

Andreas Michalsen

Más de
200.000
ejemplares vendidos
en Alemania



CURAR
CON LA
FUERZA
DE LA
NATURALEZA

Un médico en defensa de la naturopatía

Andreas Michalsen

CURAR
CON LA
FUERZA
DE LA
NATURALEZA

Un médico en defensa de la naturopatía

Con la colaboración de
Petra Thorbrietz

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 este 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)

Dirijase 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

Título original: *Heilen Mit Der Kraft Der Natur*
Publicado originalmente por Insel Verlag Berlin

© Insel Verlag Berlin, 2017

Todos los derechos están reservados y controlados a través de Insel Verlag Berlin

© de la traducción, Lara Cortés Fernández, 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

© de las ilustraciones del interior, Tom Menzel, tigercolor

Diseño de maqueta: Mauricio Restrepo

Primera edición: febrero de 2018

Depósito legal: B. 7-2018

ISBN: 978-84-08-18145-3

Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Impresión: Black Print

Printed in Spain – Impreso en España

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

Índice

- 9 **Alegato a favor de una naturopatía moderna**
Introducción
-
- 13 **Optar por una medicina personalizada**
Mi camino hacia la naturopatía
-
- 33 **Los principios básicos de la naturopatía**
Reforzar la capacidad de autocuración a través del estímulo y la reacción
-
- 61 **El redescubrimiento de las antiguas terapias**
Las sanguijuelas, las ventosas y las sangrías
-
- 95 **El agua como medicamento**
La hidroterapia
-
- 107 **Una valiosa renuncia**
El ayuno como potenciador de la autocuración
-
- 165 **La clave de la salud**
El alimento como medicina
-

211 **El sedentarismo nos hace enfermar**
La importancia del movimiento

227 **Yoga, meditación y atención plena**
Medicina mente-cuerpo

267 **La medicina holística**
El ayurveda, la acupuntura y el poder
curativo de las plantas

305 **Mis planes terapéuticos**
Cómo tratar con éxito ocho enfermedades
crónicas frecuentes

337 **Estrategias para una vida sana**
Cómo encontrar tu propio camino

349 **El futuro de la medicina**
Lo que debemos cambiar

357 Índice de conceptos

363 Referencias de las principales obras
bibliográficas

379 Agradecimientos

Optar por una medicina personalizada

Mi camino hacia la naturopatía

Nací en el seno de una familia de médicos. Y lo que es aún peor: se trataba de una familia de médicos naturópatas. La verdad es que la mayoría de mis pacientes aprueba mi enfoque terapéutico, pero me sigue pareciendo arriesgado expresar abiertamente mi planteamiento cuando estoy entre compañeros de profesión: con frecuencia acaban diciendo que me sirvo de «remedios caseros» sin base científica alguna. Buena parte de mis colegas no tiene ni idea de la cantidad de investigaciones que existen en torno a la eficacia de los tratamientos naturales ni del hecho de que en Estados Unidos —país que marca tendencia en el terreno de la medicina— se dedican ingentes medios públicos a fomentar y apoyar estos métodos. A menudo también «olvidan» que en Alemania hay varias cátedras de naturopatía y que las bases de esta disciplina forman parte del contenido obligatorio de la formación de los futuros médicos.

También pasan por alto el hecho de que la medicina conocida como «convencional» se encuentra, en muchas de sus facetas, en un verdadero callejón sin salida. En la especialidad de urgencias, es decir, allí donde todo es cuestión de vida o muerte, en la unidad de cuidados intensivos o en el quirófano, sus resultados son extraordinarios. Sin embargo, hoy en día la mayoría de los pacientes acuden al médico porque una o varias enfermedades crónicas están limitando considerablemente su calidad de vida. Es en ese punto donde la medicina convencional no tiene gran cosa que ofrecer, dado que descuida las relaciones holísticas y que, en lugar de analizarlas, se ha especializado al máximo en disciplinas cada vez más acotadas.

