

La Una aproximación a la medicina integrativa fuente de la salud

Dra. Montserrat Noguera Fusellas
Dra. Padma Solanas Noguera
Con la colaboración de Carles H. Bárcena

Doctora Montserrat Noguera Fusellas
Doctora Padma Solanas Noguera
Con la colaboración de Carles H. Bárcena

LA FUENTE DE LA SALUD

Una aproximación a la medicina integrativa



Diseño de cubierta del Departamento de Arte y Diseño, Área Editorial
Grupo Planeta
Imagen de cubierta de © David Seed Photography - Getty Images

1ª edición, mayo 2015

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© 2015 Mònserrat Noguera Fusellas
© 2015 de todas las ediciones en castellano,
Espasa Libros, S. L. U.,
Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España
Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.
www.paidos.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-3128-2
Fotocomposición: Anglofort, S. A.
Depósito legal: B. 8.623-2015
Impresión y encuadernación: Limpergraf, S. L.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico

Impreso en España – *Printed in Spain*

Sumario

Presentación	11
Introducción. <i>La medicina, el arte de conservar la salud</i>	15
 PRIMERA PARTE. EL ECOSISTEMA DEL CUERPO HUMANO	 21
1. El organismo como un todo	23
2. <i>Vis medicatrix naturae</i> o la fuerza curativa de la naturaleza.	27
3. El sistema básico de Pischinger.	35
4. La psiconeuroendocrinoimmunología (PNEI)	43
5. Inflamación, oxidación y radicales libres.	49
6. Las zonas reflejas del cuerpo humano	53
La reflejoterapia podal	54

SEGUNDA PARTE. FUNDAMENTOS DE LA SALUD . . . 61

7. Alimentación y nutrición	63
Los alimentos y el proceso digestivo	66
Los nutrientes	69
El alimento como medicina	84
No existe la dieta ideal	85
La dieta, una cuestión individual	88
Alimentación y cáncer	89
«De nada, demasiado»	92
Comer menos y mejor	95
El intestino, el «segundo cerebro»	97
Candidiasis intestinal	100
El problema de los lácteos	102
El embudo alimentario	105
Bueno para comer	108
Somos lo que sembramos	111
Hábitos alimentarios: saber comer	113
Y del estreñimiento, ¿qué decir?	117
Preparación de los alimentos	119
Complementos alimenticios	121
El valor terapéutico del ayuno	134
8. Hidratación	141
¿Es necesario consumir agua fluorada?	143
Un dilema: ¿agua del grifo o agua embotellada?	145
9. Actividad física y deporte	149
El placer de correr	155
Endorfinas, las hormonas de la felicidad	158

10. La respiración, un soplo de aire fresco	163
Aprender de los gatos y de los bebés	166
11. Sueño y descanso.	169
Hábitos para dormir bien.	170
El problema de las apneas.	172
12. Salud emocional o cómo tener un centro	175
Cultivar el silencio interior	177
TERCERA PARTE. CAMPOS INTERFERENTES	181
13. Diagnóstico y tratamiento de los campos interferentes.	189
Electroacupuntura de Voll (EAV).	189
Terapia neural y odontología neurofocal	190
CUARTA PARTE. TÓXICOS AMBIENTALES	195
14. Herbicidas, insecticidas y pesticidas	201
El DDT y el lindano.	202
La acción de los pesticidas	207
15. Disruptores endocrinos	209
El bisfenol A (BPA) y los ftalatos.	210
Los parabenes	213
16. El formaldehído y otros tóxicos dentro de la casa . . .	215
Detergentes y otros productos de limpieza	216

17. Radiaciones naturales	219
Las geopatías	220
18. Radiaciones artificiales	227
Rayos X y escáneres.....	228
Radiaciones no ionizantes: las ondas electromagnéticas ..	228
Iluminación	231
19. Metales pesados tóxicos	233
20. Fármacos.....	237
21. Tabaco, alcohol y otras drogas.....	241
Lecturas recomendadas	247
Biografías	251

Capítulo 1

El organismo como un todo

El ser humano es un microcosmos, una imagen del todo, una chispa del fuego infinito.

