo, si una

persona tiene dolor de cabeza no se utiliza ningún analgésico, sino que con nuestras preguntas o con los diagnósticos alternativos intentamos ver qué ha influido en ese dolor de cabeza, o si es una deficiencia o un exceso, o una alimentación inadecuada, o un estado de estrés, y se intenta corregir lo que lo provoca y no se utiliza un analgésico que quita momentáneamente el dolor. ¿Qué pasaría con los grandes laboratorios si cambiando algunas formas de alimentación y divulgándolas desaparecieran los fármacos?

Un homeópata me dijo que no existen enfermedades, sino enfermos. ¿La psicopatología sería el eje de estos métodos no 'oficiales'?

Nosotros decimos que no existen enfermedades, sólo enfermos, y por supuesto que la psicopatología influye, sobre todo la confianza que el terapeuta alternativo da al paciente.

Algunos profesionales médicos hablan de tratamientos "fraudulentos" en las medicinas alternativas y de la Homeopatía como placebo.

En todas las profesiones hay fraudes, pero en las medicinas alternativas hay menos porque todo lo que se emplea suele ser más natural y sin efectos secundarios. Aunque algunas veces desaprensivos utilicen estas técnicas como tapadera. La Homeopatía no es un placebo, ya que también se trata con ella el reino animal y con éxito. Y es muy eficaz en niños que todavía no saben lo que es un placebo.

¿El intrusismo o la falta de profesionalidad es un problema? ¿Cómo combaten el intrusismo?

El intrusismo profesional se descubre por sí solo: un enfermo no repite si el tratamiento le va mal. Aun así, existen asociaciones profesionales que están al tanto de este posible intrusismo, denunciándolo, así como también denunciarnos a falsos médicos y sus tratamientos abusivos.

COSME NAVEDA,
presidente del Colegio de Médicos de Bizkaia - ICOMBI.

**"LOS NATURÓPATAS SON UN AUTÉNTICO
RIESGO PARA LA SALUD"**

COSME NAVEDA POMPOSO (BILBAO, 1954) ES PRESIDENTE DEL COLEGIO DE MÉDICOS DE BIZKAIA (ICOMBI), ESPECIALISTA EN MEDICINA DE FAMILIA Y PRESIDENTE DE LA FUNDACIÓN DE ESTUDIOS SANITARIOS - OSASUN IKASKUNTZA FUNDAZIOA.

¿Las medicinas alternativas y la oficial/clínica están en abierta competencia o, por el contrario, son complementarias?

Si son alternativas, es decir, o una u otra, entonces hay que decir que desde el ICOMBI estamos en abierta competencia. ¿Entendería usted que le aconsejase no acudir a la medicina científica? Seguro que no, ni como médico ni como representante de los médicos vizcainos. En todo caso, algunas de las técnicas utilizadas en alguna de ellas podrían considerarse como complementarias.

Parece que, poco a poco, más ciudadanos se decantan por los tratamientos alternativos ¿Se puede hablar de una fuga de pacientes de la medicina predominante?

El enfermo, cuando se encuentra enfermo y a veces cuando no, recurre habitualmente a la medicina tradicional. Otras personas, en general con un perfil de mayor tinte 'alternativo' o 'verde', se decantan por estas otras disciplinas, pero cuando hay un problema de salud serio acuden a los centros de salud y a los hospitales. Yo creo que la oferta sanitaria es excelente, en calidad y en amplitud de cobertura. Si no, eche un vistazo en los países de nuestro entorno y compare. La formación científico-técnica de nuestros médicos, y de otros profesionales sanitarios, es ampliamente reconocida y demandada tanto dentro como fuera de nuestras fronteras.

Los profesionales de las medicinas alternativas hablan de que "no hay enfermedades, sino enfermos".

En general, cuando se carece de argumentos, y en la mayoría de esas disciplinas es lo que sucede, se recurre a máximas de ese estilo, a flujos de energía y otros intangibles varios. Los médicos siempre hemos defendido como primordial que la relación médico-paciente debe ser sincera, empática y de mutua confianza, y procuramos que así sea. La atención médica se basa en la atención a la persona enferma y es una falacia decir eso de que "no hay enfermedades sino enfermos". El enfermo no lo es porque sí, lo es porque tiene una, o dos, o equis enfermedades que lo convierten en eso, en enfermo. Y esas enfermedades hay que tratarlas.

Un homeópata me comentó que "la medicina convencional sólo ve el dolor de cabeza, no la causa, lo que hace que a menudo el problema se cronifique". Ellos insisten en que cada persona es un mundo y que debe ser tratada en su unicidad, y teniendo en cuenta sus circunstancias.