Sus expertos tratan, cada uno desde su perspectiva, multitud de aspectos concretos con medicamentos que en la mayoría de los casos solo sirven para aliviar a corto plazo los síntomas, pero a cambio de ello generan nuevos problemas a largo plazo: efectos secundarios, sobrediagnóstico, sobretratamiento o errores en la aplicación de terapias. En este sistema, el conjunto, el posible denominador común, esa «integralidad» que a menudo se evoca en los folletos de hospitales y consultas, no tienen nada que hacer.

Y, sin embargo, hasta ahora esto no ha llevado a que la medicina analice de forma crítica sus propios límites, como sería necesario, ni a que se pregunte cómo es posible que las terapias naturales hayan conseguido sobrevivir durante milenios, mientras que, apenas un centenar de años después de su nacimiento, la medicina centrada en los fármacos —pues ese, y no otro, es el contenido fundamental de la medicina «moderna»— parezca en ocasiones bastante perdida. El objetivo que persigue la naturopatía es reforzar el poder de autocuración de los pacientes.

El ochenta por ciento de los pacientes buscan tratamientos alternativos y están abiertos a la naturopatía.

tes. Cuando lo logra y los enfermos mejoran, muchos de mis compañeros argumentan, en un tono despectivo, que se debe a un efecto placebo, con lo que quieren decir que se trata de mera «autosugestión». Y ello simplemente

porque a los pacientes les ha funcionado algo que no procede de la medicina técnica. Este es un fenómeno característico de una ciencia que solo analiza las enfermedades, pero que no se ocupa lo suficiente de las personas que las padecen.

En la estela de Kneipp, «el Cura del Agua»

En mi casa lo fundamental no eran nunca las enfermedades, sino los recursos de los que disponían los pacientes para enfrentarse a ellas. Esta tradición comenzó con mi abuelo, médico de familia, que tenía una consulta en Bad Wörishofen, la ciudad de Baviera

—concretamente de Suabia— en la que Sebastian Kneipp (1821-1897) hizo popular la hidroterapia. Ya por aquel entonces, en la segunda mitad del siglo, la gente se sentía enferma y físicamente extenuada debido a los efectos de la industrialización y de las ciudades, cada vez más extensas y, a la vez, más angostas. Kneipp, conocido como «el Cura del Agua», mostró lo que cada cual podía hacer para restablecer su equilibrio interior y mejorar su salud. Su confianza en el poder de autocuración de los pacientes —hoy en día hablaríamos más bien de sus recursos físicos y espirituales— fascinó de tal modo a mi abuelo que lo llevó a convertirse en médico.

Su hijo, Peter Michalsen, continuó aquella tradición. Tras formarse en Wurzburg y en Wörishofen y realizar su residencia en el Hospital Robert-Bosch, de Stuttgart (por aquel entonces conocido por promover las terapias naturales y la homeopatía), se convirtió en uno de los primeros doctores del antiguo estado de Wurtemberg en lograr el título oficial complementario en «Tratamientos Naturales» que concedía el Colegio de Médicos. Además, consiguió el permiso necesario para formar a otros facultativos en esta disciplina. Hoy puedo decir con orgullo que fue un pionero. En calidad de «defensor convencido de los tratamientos naturales», como se le describe actualmente en la página web de la Asociación Kneipp de Bad Waldsee, se convirtió en 1955 en el médico titular del pequeño balneario cercano al lago de Constanza donde, seis años más tarde, nací yo.

De pequeño me fascinaba que en casa dispusiéramos de una bañera para tratar los pies conforme a las enseñanzas de Kneipp y de una manguera para aplicarnos chorros de agua fría durante la ducha. Lo que ya me pareció menos fascinante fue que, a pesar de todas las técnicas empleadas para conseguir mi «fortalecimiento», con siete años contraí una pertinaz bronquitis para la que no bastaron los tratamientos naturales que teníamos en casa, así que mi padre me mandó a una clínica situada en el mar del Norte, concretamente en la isla de Sylt, donde cada día inhalaba agua salada, hacía gárgaras con agua salada y hasta bebía un pequeño vaso de

agua salada. ¿Lo que más me asustaba, como niño que era? Los lavados nasales con agua de mar. Pero la bronquitis desapareció.