RAIMON PANIKKAR (1918-2010)

Síntesis de infinito y de finito, de temporal y de intemporal, de libertad y necesidad.

SØREN KIERKEGAARD (1813-1855)

No hay más que un templo, el universo, y ése es el cuerpo humano. Nada es más sagrado que esa forma elevada. Estamos tocando el cielo cuando posamos nuestra mano en el cuerpo humano.

NOVALIS (1772-1801)

En las últimas décadas, la ciencia médica ha experimentado una notable evolución tendente sobre todo a la especialización máxima. Gracias a las técnicas de disección, algunas de ellas muy antiguas, a la microscopía, primero óptica y posteriormente electrónica, y a la actual ingeniería genética, hemos sido capaces de dividir y clasificar el cuerpo humano en sistemas, órganos, células y ahora genes.

La medicina ha utilizado todo este ingente bagaje de conocimiento con el fin último de encontrar *la* causa única de cada en-

fermedad. Pero lo cierto es que pocas enfermedades tienen como causa un único factor. La inmensa mayoría de patologías son multifactoriales, a excepción tal vez de los traumatismos y las infecciones agudas. Ello quiere decir que en el organismo nada puede ser abordado aisladamente. Resulta imposible diagnosticar las causas reales de una enfermedad si no se comprende que las distintas patologías son afecciones sistémicas, lo que significa que están interconectadas y que son interdependientes.

La enfermedad es como un iceberg del que solamente vemos una pequeña parte, pero su génesis, es decir, las causas reales que la provocan, están ocultas, con lo que hay que aprender a descubrirlas. Sólo si nos remontamos al origen de una enfermedad podremos, o bien eliminar, o bien reparar las causas iniciales que la desencadenan, y permitiremos de este modo que el cuerpo pueda reorganizarse y volver a funcionar en salud.

Dicho punto de vista un tanto simplista, que pretende reducirlo todo a una sola causa, olvida que el cuerpo humano funciona como una unidad sistémica con una finalidad muy definida: la conservación. Durante la primera mitad del siglo xx, especialmente en los años veinte, dicha percepción mecanicista de un cuerpo humano compuesto de distintas piezas ensambladas, como un mecano perfecto, fue puesta en cuestión por inadecuada. Surgió así una nueva percepción del cuerpo humano —y de los organismos vivos— más holística y organicista, más dinámica también, que no ponía el énfasis en las partes, como ocurría en la vieja visión mecanicista, sino en el todo, esto es, en el sistema, concebido como una totalidad integrada y unitaria que es mucho más que la suma de las partes. Algo que hoy nadie cuestiona es que el funcionamiento del organismo no puede comprenderse exclusivamente desde el estudio aislado de cada uno de sus elementos.

Tal percepción sistémica del cuerpo humano, y de la vida en general, permite descubrir la interconexión existente entre sus distintos componentes, lo cual comporta superar la mentalidad mecanicista que ha gobernado nuestra visión de las cosas, también de la medicina, desde la revolución científica de los siglos XVI y XVII, marcada por figuras como Descartes, Galileo, Copérnico y Newton, hasta los inicios del siglo XX, cuando dicha percepción del mundo fue severamente cuestionada.

Tras la revolución científica y la consiguiente irrupción de la moderna ciencia occidental, la máquina pasó a convertirse en la metáfora dominante de la era moderna. Todo se comparaba con ella en tanto que modelo y medida ideal de las cosas. Pero el cuerpo humano no es una máquina perfecta gobernada por leyes matemáticas exactas, como se ha venido repitiendo desde entonces. No es como un reloj, cuya precisión tanto fascinaba a Descartes, del mismo modo que el cerebro humano tampoco es como un potente ordenador, tal como se oye decir en la actualidad. En el cuerpo humano, por ejemplo, tienen lugar algunos fenómenos que conllevan procesos químicos que no pueden ser descritos en términos mecanicistas y, sin embargo, persistimos en el uso de la máquina, ya sea un reloj o un ordenador, como metáfora del cuerpo.