Hacer esa afirmación desprestigia absolutamente al autor de la misma. Le digo lo que ya le he comentado antes: pretende ponderar lo suyo diciendo una memez de lo que hacen otros. No merece mayor comentario. Pero si estoy de acuerdo en que cada persona es un mundo, y que debe ser tratada en su unicidad, y teniendo en cuenta sus circunstancias, pero que no piense que esto es nuevo: lo llevamos diciendo desde siempre.

¿Los médicos 'oficiales' también piensan que el cuerpo se sana, en buena medida, cuando se sana el alma? ¿Qué papel jugaría la psicopatología entre los médicos 'tradicionales'?

La salud es el conjunto del bienestar físico y psíquico. El estilo de vida actual, los problemas sociales, laborales, etc están provocando gran cantidad de disfunciones y síntomas diversos que no son sino la somatización de alteraciones anímicas.

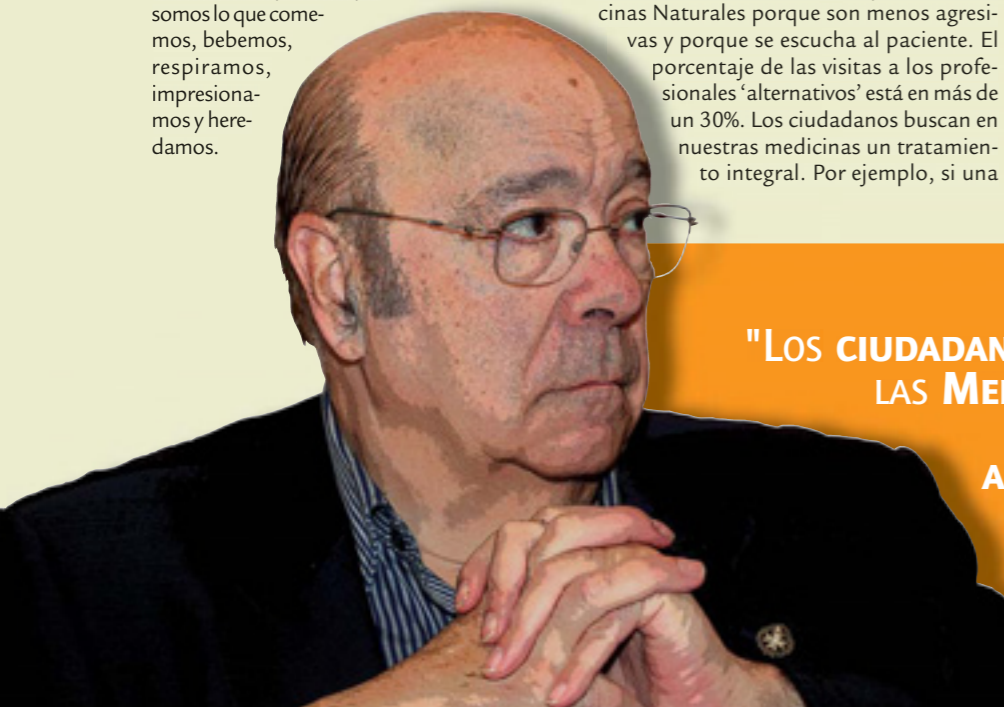
Algunos profesionales médicos hablan directamente de fraude en las terapias alternativas ¿Hay alguna disciplina de las llamadas alternativas que no les resulte fiable?

En el Colegio de Médicos de Bizkaia, y en la Organización Médica Colegial española, siempre hemos defendido las siguientes tesis: las terapias médicas no convencionales, preferimos llamarlas