Mi primera cura de naturopatía por adaptación de mi organismo llegó de la mano del estimulante clima del mar del Norte.

Aquella fue la primera cura de naturopatía por adaptación de mi organismo que viví en carne propia.

Cada viernes, mi padre celebraba el día de las gachas de avena o del germen de trigo: era lo único que comía en toda la jornada. A mediodía se sentaba con nosotros a la mesa y nos hablaba largo y tendido de sus pacientes: nos contaba qué mal aquejaba a cada uno de ellos y qué hacía él para ayudarlos. Aquello me impresionó y me marcó profundamente. Lo que más me llamaba la atención era el hecho de que tras los diagnósticos se escondiesen biografías tan diferentes, que mi padre descubría hablando con los enfermos y que determinaban la terapia propuesta.

¿Qué es la medicina «verdadera»?

A pesar de sus numerosos éxitos —de hecho, la Asociación Kneipp de Bad Waldsee aún recuerda con gran cariño el trabajo que realizó—, mi padre tuvo que luchar mucho. Los demás médicos le mostraban abiertamente su desprecio y le daban a entender que consideraban que «lo que él hacía allí» era un auténtico despropósito. Por aquel entonces Bad Waldsee era una pequeña ciudad de diez mil habitantes y los doctores solían invitar a casa a sus compañeros de cuando en cuando. Cada dos meses, aproximadamente, nos tocaba a nosotros recibirlos. Todos ellos eran «acérrimos defensores de la medicina convencional». Recuerdo que a veces mi padre tenía verdaderas dificultades para mantener la compostura cuando no lo tomaban en serio. Siempre se sentía obligado a probar que también él era un «verdadero» médico. Es posible que aquellos estimados compañeros simplemente sufrieran algo de envidia ante el enorme reconocimiento del que gozaba mi padre entre los pacientes,

muchos de los cuales incluso venían de lejos para someterse a sus tratamientos naturales. Mi madre, mientras tanto, se esforzaba al máximo para ayudarlo en las cuestiones organizativas.

Hoy en día tampoco es que aquella desproporción haya cambiado mucho: durante largo tiempo la demanda y el interés de los pacientes en torno a la naturopatía han sido inversamente proporcionales al reconocimiento que obtienen entre sus colegas quienes las aplican. Cuando en el año 2006 me habilité como catedrático de la Universidad de Duisburgo-Essen, el antiguo decano de su Facultad de Medicina escribió una carta a todos los miembros de la escuela que tenían que evaluar mi capacidad para el puesto. En ella decía:

«Me ha sorprendido leer en el acta que la Junta de la Facultad ha dado su visto bueno a la apertura del procedimiento de habilitación del doctor Andreas Michalsen como catedrático. Este compañero procede de la “Clínica de Naturopatía y Medicina Integrativa”. ¿Se ha informado la escuela de qué es lo que se hace exactamente en ese centro? Desearía que mi antigua Facultad fuese consciente de los problemas que conlleva esta medicina marginal y que no le concediese valor académico al aceptarla en su seno». En el texto utilizaba también expresiones como «discurso grandilocuente» o «charlatanería». Pero las tornas van cambiando: hoy en día, la naturopatía está reconocida también en hospitales universitarios de prestigio, como el Charité.

Los pacientes buscan una medicina personalizada, un enfoque holístico, comprensión y comunicación.

Mis primeros estudios universitarios fueron Economía y Filosofía: la cuestión del porqué, la comprensión de la relación superior que existe entre los elementos, me ha interesado desde siempre. Jamás me ha abandonado. Sin embargo, la medicina, a diferencia de otras disciplinas, me parecía un terreno en el que era posible convertir la teoría directamente en acción, y además de un modo muy práctico. Por otra parte, al igual que muchos otros jóvenes que desean convertirse en médicos o anhelan ejercer una profesión de carácter social, lo que yo quería era ayudar

a los demás. Aunque puede que lo que en realidad ocurriera es que, sencillamente, la tradición de mi familia tuvo su peso en mi elección. Sea como fuere, una y otra vez acababa asistiendo a clases de biología y comprobando que en ellas me sentía mucho mejor que en las de otras asignaturas. Así que elegí la medicina.