En las máquinas, escribe en *La trama de la vida* el físico Fritjof Capra,* divulgador de la visión holística que aquí exponemos, las partes sólo existen unas *para* las otras, en el sentido de apoyarse mutuamente dentro de un todo funcional, mientras que en los organismos, como el cuerpo humano, que son autorreproductores y autoorganizadores, las partes existen

* Fritjof Capra, *La trama de la vida: una nueva perspectiva de los sistemas vivos*, Barcelona, Anagrama, 1998.

además *por medio de* las otras, en el sentido de producirse entre sí.

Pero volvamos al punto de la diagnosis médica en el que nos habíamos quedado. No se puede considerar solamente una parte o un único factor, porque con toda probabilidad caeremos en el error. A menudo, como iremos viendo a lo largo de estas páginas, lo que se considera un diagnóstico no es, en realidad, más que un mero síntoma de algo mucho mayor. Por ejemplo, un dolor de cabeza ¡jamás puede ser un diagnóstico! Un dolor de cabeza tan sólo es un síntoma cuya pista hay que rastrear cuidadosamente y en profundidad hasta llegar a su verdadero origen. Porque en el cuerpo humano cada función influye en todas las demás y depende de todas las demás; cada parte —si es que podemos hablar de partes— guarda relación con el todo. He aquí el principio de la unidad funcional propia de los organismos vivos.

En definitiva, es preciso ensayar una nueva percepción del ser humano, sin que ello signifique despreciar o renunciar a ni tan sólo uno de los avances experimentados por la ciencia médica en los últimos tiempos. Una nueva percepción del ser humano que considere el cuerpo como un organismo vivo unificado, un ecosistema en el que todo guarda relación con todo, y no como un agregado de partes desconectadas entre sí. Y es que en el cuerpo humano más que partes lo que hay son relaciones.

Capítulo 2

***Vis medicatrix naturae* o la fuerza curativa de la naturaleza**

La naturaleza ha dotado al cuerpo humano de la capacidad de *autocurarse*. Es lo que se conoce en medicina como *vis medicatrix naturae*, traducción latina de una fórmula griega atribuida al griego Hipócrates de Cos. Partiendo de dicha fórmula hipocrática, ya en el siglo xx, el médico estadounidense Walter Cannon (1871-1945), profesor de fisiología de la Universidad de Harvard, acuñó el término *homeostasis* para referirse a la idea de «medio interno» expresada con anterioridad por el francés Claude Bernard (1813-1878), fundador de la moderna medicina experimental, considerado a menudo como el padre de la fisiología.

La homeostasis es una propiedad de los organismos vivos consistente en la capacidad inherente de mantener una condición interna estable, gracias a compensar los cambios producidos en el entorno mediante distintos procesos metabólicos. Se trata, en definitiva, de una forma de equilibrio dinámico llevado a cabo mediante los distintos mecanismos de autorregulación del organismo.

Tanto la fórmula hipocrática de la *vis medicatrix naturae* como la homeostasis de Bernard, primero, y de Cannon más tarde, aluden a una misma realidad, la capacidad de autocuración inherente al cuerpo humano. He ahí la verdadera fuente de la salud. Pero veamos un ejemplo concreto de dicha fuerza curativa de nuestro organismo.

Es de sobra conocido que el ADN al replicarse —es decir, al autocopiarse— para crear una célula nueva, dispone de diferentes mecanismos de corrección de los errores que, inevitablemente, se producen; errores que, si no son corregidos, podrían desembocar en un cáncer. Quiere ello decir que el organismo posee sus propios mecanismos de autorregulación y autocuración, y que es de vital importancia que éstos funcionen correctamente, puesto que nuestra salud y bienestar dependen de ellos.

La cibernética, que es el estudio interdisciplinario de la estructura de los sistemas reguladores y guarda una estrecha relación con la teoría de control de sistemas dinámicos y la teoría general de los sistemas, nos brinda una excelente explicación acerca de dicha capacidad de regulación de nuestro organismo, que está en la base de la *vis naturae medicatrix*. Veámoslo. El término *cibernética* proviene del griego *kubernites*, que hace referencia al timonel que gobierna una embarcación.