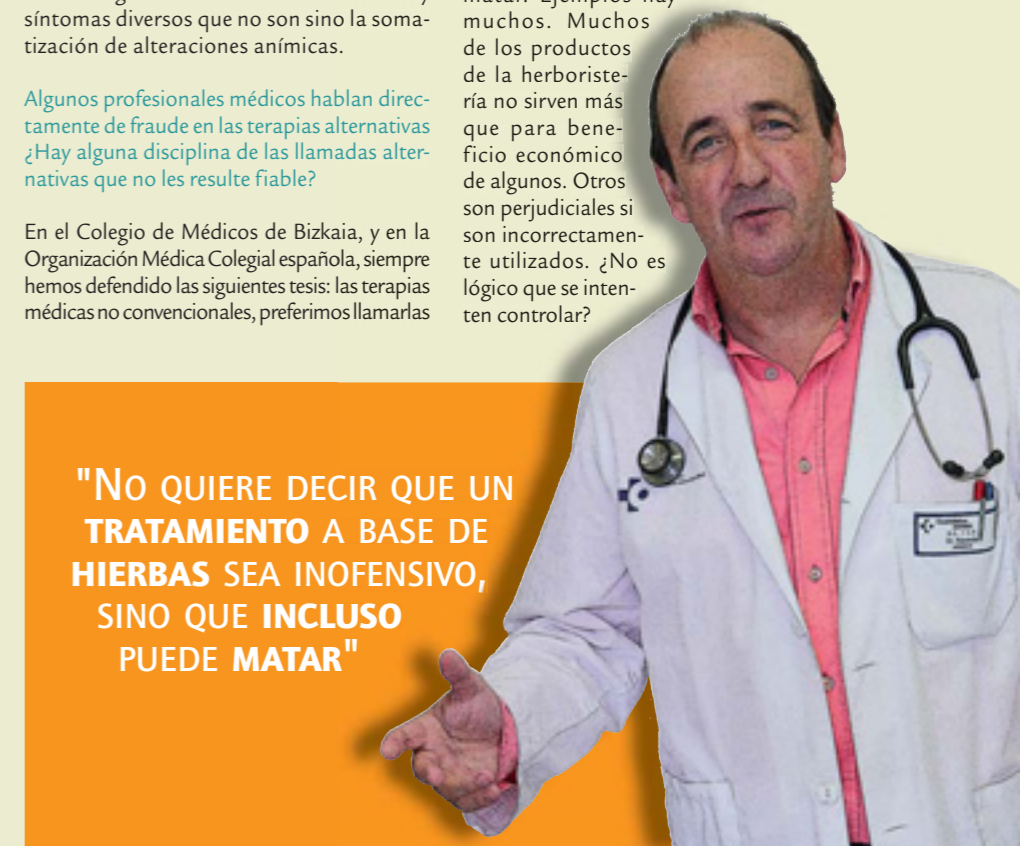
así, no son inocuas en sí mismas. Pero además su gran riesgo es que demoren un diagnóstico correcto y un tratamiento adecuado. Los autodenominados naturópatas, es decir, personas sin cualificación ni formación sanitaria solvente y acreditada de ningún tipo, son un auténtico riesgo para la salud. Si una persona, dentro de su libertad personal, quiere someterse a una de esas disciplinas, le aconsejo que se informe de en qué manos se va a poner. En el Colegio de Médicos tenemos abierto un registro público de médicos que practican homeopatía, Acupuntura, Medicina Naturista y Osteopatía. Estos profesionales, con formación acreditada en Medicina y que luego se han formado en esas disciplinas concretas, a diferencia de los otros, saben cuándo tienen enfrente un problema de salud que requiere inmediata atención por la medicina científica. Estas 'medicinas' (las no convencionales) tendrán que demostrar su eficacia según el método científico por medio de estudios rigurosos. Si no lo consiguen, tendremos que desaconsejar absolutamente recurrir a ellas.

La Unión Europea va soltando andanadas que supondrían recortes en una serie de medicamentos y productos de venta en herboristerías y establecimientos homólogos. Algunos profesionales de las medicinas alternativas lo observan como una forma de 'frenar la competencia'.

Natural no es sinónimo de inocuo. No quiere decir que un tratamiento a base de hierbas sea inofensivo, sino que incluso puede matar. Ejemplos hay muchos. Muchos de los productos de la herboristería no sirven más que para beneficio económico de algunos. Otros son perjudiciales si son incorrectamente utilizados. ¿No es lógico que se intenten controlar?



**"LOS CIUDADANOS SE DECANTAN POR
LAS MEDICINAS NATURALES
PORQUE SON MENOS
AGRESIVAS Y PORQUE SE
ESCUCHA AL PACIENTE"**



**"NO QUIERE DECIR QUE UN
TRATAMIENTO A BASE DE
HIERBAS SEA INOFENSIVO,
SINO QUE INCLUSO
PUEDE MATAR"**

Naturopatía

LA CLAVE ESTÁ EN LA ARMONÍA

Una gran preocupación de los naturópatas es desmitificar la identificación de Medicina Natural con dietas vegetarianas. La Naturopatía, uno de los pilares de las terapias que aquí repasamos, se basa en la teoría ancestral de que el orden natural tiene lugar gracias a la armonía, que sería la adecuada relación entre las partes y el todo. La Medicina Natural se fundaría en que la vida humana, como todo lo que existe en la naturaleza, el Universo, está regida por leyes precisas e invariables, aunque sus manifestaciones sean infinitas.

Los naturópatas se centran en reforzar la tendencia autocurativa del organismo (*natura conservatrix et medicatrix*), y en convencer a los pacientes de que pueden dirigirse a sí mismos en la salud y en los males, retornando a una vida sana y preventiva de la enfermedad, y temiendo los tratamientos sintomáticos y farmacéuticos, que pueden atrofiar su sistema inmunológico. Esto, dicen, les ayudará a tener una vida mejor y más larga.