Ya en mis tiempos de estudiante, cada vez que se me ofrecía la ocasión reaccionaba con una cierta arrogancia ante la ignorancia de la medicina convencional: yo llegaba con la experiencia real de mi casa y podía darme cuenta fácilmente de cuáles eran los aspectos de los que los catedráticos y profesores no tenían ni la más remota idea. Gracias a esta actitud, he conseguido conservar hasta hoy mi independencia interior. Además, había leído a Jean-Jacques Rousseau, a Hermann Hesse, a Adalbert Stifter y a Henry David Thoreau, y conocía libros sobre los movimientos reformistas,* que hallaban en la naturaleza el modelo de una vida buena y sana. Desde luego, estas ideas, claramente románticas, me influyeron bastante más que las de René Descartes: al igual que muchos otros expertos en naturopatía, estoy convencido de que su modelo de hombre-máquina constituye una imagen inadecuada del cuerpo, tan extraordinariamente complejo y tan capaz de ocuparse de sí mismo. En cualquier caso, hasta hoy no he visto nunca un coche o una bicicleta que sepan autorrepararse. En eso se diferencian del organismo humano, que cada segundo coordina específicamente

Cada segundo, el cuerpo humano activa sus células para su autocuración.

un sinnúmero de mecanismos de reparación de una increíble complejidad.

En casa tuve ocasión de asistir a las batallas que mi padre se veía obligado a librar de cuando en cuando. Pero también recuerdo muy bien los ramos de flores y las cajas de bombones que nos hacían llegar los pacientes

* Se refiere a la *Lebensreform* o reforma de la vida, un movimiento social que se desarrolló entre finales del siglo XIX y principios del XX en Alemania y Suiza y que defendía un regreso a lo natural, la medicina alternativa y la reconexión entre cuerpo y mente. (N. de la t.)

para expresar su agradecimiento. Vi con mis propios ojos que la naturopatía es una medicina eficaz, aunque no reciba el reconocimiento que realmente merecería. Tal vez aquello despertó en mí un espíritu de lucha, de oposición y de resistencia. Entre tanto, la medicina ha ido evolucionando y cambiando. En la actualidad, la biología molecular ha ampliado la perspectiva de un modo sorprendente. Pero en la época en la que yo no era más que un estudiante —los años ochenta—, la visión del mundo que tenían los científicos era aún muy mecanicista. Hoy en día esa imagen nos parece francamente absurda, pero yo recuerdo, por ejemplo, cómo en el ciclo semanal de formación continua en el que participé como estudiante de la especialidad de medicina interna presenté un análisis sobre la relación entre estrés psíquico e infarto de miocardio que no cosechó más que burlas: «¿Cómo cree usted, señor Michalsen, que sucede todo? —me preguntó alguien, con un tono a todas luces sarcástico—. ¿Sugiere que un berrinche provocaría un trombo? ¿O qué es lo que pasaría exactamente?». Desde entonces, por cierto, numerosos estudios han demostrado que la ira y el miedo estrechan las arterias, coagulan la sangre y, en consecuencia, pueden desencadenar los peligrosos trombos que dan lugar a los infartos de miocardio.

Cuando finalicé mis estudios universitarios, la medicina basada en las autoridades se transformó en una medicina basada en las evidencias, algo que ya había exigido en su momento el canadiense David Sackett y que se fue imponiendo en el ámbito internacional. Y, aunque el médico «semidiós», es decir, la autoridad, podía seguir haciendo lo que considerase oportuno (y difundirlo en sus propios manuales), de repente se empezó a exigirle que probara, a través de estudios y de una práctica clínica correcta y sistemáticamente documentada, que sus terapias eran eficaces. Por una parte, esta tendencia aportó más racionalidad a la actuación de los facultativos, pero por otra también hizo que la medicina comenzase a ignorar conocimientos y saberes sencillos que no

