



Eneko Landaburu

Cúrate tu mismo

Todo ser vivo dispone de una sabiduría innata que tiende a conservar y potenciar la salud. Y esta sabiduría no puede ser sustituida por ningún Premio Nobel, ni por el mejor equipo de especialistas médicos. Es esta inteligencia que reside en cada una de nuestras células, la que fue capaz de construir nuestro organismo tan complejo a partir de un óvulo fecundado (¿conoces mejor arquitecto?). Fue capaz de sacarnos del vientre de nuestra madre y hacernos crecer. Es la única capaz de soldar un hueso fracturado, cicatrizar una herida, o reproducir a la perfección nuestra huella dactilar si se destruye por una quemadura. Es la que cotidianamente lleva a cabo las complicadas reacciones químicas de la digestión y regula los movimientos de nuestros pulmones y corazón. Es dentro de nuestro pellejo donde radica nuestro poder de curación. Es este instinto de conservación el que produce las diversas enfermedades con el fin de defenderse o adaptarse a situaciones que hacen peligrar la vida. Y es esta realidad la que hace posible que seamos dueños de nuestra vida, libres e independientes de la industria farmacológica, de la casta de médicos-sacerdotes, y demás curanderos.

«Deja de buscar fuera lo que tienes dentro» (que diría el Dr. Bidaurrezaga). Entra en contacto contigo mismo, con tu cuerpo, con tus emociones. Haz un esfuerzo por comprenderte, por comprender el lenguaje de tu cuerpo. Tienes que trabar una buena amistad contigo mismo, con tu eterna compañía, tratarte con cariño (te habrás dado cuenta que el reñirte, despreciarte y reprimirte de nada sirve). No te malentendas. ¿Qué pretende tu cuerpo cuando produce un dolor, una molestia, una fatiga, una inflamación, un estreñimiento, una fiebre...? ¿Cuál es el origen de tus miedos (al ridículo, a hacer daño, a meter la pata, a ser inútil...), tristezas, culpas, ansiedades...? La vida es bella, te lo aseguro. Sí, puede ser bella ya, a pesar de todos los conflictos en los que estamos metidos. No lo dejes para cuando las cosas marchen bien: la vida es así, con problemas y dificultades, con obstáculos que saltar. No dejes pasar el tiempo, sentado y quejándote de lo mal que te trata la vida. La vida es bella, lo que ocurre es que no la acabamos de entender, la maltratamos y al final somos nosotros los que sufrimos y salimos perdiendo. De nuestras experiencias pasadas hemos sacado conclusiones erróneas, nos movemos con una filosofía de la vida totalmente irreal e inadecuada que nos hace sufrir.

Es en nuestra vida cotidiana, y no en los laboratorios y universidades, donde iremos elaborando esa auténtica Ciencia de la Salud, ese arte de disfrutar de la vida. Es entre nosotros, entre los analfabetos en Medicina, entre los que nos negamos a saber tanto y preferimos escuchar, dejar hacer, dejarnos llevar por la vida, la gran maestra. Con los ojos bien abiertos iremos dándonos cuenta de lo absurdo de muchas de las hipótesis médicas: de cómo nuestros niños adquieren varias veces enfermedades que según la medicina inmunizan (sarampión, rubeola, tosferina...), de cómo las vacunas son ineficaces, de cómo no son inofensivas, del peligro de la medicación, de cómo el cuerpo se sabe curar sólo... Es en el esfuerzo cotidiano por pasárnoslo bien como iremos descubriendo y construyendo los pilares del paraíso aquí en la tierra. De vez en cuando, se suelen aprovechar las vacaciones, para hacer restauraciones de la casa: se cierran las puertas, se arreglan averías, se cepillan los suelos, se pintan las paredes, se mueven todos los muebles... enfin, se pone todo patas arriba, todo hecho un desastre. Pero al final, a la vuelta de las vacaciones, todo está como nuevo. Con nuestro cuerpo, la casa que siempre nos acompaña, podíamos hacer otro tanto, con la ventaja de que no necesitamos contratar obreros, ni decoradores. El instinto de conservación bien sabe lo que tiene que hacer y lo está deseando. Está deseando la más mínima oportunidad para arreglar, curar, mejorar nuestro estado sanitario. Se dejan de gastar energías en los músculos, preocupaciones, digestiones... y con todas estas fuerzas comenzará la tarea de restauración: aliento cargado, orina cargada, sudor fuerte, malestares, debilidad, inflamaciones... enfin, todo patas arriba. Pero luego como nuevo.

Vamos a tratar de llevar a cabo esta experiencia, en colectivo, bien acompañados (un ambiente adecuado es una buena ayuda), en un caserón en plena huerta valenciana. Si te apuntas, avisas, y si te animas a hacerlo por tu cuenta, me mandas 200 ptas., y te envío un folleto con instrucciones, para que el proceso de desintoxicación sea paulatino. Hasta el 25 de julio estamos en Centro de Salud. C/Tellagorri, 12, primero izda. Basurto. Bilbao-12. Telf: (94) 444 53 48. Luego, hasta el 5 de setiembre, en «L'Hort del Pi». Riu Rau. Pobl. Llarga (Valencia). Telf: (96) 258 61 72.