Así, y desde la premisa de las medicinas holísticas de curar desde la globalidad del cuerpo, con medios naturales, excluyendo las drogas, y de que el equilibrio emocional sana, la naturopatía se vale de diferentes terapias que nie-



MAPA DE PUNTOS NERVIOSOS UBICADOS EN LOS PIES, BASE DE LA REFLEXOLOGÍA PODAL. DEBAJO, INFUSIONES DE UN TRATAMIENTO DE FITOTERAPIA, A BASE DE PLANTAS MEDICINALES.

LOS NATURÓPATAS SE CENTRAN EN REFORZAR LA TENDENCIA AUTOCURATIVA DEL ORGANISMO

gan la consideración de la medicina ortodoxa de contemplar las enfermedades como afecciones parciales o accidentes individuales. Otro a priori sería que la sustancia o alimento que no beneficia al organismo, lo daña. Los naturópatas tienen la certeza de que al menos un tercio de las enfermedades se deben a comer lo que no se debería o dejar de comer lo que se debería. Por ello, la alimentación sana, la Iridología, la Reflexología, la Hidroterapia o la Fitoterapia son algunos de los elementos naturales y ancestrales de los que se vale un naturópata para conducir al paciente, poco a poco, hacia su salud.

Entre dichos métodos, los naturópatas no descartan la sugestión y la persuasión bien aplicadas, que “pueden tener más valor que toda nuestra farmacopea” a la hora de sanar, así como el trato amable, “sin palabras exageradas u oscuras”.

Por tanto, la Medicina Natural se basa en el aforismo hipocrático de que no hay enfermedades, sino enfermos. Curando causas y nunca síntomas, pues, señalan, “si se adormecen los síntomas, las dolencias permanecerán”.



Iridología

LA VENTANA DEL CUERPO

El iris sería “la ventana del cuerpo y reflejo del alma”. En 1836, el húngaro Ignaz Von Peczcel observó cómo un mochuelo, al romperse una pata, registraba su dolor con una raya en el iris, antes claro y limpio. A partir de ahí se pudo comprobar cómo esta membrana circular y contráctil situada entre la córnea y el cristalino delata nuestros desórdenes funcionales a través de alteraciones del tejido iridial, círculos concéntricos, oscurecimientos, nubecillas y decoloraciones.

La Iridología es una herramienta de diagnóstico de las posibles patologías que el individuo puede desarrollar a lo largo de su vida. Todos los órganos y partes del cuerpo estarían representados en el iris, en zonas definidas, pues contiene un gran número de minúsculos filamentos nerviosos del cuerpo, y cualquier alteración del organismo se registra en él, vía refleja nerviosa. Así, el iris constituiría para el naturópata una especie de registro patológico donde se puede averiguar la constitución y resistencia del organismo, las enfermedades sufridas anteriormente, las partes más predisuestas a la enfermedad...

Por ello, el iris ideal sería el uniforme, sin nada que interrumpa el curso radiado de sus fibras. Por ejemplo, un esponjamiento del tejido del área del corazón transmite una congestión del músculo cardíaco y, si hubiera manchas rojizas, se detectarían materias extrañas en el organismo.



EL IRIS CONSTITUIRÍA PARA EL NATURÓPATA UNA ESPECIE DE REGISTRO PATOLÓGICO, SIENDO LA IRIDOLOGÍA UNA HERRAMIENTA DE DIAGNÓSTICO.



Reflexología

LA SALUD DESDE LOS PIES

Junto con la Iridología, la Reflexología resultaría una herramienta fundamental para el trabajo de los naturópatas. Aunque los masajes en pies y manos, donde se hallan las terminaciones nerviosas, son una técnica oriental milenaria, el otorrinolaringólogo americano William H. Fitzgerald sentó los principios terapéuticos de la zonaterapia. Y la fisioterapeuta Eurice D. Ingham la popularizó con su libro ‘Historias que los pies podrían contar’.

La técnica se basa en que el reflejo es la respuesta involuntaria a un estímulo y, por tanto, la reacción refleja de un órgano, músculo, glándula, etc al que alcanza la corriente energética nacida en el estímulo. El pie sería un mapa de nuestros órganos internos.

Una cosa es la rehabilitación funcional del pie y el tobillo de dolencias zonales y otra la aplicación de masaje en determinadas partes para aprovechar sus efectos reflejos sobre distintos puntos del cuerpo. De esto sabe mucho Feli San Juan, reflexóloga que aprendió de la experta en el Estado Ángeles Hinojosa y que trabaja sobre todo con niños. “A veces somos energía, agua, corrientes eléctricas... que, por nuestro estilo de vida, nuestro entorno, etc no fluyen como deberían”, coincide con los acupuntores. Así, los masajes de reflexología actuarían sobre las emociones, el movimiento y la energía.