La ira y el miedo estrechan las arterias y coagulan la sangre, lo que puede desencadenar peligrosos trombos.

contaban con el respaldo de ningún estudio concreto. Es lo que ocurrió, por ejemplo, con la constancia de que se duerme mejor con los pies calientes que con los pies fríos. En realidad, en su momento cualquier médico sabía por su propia experiencia que la tristeza o la ira pueden «romper el corazón», pero como no se estaba en condiciones de explicar el mecanismo por el que aquello ocurría, se optó simplemente por ignorar tal experiencia. Además, más tarde se hizo patente que en las investigaciones se iba a dar prioridad a aquello que proporcionase un «retorno de la inversión», es decir, a los medicamentos susceptibles de patentarse. Con los baños calientes para los pies se puede ganar poco dinero, así que resulta difícil obtener financiación para organizar un estudio sobre ellos.

A menudo, los enfermos toman demasiados medicamentos. Hay que comprobar caso por caso cuál es el beneficio real que aporta cada pastilla.

De todas formas, Walter Thimme, mi antiguo jefe, siempre estaba abierto a nuevos conocimientos. Era un profesor con una dilatada experiencia y con una orientación claramente científica, que cada vez que se acercaba a la cama de un paciente examinaba el tratamiento que se le estaba aplicando. Además, formaba parte del equipo editorial de la revista *Der Arzneimittelbrief*, que mantenía una actitud crítica hacia la industria farmacéutica, y me enseñó que los enfermos, especialmente los crónicos, toman demasiados medicamentos y que hay que comprobar caso por caso cuál es el beneficio real que aporta cada pastilla al paciente. Manteníamos debates muy constructivos y cada vez se interesaba más por mis argumentos, que analizaba de forma crítica, hasta que un día acabó proponiéndome: «Escriba usted un artículo al respecto...». De este modo, tuve la oportunidad de ilustrar los efectos de las hierbas medicinales o el papel de la nutrición. Para su despedida, en el año 2001, me pidió que pronunciase una conferencia sobre la medicina complementaria en el ámbito de la cardiología. Aquella fue una experiencia muy positiva en el debate con la medicina convencional y me convenció de que estamos yendo por el buen camino y de que merece la pena continuar trabajando en la naturopatía.

Contemplar al ser humano en el contexto de todo su proyecto de vida

En mi promoción no había ningún otro estudiante que, al igual que yo, procediera de una familia en la que se practicasen las terapias naturales tradicionales. Sin embargo, tuve ocasión de participar en un grupo de trabajo sobre la obra de Viktor von Weizsäcker, tío de Richard von Weizsäcker y cofundador de la medicina psicodinámica, que defendía una aplicación antropológico-biográfica de la anamnesis en la que, a la hora de establecer un tratamiento, se contemplase al ser humano en el contexto de todo su proyecto de vida. Aquel grupo de trabajo estaba formado por una mezcla variopinta de internistas, neurólogos y psiquiatras principiantes, con algunos de los cuales aún mantengo una estrecha relación. Todos ellos estaban firmemente dispuestos a estudiar la globalidad, y no solo sus partes por separado.

Además, yo seguía convencido de que el saber tradicional y la medicina moderna no tenían por qué ser disciplinas opuestas, sino que debían complementarse. La Unidad de Medicina Interna y Cardiología de la Clínica Humboldt en la que estudié en Berlín era enorme —con ciento veinte camas, ambulancias, unidad de cuidados intensivos— y fascinante: tenía todo lo que la medicina puede ofrecer. Por otra parte, nuestro profesor era muy exigente desde el punto de vista científico: cada semana estábamos obligados a leer los artículos más importantes y novedosos del *New England Journal of Medicine* y a comentarlos los lunes en el grupo. Aquella tarea científica me parecía fascinante. En nuestra unidad se practicaba una medicina convencional muy rigurosa, pero al mismo tiempo también moderada: no a todos los pacientes que tomaban ácido acetilsalicílico como anticoagulante se les endosaban automáticamente fármacos para proteger el estómago, por ejemplo, como tampoco se citaba de forma sistemática en la consulta de cateterismo cardíaco a todas las personas que padecían algún dolor en el pecho. En lugar de eso, lo que se hacía era argumentar cada caso

de forma científicamente objetiva, pero con un análisis individual y subjetivo.