Así pues, en un barco, el timonel —que, como decimos, es quien rige los destinos de la embarcación— recoge toda la información posible acerca de las condiciones climatológicas del entorno: el viento que sopla y su intensidad, el oleaje, las corrientes marinas, etc. Al mismo tiempo, posee toda la información relativa a la propia embarcación: el nivel de combustible, el estado del motor, etc. Pero no sólo eso, también controla el estado de ánimo de la tripulación y el trabajo que ésta desempeña

a bordo. Teniendo en cuenta la información proveniente de todos esos parámetros, el timonel corregirá el rumbo de la embarcación según convenga y tomará las decisiones que considere pertinentes para llegar a su destino en las mejores condiciones posibles.

Pues bien, el cuerpo humano está dotado de receptores de todo tipo, localizados por doquier. En cada rincón existen múltiples receptores sensoriales que recogen información acerca de la temperatura, presión, vibración, pH, concentración de sustancias químicas, etc. Con todo este cúmulo de información, el propio cuerpo elabora respuestas concretas en forma de acciones específicas. De esta manera, el cuerpo es capaz de detectar por sí mismo agresiones o desviaciones de la normalidad y corregirlas. En otras palabras, el cuerpo posee la capacidad innata de restablecer los parámetros normales de la salud, que es otra forma de referirse a lo que se conoce como sistema de autorregulación, que no es sino la suma de todos los circuitos a través de los cuales circula la información del organismo.

Pero veamos con más detalle qué es y cómo funciona un circuito de regulación. Según la definición del bioquímico alemán Frederic Vester (1925-2003), pionero del llamado pensamiento en red, un circuito de regulación es un circuito ininterrumpido de información, desde el sensor (que recoge la información) hasta el regulador (que integra la información y prepara la respuesta), y desde éste al efector (que ejecuta la acción), cuya finalidad es que un valor determinado permanezca siempre constante dentro de unos límites. En realidad, esto no es otra cosa que la homeostasis formulada por Walter Cannon, descrita en el epígrafe anterior, que afirma la capacidad inherente de los organismos vivos de mantener una condición interna estable. Pues bien, volviendo al ejemplo de nuestro timonel, diríamos que se

trata del verdadero sistema de regulación de la embarcación. En efecto, el timonel hace las veces de sensor, regulador y efector al mismo tiempo.

En cualquier caso, lo fundamental es que la información llegue de forma clara y precisa al sensor y que la respuesta del efector sea igualmente clara y precisa. Para ello es necesario que las vías que conducen dicha información, las cuales iremos describiendo a continuación, estén libres y funcionen correctamente. Visto así, la salud y el bienestar de la persona dependen de que haya un buen flujo de información en el organismo. De hecho, desde el punto de vista de la cibernética la salud podría definirse como el estado en que las vías de comunicación de la información del organismo están libres y, por lo tanto, el cuerpo puede trabajar con normalidad desplegando su capacidad natural de autocuración cuando sea necesario.

Llegados a este punto se impone una puntualización. Utilizamos la expresión *sistema de regulación* para entendernos mejor y poder explicar en términos sencillos algo que, en realidad, posee una enorme complejidad, la complejidad organizada de nuestro organismo. Dado que el cuerpo humano en modo alguno es una máquina, algo que tenemos especial interés en subrayar, el sistema de regulación no es un único sistema lineal, sino que se trata de una compleja red compuesta por múltiples sistemas de autorregulación. Dicho de otra forma, el sistema de regulación es una suerte de trama en la que todo está entrelazado y todo se va renovando según las circunstancias y sus requerimientos. A diferencia de una máquina, cuyas partes han sido fabricadas para integrar una estructura siempre fija e inalterada, en el cuerpo humano, en tanto que organismo vivo, los componentes viven en una situación cambiante de equilibrio amenazado que debe recomponerse a cada instante.

A lo largo del siglo xx fue abriéndose paso una nueva comprensión científica de la vida y, por consiguiente, también del ser humano. Los fenómenos biológicos de siempre comenzaron a contemplarse con ojos nuevos. Una de las aportaciones más significativas fue la teoría de los sistemas formulada por el biólogo y filósofo austríaco Karl Ludwig von Bertalanffy (1901-1972). Según dicha teoría el ser humano constituye un sistema biológico energéticamente abierto, no lineal, en constante intercambio con otros sistemas circundantes por medio de complejas interacciones. El ser humano es abierto y dinámico. En realidad, estamos oscilando constantemente alrededor de eso que llamamos salud, que no es un estado estático, sino más bien una situación siempre dinámica y en constante readaptación. De ahí la importancia de permanecer siempre alerta y de la prevención.