Problemas intestinales, respiratorios, de dentición, etc serían mejorados mediante el estímulo de decenas de zonas reflejas en las plantas de nuestros pies.



Fitoterapia

EL MÉTODO MÁS NATURAL

Algunos médicos no convencionales se sirven para sanar de uno de los métodos más antiguos y sencillos: las plantas provenientes de la naturaleza. Así, enfatizan el uso de las hierbas o vegetales que crecen sin adición de fertilizantes artificiales y preparados sin preservantes. Hace más de 5.000 años existían corporaciones de cosecheros de plantas medicinales, denominadas 'rizotomi' ('corta-raíces'), que suministraban a los sacerdotes de los templos y los médicos laicos.

Entonces, los médicos preparaban por sí mismos los medicamentos prescritos a los enfermos. El mundo vegetal pasó de alimento a medicina. Los egipcios empleaban las plantas para diversos usos, incluso espigas de acacia pulverizadas, mezcladas con carne de dátil y miel, introducidas en la vagina como anticonceptivo...

En los últimos cien años, la industria química se ha esforzado en sintetizar los principios

activos que contienen determinadas plantas. Una simple tisana, una loción de ortigas o un elixir de manzanilla pueden ser de una gran eficacia alcalinizante, acidificante, diurética, laxante, etc. La planta de adonis resulta un tónico cardíaco y diurético eficaz, los 'dientes de ajo' son antihipertensivos, antisépticos y depurativos; las semillas de anís eliminan los gases intestinales y los cólicos, estimulando la secreción bronquial; el eucalipto es balsámico, antiséptico, antiasmático y estomáquico...

Hoy en día, la fitoterapia está ampliamente extendida, tanto en el canal alternativo como en el convencional, en el que es fácil encontrar 'producto natural', eso sí, convenientemente transformado en cápsulas, grageas, lágrimas y otras preparaciones industriales.

HACE MÁS
DE 5.000 AÑOS

EXISTÍAN CORPORACIONES
DE COSECHEROS DE PLANTAS
MEDICINALES QUE SUMINISTRABAN
TANTO A SACERDOTES DE
TEMPLOS COMO A MÉDICOS
LAICOS

Más discutida, aunque también en el mercado, es la terapia de las Flores de Bach. El homeópata inglés Edward Bach definió una serie de elixires florales que utilizados en una determinada combinación servirían para tratar problemas emocionales como miedos, soledad, estrés, depresión... Reconocidas en 1976 por la Organización Mundial de la Salud (OMS), su descubridor creó 38 remedios florales.

Geoterapia

LA RIQUEZA DE LA TIERRA

En la línea de la teoría china del yin y el yang, el naturista Adolfo Just indica que "en pie, caminando, sentado o echado, el hombre ha de mantener el contacto con la tierra de acuerdo con la ley de la polaridad magnética". Marchando con la cabeza descubierta y los pies desnudos, el organismo ser-

para aquellos que no se desahogan fácilmente a través de la palabra. Aquí no hay límites para crear: pinceles, pinturas, materiales reciclados... para que cada uno se desprenda, de forma libre y creativa, de lo que le hace daño.

En el caso de la musicoterapia, también fundamentaría en un arte, el musical, el alivio de los males emocionales, desde la antigua

Grecia. Cada persona asocia de una forma diferente las melodías, dependiendo de sus circunstancias y vivencias. Así, una determinada composición o estilo musical podrá resultar terapéutica para relajarse, retardar el Alzheimer, sustituir a los tranquilizantes... Y cantar, según un número creciente de médicos, también da vida.



viría de conductor entre la electricidad negativa de la tierra y la positiva de la atmósfera, activando la circulación y otros organismos corporales.

En la antigüedad, los animales sanaban sus heridas y enfermedades empleando tierra y barro, y los médicos de entonces los emularon, utilizando tierras, barros, fangos y arenas, para tratar fracturas, heridas, picaduras, etc. Más de dos mil años después, los naturópatas apenas han variado el uso de la arena curativa.

Cuando acudimos a los balnearios, solemos disfrutar de baños y envolturas de barro, fangos, limo, etc. Están formados por mezclas de tierras más o menos orgánicas o minerales, combinadas con agua de ciertos manantiales que confieren propiedades medicamentosas. Los peloides son esa mezcla de agua mineral o del mar con materias resultantes de procesos geológicos o biológicos, utilizados con fines terapéuticos.



APLICACIÓN DE BARROS E HIDROTERAPIA EN EL CENTRO TALASOTERAPIA AISIA (DEBA). DEBAJO, GEMOTERAPIA CON PIEDRAS VOLCÁNICAS CALIENTES EN EL SPA ORIENTAL BILBAO.