Por desgracia, la cardiología se ha alejado mucho de estos estándares objetivos: como se trata de un lucrativo negocio para las

El saber tradicional y la medicina moderna no tienen por qué ser disciplinas opuestas, sino que deberían complementarse.

clínicas, en la actualidad las intervenciones de cateterismo se están disparando en Alemania: cada año se registran 624 por cada 100 000 habitantes, mientras que la media de otros países de la OCDE es de 177 intervenciones. ¿Significa eso que los alemanes reciben una mejor atención que los ciudadanos de países similares? Pues en este caso no: las estadísticas revelan también que la esperanza de vida no aumenta necesariamente cuando se recurre al cateterismo. Desde luego, ensanchar los vasos coronarios permite salvar vidas en el caso de los pacientes que sufren un ataque grave al corazón, pero no si se emplea como medio «profiláctico», que es lo que sucede muy a menudo. Entonces ¿por qué se recurre a esta intervención, que, además, hace pensar al enfermo que sus vasos pueden repararse como si se tratara de meras tuberías y que, en consecuencia, no tiene que hacer el esfuerzo de reducir sus factores de riesgo? Sería mucho más sensato invertir en otras áreas el dinero que la Seguridad Social destina a estas operaciones...

En la Unidad de Cuidados Intensivos de Cardiología y en la Sala de Cateterismo fue donde aprendí, en los primeros momentos de mi carrera como médico, a plantearme preguntas como la siguiente: ¿qué efectos terapéuticos tiene un determinado tratamiento para el paciente? No es un interrogante que suela formularse en este contexto, ya que la medicina especializada de alto rendimiento se ocupa ante todo de eliminar los síntomas que el enfermo presenta en un momento dado, y no reflexiona acerca de si el tratamiento prescrito será beneficioso para la persona a medio o largo plazo.

También aprendí mucho en una especie de «esclusa» en la que los pacientes permanecían unos diez o quince minutos tras el cateterismo. En ese tiempo, el médico que había realizado la inter-

vención solía presionarles con sus propias manos la arteria de la ingle después de retirar el catéter, para evitar cualquier hemorragia posterior. Los pacientes estaban encantados de salir de la operación sin secuelas y también de tener a alguien con quien hablar en ese momento. A la mayoría de ellos les pregunté cuál era, en su opinión, el factor que había desencadenado sus problemas de corazón (o sea, les pedí una «valoración subjetiva de la enfermedad»). Cada persona buscaba una razón para su dolencia: «Sufría mucho estrés», «Llevo mucho tiempo desempleado», «Es algo que me viene de familia»... Y, aun cuando desde el punto de vista médico, a menudo solo una parte de este tipo de valoraciones son correctas, lo cierto es que en ellas surgen detalles reveladores de los que en una conversación normal con el médico no se hablaría jamás, ya que en este tipo de conversaciones el paciente se limita, fundamentalmente, a escuchar.

Cada persona busca una razón para su dolencia. Sin embargo, en una conversación normal con el médico no se suele hablar de ello.

Integrar las terapias tradicionales en la medicina «moderna»

En mi período de prácticas en cardiología trabajé como ayudante de la cátedra de Naturopatía de la Universidad Libre de Berlín, cuyo titular era Malte Bühring, un médico que ya por aquel entonces estaba fomentando la integración de los tratamientos tradicionales en la medicina convencional y sentía un profundo rechazo ante la polémica que imperaba en ese momento y que estaba distanciando a los propios profesionales de tales terapias. Aún guardo un recuerdo especialmente vivo de una de sus clases, en la que nos habló de un estudio, publicado en una prestigiosa revista, que aseguraba que las personas que presentan pliegues muy marcados en el lóbulo de la oreja son más propensas a sufrir cardiopatías. Es algo de lo que se habían percatado los enfermeros encargados de