Es importante comprender cuál es la naturaleza real de la enfermedad, cómo y por qué se origina, lo cual nos permitirá definir mejor qué entendemos por salud. Cuando el organismo ya no es capaz de eliminar por sí mismo todos los tóxicos acumulados, empieza el colapso del sistema de regulación y hacen aparición los primeros síntomas de la enfermedad. Así pues, nuestra salud depende directamente de la correcta eliminación de tóxicos. El médico alemán Hans-Heinrich Reckeweg (1905-1985), padre de la homotoxicología, una escuela homeopática desarrollada a mediados del siglo pasado en el marco de lo que se conoce como homeopatía complejista, sostiene que todos los procesos, estados y fenómenos que clasificamos como enfermedades son la expresión de un organismo que lucha frente a sustancias nocivas intentando desactivarlas y eliminarlas.

Lo cierto es que el organismo puede ganar o perder dicho combate. Para Reckeweg, la enfermedad no es sino el resultado

de un proceso de intoxicación progresiva del organismo. Con todo, hay algo que debemos comprender por muy contradictorio y molesto que nos pueda resultar a veces. La enfermedad forma parte de la vida de un organismo. Las enfermedades constituyen procesos biológicos siempre convenientes, lo cual quiere decir que en el fondo están en armonía con la naturaleza. Igualmente, sirven a la hora de defendernos de las sustancias nocivas y facilitan la desintoxicación.

A veces, para mantener la homeostasis, el propio organismo necesita desencadenar enfermedades que acostumbran a ser inflamaciones, las cuales nos ayudan a desintoxicar y mejorar el estado general del organismo. El problema sobreviene cuando el organismo no es capaz de frenar el mecanismo de inflamación que él mismo ha generado, ya que cuando la inflamación se vuelve crónica genera más enfermedad. La mayor parte de las veces, una inflamación aguda es curativa y, por ende, beneficiosa. Sólo cuando se cronifica se convierte en un problema grave.

Por consiguiente, tal como venimos afirmando a lo largo del presente capítulo, no se trata de luchar contra los síntomas de la enfermedad, sino de solucionar aquellos factores internos que hacen que nuestro cuerpo se reorganice y se autorregule enfermando. Sólo cuando nuestra capacidad de autorregulación se ve alterada decimos que existe una sobrecarga tóxica. Cuanto mayor sea ésta, con más facilidad enfermaremos y más difícil resultará recobrar la salud. El ya citado doctor Reckeweg sostiene que la gravedad de las enfermedades va de las más superficiales, que afectan a la piel, a las más profundas, que tienen que ver con los distintos órganos; y de las enfermedades de tipo inflamatorio, por ejemplo un eccema, a las enfermedades degenerativas, como es el caso del cáncer. Si no descubrimos las causas profundas de una enfermedad y, por el contrario, nos ocupamos sólo

de los síntomas silenciándolos, podemos favorecer que la enfermedad en cuestión pase a etapas más profundas y, siempre según el doctor Reckeweg, también más graves.

Con todo, no hemos de perder de vista tampoco lo que se denomina la susceptibilidad individual. La enfermedad viene condicionada por un denominador, que relaciona los factores que ocasionan el trastorno con la capacidad de compensación o regulación individual:

$$\text{Enfermedad} = \frac{\text{Factores de trastorno}}{\text{Capacidad de compensación}}$$

Según muestra esta sencilla ecuación, en la pérdida de la salud y génesis de la enfermedad intervienen factores tanto internos como externos. Así pues, todo dependerá del tipo de agresión externa y de la capacidad interna que tengamos para enfrentarnos a ella. Dicha capacidad interna estará determinada, a su vez, por dos factores: la genética y la sobrecarga tóxica que sufra el propio organismo, lo cual explica el hecho de que frente a una misma agresión dos personas reaccionen o enfermen de maneras distintas. Y es que, como ya se ha señalado, en puridad no existen enfermedades, sino simplemente enfermos.