OTRAS TERAPIAS NATURALES

HIDROTERAPIA: Aplicación externa -esto es, exceptuando la ingesta- del agua con finalidad terapéutica, aprovechando sus cualidades mecánicas, térmicas y químicas. El agua caliente o templada se dedica a dolencias de tipo artrítico, reumático y del sistema nervioso. También el agua fría se emplea para otras dolencias. En general, la Hidroterapia (Talasoterapia cuando el agua es marina) revitaliza el organismo, estimulando el sistema inmunitario al mejorar las defensas frente a infecciones. Asimismo resulta de ayuda en el alivio de dolores producidos por artrosis, artritis, lumbalgias o cefaleas. Ayuda también frente a problemas circulatorios (pies fríos, varices, hemorroides etc...) o problemas de piel (psoriasis, dermatitis atópica).

CRENOTERAPIA: Engloba los métodos terapéuticos relacionados con el uso interno -desde bebidas a lavativas- de las aguas minerales, "medicamentos animados" por reunir las condiciones de líquidos organizados y vivos. Son agentes eficaces y preciosos para aliviar, curar y prevenir buen número de enfermedades. Mejoran la piel, la nutrición, la sangre, el aparato circulatorio, el respiratorio y el digestivo; el sistema nervioso y el genitourinario.

BALANCE POLAR ELECTROMAGNÉTICO (BPE): Sistema terapéutico basado en las leyes de la física cuántica, que busca reequilibrar las polaridades eléctricas y magnéticas del organismo para reestablecer, en forma integral, la salud. La normalización de las polaridades se hace con pequeños campos electromagnéticos con una frecuencia vibratoria específica que, colocados sobre el paciente, contribuyen al reequilibrio del organismo.

CLIMATOTERAPIA: Agruparía las acciones terapéuticas relativas al sol, el aire y la luz. La Cromoterapia se sirve de los colores de la luz para ayudar a equilibrar el desorden mental, emocional o físico. La Helioterapia es la utilización regulada y controlada de las radiaciones solares con fines terapéuticos y profilácticos. Entre sus efectos beneficiosos se encuentran elevación de la resistencia a las infecciones, aceleración de la cicatrización de heridas, acción estimulante en la formación de histaminas, mejora de la oxigenación de los tejidos del cuerpo -respiración tisular-, facilitación de los procesos de desintoxicación...

PSICOTERAPIA: Enmarcada en la salud mental, viene a completar la teoría de que somatizamos nuestras angustias, disgustos, estados de estrés, etc. en ciertos puntos del cuerpo. Por ello el hincapié en sanar de forma prioritaria el alma, profundizando en el subconsciente, con sus consiguientes efectos beneficiosos para el cuerpo.

RISOTERAPIA: Ayuda, por medio de la risa, a eliminar bloqueos emocionales. Se practica en talleres grupales y sus beneficios van desde los propios musculares -el acto de reír provoca el movimiento de más de 400 músculos del cuerpo-, masajeamiento de las vértebras cervicales y lumbares, lubricación y limpieza de los ojos por las lágrimas, mayor oxigenación de la sangre... hasta la producción de endorfinas, las proteínas que provocan la sensación de bienestar y felicidad.

Medicina tradicional china

EL EQUILIBRIO DE LA ENERGÍA



Otro gran grupo de técnicas ancestrales y 'alternativas' se agrupan en la milenaria Medicina Tradicional China. Esta medicina alternativa, como la Naturopatía y la Homeopatía, se apoya en la Medicina Ayurvédica, medicina tradicional holística de la India que, con una visión yógica profunda de la vida, utiliza la ciencia anatómica y fisiológica a partir de un modelo vital basado en los humores biológicos. Sus tratamientos, entre los que destaca la Acupuntura, incluyen dieta, meditación, medicamentos, ejercicios de respiración y Yoga, masajes...

Acupuntura

MICROCOSMOS EN EL MACROCOSMOS

La acupuntura se fundamenta en la teoría china de que las personas serían microcosmos en el gran macrocosmos y que, colocadas como lo haría Leonardo da Vinci, con los brazos extendidos, actuarían como un colador del yin –la energía que sube de la tierra al cielo– y del yang –la que baja del cielo y se enraiza en la tierra–. Si el filtro está bien equilibrado, lo que sube y lo que baja estarán en la misma proporción. En cambio, “si hay bloqueos dentro del cuerpo, se da una disfunción”, explica la veterana acupuntora

LA ACUPUNTURA BUSCA ARMONIZAR EL YIN Y EL YANG ACTUANDO CON FINAS AGUJAS SOBRE LOS MERIDIANOS O SENDAS DE ENERGÍA DEL CUERPO

ACUPUNTURA EN LA CONSULTA DE ALFREDO LANDA BILDOZOLO. HOMBRE DE VITRUVIO DE LEONARDO DA VINCI Y MASAJE TAILANÉS.