ayudar a los anestesiistas, que suelen pasar horas y horas observando la cabeza de los pacientes durante las operaciones. Los enfermos del corazón no solo tienen características peculiares en los oídos, sino que a menudo también padecen de dolor en la espalda o en las costillas que protegen el corazón, o bien presentan tensión en las vértebras dorsales. Todas estas zonas se encuentran conectadas por los mismos nervios, procedentes precisamente de las dorsales. Los pacientes afectados por dolencias cardíacas o hipertensión arterial suelen presentar también un color particular en la lengua: rojo en la punta o con pequeños puntos de ese color sobre la superficie. Es algo que la medicina tradicional de China o la ayurvédica de la India conocen a la perfección.

Más adelante seguí intentando aportar, en el ámbito de la cardiología, mis conocimientos en materia de naturopatía y alejar a los pacientes de los fármacos, que tan a menudo se recetan en exceso. Para aquella labor conté con el apoyo de Walter Thimme, mi jefe en la Clínica Humboldt, muy crítico con el uso que se hace de las medicinas. Hay que tener en cuenta que en la actualidad las personas de más edad toman de media entre ocho y diez medicamentos diferentes al día para sus enfermedades crónicas. Sin embargo, a

A partir de tres fármacos se ignora, en general, qué interacciones se pueden provocar en el organismo.

partir de tres fármacos se ignora, en general, qué interacciones se pueden provocar en el organismo.

Las encuestas indican que es sobre todo el temor a los efectos secundarios de las medicinas lo que lleva a muchos pacientes a interesarse por la naturopatía. La mayoría de las personas no consideran que estas dos disciplinas estén en realidad tan alejadas entre sí, y preferirían tratarse con una combinación de la medicina basada en la biología molecular y de las terapias holísticas tradicionales (*High Tech/High Touch* o alta tecnología y alta sensibilidad) en la que se tengan en cuenta los recursos individuales con los que cuenta cada paciente. Quieren contribuir por sí mismas a la mejora de su estado, pero no saben cómo hacerlo.

Es cierto que los medicamentos han permitido vencer a las

principales enfermedades infecciosas mortales y que, por ejemplo, en la cardiología, la reumatología y otras especialidades han mitigado mucho sufrimiento. Las posibilidades que ofrecen la ciencia y la tecnología modernas a la hora de establecer un diagnóstico también nos han ayudado a aprender infinidad de cosas acerca de nuestro organismo. Sin embargo, el hecho de que en los últimos ciento cincuenta años la esperanza de vida casi se haya multiplicado por dos en Europa se debe en buena medida, en realidad, a las mejoras que se han producido en el ámbito de la higiene, a la disponibilidad de alimentos frescos, al largo período sin guerras del que estamos disfrutando y al creciente bienestar. Por supuesto, también a la medicina especializada en urgencias y a la traumatología, que, por ejemplo, han servido para reducir considerablemente los riesgos de morir a causa de un infarto o de una apoplejía. No obstante, estamos pagando un precio por estos avances, en forma de enfermedades crónicas, que son la consecuencia de una mayor longevidad, de un estilo de vida agitado e insano y, seguramente también, de un sobrediagnóstico y de una medicación incorrecta, factores estos que en todos los sistemas médicos avanzados anulan una parte de los progresos conseguidos.

Dentro de esta profusión de elementos, la artrosis, la demencia, la diabetes y el cáncer constituyen un reto totalmente nuevo para la medicina.

Es el temor a los efectos secundarios de las medicinas lo que lleva a muchos pacientes a interesarse por la naturopatía.

Sin embargo, esta dramática realidad aún no se traduce en estrategias terapéuticas concretas. La medicina convencional sigue tratando los síntomas en lugar de ocuparse de los enfermos crónicos. En consecuencia, a la hora del desayuno todavía es frecuente encontrar en las mesas de los pacientes pastilleros con ocho o diez comprimidos de colores.