Nere Arrillaga, mecánica que se esmera en armonizar el yin y el yang, reordenando la sangre y la energía a través de agujas muy finas que estimulan los numerosos puntos Weihe del cuerpo, situados en las sendas de energía denominadas meridianos.

La Acupuntura se basa en un pentágono en que el fuego se corresponde con el corazón y el intestino delgado; la tierra, con el bazo y el páncreas; el metal, con el pulmón y el intestino grueso; el agua, con el riñón y la vejiga, y el viento, con el hígado y la vesícula biliar. La empatía y la globalidad del cuerpo también protagonizan esta terapia.

A Arrillaga la entusiasma la medicina energética, porque “con ella desbloqueas de una forma tan sencilla el cuerpo, que consigues quitar el dolor de un modo muy especial”, describe. Para ello, los métodos diagnósticos naturales chinos son sus

herramientas aliadas: la lengua, como termómetro de los valores energéticos de los órganos corporales; y el pulso, que narra cómo se encuentran la energía y la sangre.

La Medicina Tradicional China asimismo se sirve de la **ACUPRESIÓN**, técnica que combina la acupuntura y el masaje de presión sobre los puntos mencionados (en la Auriculoterapia, los del pabellón auricular). El **SHIATSU** es un método de masaje por presión con los dedos que combate el desequilibrio del cuerpo y el espíritu que sigue los mismos principios de energía y de meridianos.



Kinesioterapia

EL REMEDIO POR EL MOVIMIENTO

La Kinesioterapia comprende los tratamientos de las enfermedades mediante la aplicación del ejercicio, la respiración, el masaje y el relax. El **CONG-FU** milenario revela que los ejercicios acompañados de la respiración idónea pueden cambiar la densidad y calidad de la sangre. El yoga y el tai chi, artes milenarias asiáticas, persi-



guen la relajación y mover energía. El profesor de **YOGA** Gabriel González coincide en la filosofía de otros terapeutas consultados, invitando a buscar el centro y la unión (yoga) en uno mismo, “la única persona imprescindible de tu vida eres tú mismo: ámala y estarás amando todo”. El Yoga atiende a los siete chakras o centros de energía del cuerpo, a través de los cuales se transporta la energía de la vida, apunta.

Por su parte, el **TAICHI** es un arte marcial impulsado, entre otros, por Chang San-feng, y resulta especialmente beneficioso para la espalda, favoreciendo “un control y un equilibrio en situaciones de estrés, te permite conocer mejor tu cuerpo”, relata la presidenta de Tai Txi Taldea, Marisa Pérez, quien suele organizar clases en la playa de Sopelana. Es común que la gente practique estas disciplinas al aire libre, sobre todo en China, aunque también en numerosos países de Occidente.

REIKI - LA CANALIZACIÓN DE LA ENERGÍA

El Reiki es una técnica de canalización de la energía que tiene 2.500 años de antigüedad. Según la terapeuta barcelonesa Maite Corroto, “cuatro ansiolíticos equivalen a dos sesiones de Reiki”. En procesos de cáncer, cada vez se aplica más esta técnica curativa y de armonización, tal y como ates-

tigua Isabel, una paciente que ha tenido dos episodios de cáncer de mama. Al principio era reticente, pero las clases de relajación no la ayudaban lo suficiente y ahora se siente “muy bien” con estos tratamientos, que ya se aplican en hospitales, como el Ramón y Cajal de Madrid. Según Corroto, la energía

que el terapeuta aplica con sus manos –sin que toquen directamente el cuerpo– y la respiración “te ayudan a estar más positivo y a que el umbral del dolor sea mayor”. La Prano-terapia sería similar: alguien con abundante energía vital puede transmitirla mediante la imposición de las manos.



EL TAI CHI, ARTE MARCIAL MILENARIO, TE PERMITE CONOCER MEJOR TU CUERPO, FAVORECE UN CONTROL Y EQUILIBRIO EN SITUACIONES DE ESTRÉS

DANZA TERAPIA. Según explica la danzaterapeuta Maika Campo, la danza movimiento terapia es una modalidad de las artes creativas en psicoterapia que utiliza el cuerpo y sus expresiones no verbales como un proceso para promover la integración emocional, cognitiva y física de la persona, pues los cambios en el movimiento provocan a su vez cambios del funcionamiento general del individuo. Actualmente, el mundo del ‘fitness’ y el ‘wellness’ comienza a mezclar algunas disciplinas aquí descritas, como el yoguilates, aqua pilates, aero dance o do-in. El famoso **PILATES** mejora la flexibilidad y la fuerza sin aumentar el volumen.

A LA IZQUIERDA, PRÁCTICA DE YOGA. A LA DERECHA, SEMINARIO DE TAICHI CHUAN EN EL CENTRO CHEN XIAOWANG TAIJIQUAN EUSKADI. DEBAJO, TERAPIA DE REIKI EN EL CENTRO KINESHIA.



Homeopatía

EL PODER DE LAS PEQUEÑAS VACUNAS

En la línea de las grandes medicinas alternativas, la Homeopatía persigue el equilibrio físico y psíquico, evitando la ingesta masiva de medicamentos. El médico alemán Samuel Hahnemann, preocupado por la peligrosa medicación y terribles prácticas médicas que imperaban en los siglos XVIII-XIX, actualizó las antiguas leyes de los semejantes (*semila similibus curantur*), imitando los síntomas que se presentan al padecer la enfermedad o, como su nombre en griego indica: curar lo semejante con lo semejante. Así, los homeópatas administran dosis ultradiluidas de sustancias medicamentosas para activar las propias defensas del organismo y conseguir la mejoría o curación de la enfermedad.

Sin embargo, esta práctica no está exenta de fuerte controversia. Para la Sociedad para el Avance del Pensamiento Crítico ARP-SAPC, de la que forman parte entre otros, Félix Ares, asesor científico del donostiarra Eureka! Zientzia Museoa, o el astrofísico y director del Planetarium de Iruñea Javier Armentia, “la homeopatía es una pseudomedicina que, como se ha demostrado científicamente, no funciona”. Para esta asociación racionalista, “aunque su consumo no es perjudicial directamente, el hecho de que se promueva como alternativa a la medicina moderna y científica, que sí funciona, supone un grave riesgo para la salud pública”.

La Homeopatía tiene una fuerte tradición en países como Francia, Alemania y Gran Bretaña. En Inglaterra se emite un título reconocido y los hay que marchan a México a formarse. En Madrid existe un hospital homeopático, el de San



LOS HOMEÓPATAS ADMINISTRAN DOSIS ULTRADILUIDAS DE SUSTANCIAS QUE IMITAN LOS SÍNTOMAS DE LA ENFERMEDAD PARA ACTIVAR LAS DEFENSAS DEL ORGANISMO

José, y existe también una Asociación de Farmacéuticos Homeópatas (AEFHOM).

En la farmacia del reciclado farmacéutico homeopático Joseba Ruiz Golvano se elaboran, de forma pionera, gránulos, gotas y pomadas. Desde la premisa de que “cada persona es ella y sus circunstancias”, Joseba trabaja con fruición esta técnica, pues cree que “la medicina tradicional sólo ve el dolor de cabeza, no su origen, por lo que a veces cronifica el problema”. Las sustancias que maneja pueden ser muy tóxicas, “pero su preparación evita sus efectos adversos”, especifica. Joseba Ruiz Golvano cada vez recibe a más pacientes en su despacho de farmacia, “muchos de ellos rebotados de la medicina oficial”, señala. Para él, la homeopatía sería “una filosofía de vida”, en la que la empatía médico-paciente sería fundamental.

En el caso de la vizcaina Nere Arrillaga, combina su formación homeopática con las técnicas de acupuntura. Ella inicia sus consultas preguntando al paciente por los aspectos más importantes de su vida, y en función de eso y del examen médico posterior, realiza un diagnóstico y va administrando las ‘pequeñas vacunas’ que supone la medicación homeopática.

Nere Arrillaga abunda en esta filosofía: “A veces enfermamos por las disfunciones orgánicas, producidas por disfunciones emocionales; por lo que vivimos, por nuestros miedos...”, enumera esta heredera de Hahnemann y de la experta homeópata francesa Solange L. Vallespir. En su consulta, a partir del diagnóstico, trata la patología del estrés (insomnios, distemias, ansiedad), los dolores (musculoesqueléticos, de cabeza, lesionar) y las grandes patologías clínicas (alergias, ginecológicas, digestivas, etc).

Bibliografía de interés:

Naturopatía: La otra alternativa de la medicina. Eduardo Gallego-Duque. Mandala Ediciones, 2006
Sendabide ala iruzurbide. Medicina alternatiboa proban. Edzard Ernst y Simon Singh. Elhuyar, 2011.
Remedios Naturales y Terapias Alternativas: Glosario. Ediciones Obelisco, 2011.
Guía práctica de la salud en la infancia y en la adolescencia. Mercedes Aguirre Lipperheide. Editorial Ochoa, 2008.
Salud Adulta y Bienestar a partir de los 40. Tratamientos con preparados dietéticos de herbolarios y parafarmacia. Mercedes Aguirre Lipperheide, 2011.
Agenda del Reiki. Maite Corroto Garfia. Ediciones Obelisco, 2010.



CRISTINA M. SACRISTÁN
(BILBAO, 1968)

Periodista



ALBERTO MURO
(BILBAO, 1962)

Fotógrafo