En sus clases, Malte Bühring describía de forma muy gráfica lo que se puede lograr mediante una medicina que tenga en cuenta al ser humano en su totalidad. Se trataba, en términos actuales, de un «médico integrativo». Para él, la naturopatía no era una alternativa

a la medicina moderna, sino un útil complemento de esta. Por aquel entonces (1989), su cátedra, de la que hoy soy titular, constituía la primera institución científica de su género que había aparecido tras la Segunda Guerra Mundial. Sin embargo, a principios de los años noventa las bases científicas de esta asignatura aún dejaban mucho que desear. Algunos de sus profesionales consideraban que el he-

Las enfermedades crónicas son el precio que tenemos que pagar por nuestro actual estilo de vida. A menudo son la consecuencia de una medicación incorrecta.

cho de que de repente hubiese que publicar textos en inglés sobre la naturopatía —que hasta entonces había constituido una disciplina fundamentada esencialmente en la experiencia— era un engorroso fenómeno de transición. La mayoría de los artículos

científicos que existían sobre este tema se encontraban redactados en alemán, pero en aquella época los médicos convencionales solían escribir en inglés. Por si fuera poco, las escasas escuelas de naturopatía que existían estaban enfrentadas entre sí, ya que en ellas se dedicaban más esfuerzos a cultivar ideologías que a intercambiar opiniones libremente. Con su modelo de los humores como explicación de los procesos corporales que ya establecieron en su momento los médicos de la Grecia y la Roma antiguas, el propio Bühring aspiraba a ayudar a la patología humoral a ocupar el lugar que le correspondía: cuando se acercaba a la cama de los pacientes ingresados, dedicaba mucho tiempo a indicarles qué debían comer y qué alimentos provocaban un efecto «enfriador» o «calentador». La verdad es que jamás consiguió convencerme con aquella tesis, ya que, a diferencia de la medicina tradicional china o del ayurveda, el saber que nos ha llegado de la Antigüedad europea es relativamente tosco e impreciso.

En realidad, si he perseverado hasta convertirme en catedrático y hoy en día imparto clases ha sido gracias a uno de mis profesores de secundaria, en concreto al que me impartió la asignatura de Historia: él me enseñó a no creerme ningún dato cuya fuente no pudiera verificar por mí mismo. Mientras sus compañeros nos obligaban a aprendernos de memoria lo que ponía en los libros, él que-

ría que cuestionásemos de forma crítica el conocimiento. Por eso en mi época de estudiante pasé mucho tiempo en las bibliotecas, en busca de las fuentes originales. La primera vez que se me presentó la oportunidad de publicar un texto mío como capítulo de una obra colectiva, decidí hablar acerca de la historia de la caza de brujas en Bad Waldsee durante la Edad Media. Me fascinaba leer las sentencias originales que dictaban los «jueces» contra tales «herejes» y comprobar como en aquellos tiempos las personas tenían una convicción absoluta y mortífera, que, contemplada desde nuestra perspectiva actual, parece completamente absurda. No era infrecuente que las mujeres expertas en el uso de hierbas medicinales acabasen acusadas de brujería. Sirva como ejemplo la madre de Johannes Kepler, el famoso astrónomo, que, tras ser denunciada en Wurtemberg, murió en la cárcel en 1622.

He aprendido a no creermé ningún dato cuya fuente no pueda verificar por mí mismo.

La caza de brujas es un ejemplo de lo mucho que se puede influir en la mente de las personas. Y este es un fenómeno con el que más adelante me he encontrado una y otra vez en el terreno de la medicina. Al mismo tiempo, he aprendido que cualquier hecho puede contemplarse desde diferentes perspectivas. Es lo que ocurre también en la naturopatía, que, además de tener en cuenta la explicación bioquímica de un síntoma, analiza otros niveles, como la constitución, la psiquis, la biografía o el estilo de vida: una multiplicidad de relaciones que, por desgracia, la medicina pasa completamente por alto. En la carrera no se ofrecen asignaturas de historia o filosofía, y la intensa especialización que se fomenta después determina que sean muy pocos los médicos que cuentan con conocimientos acerca de hechos o investigaciones externos a su ámbito.

Hoy en día también las terapias naturales deben aportar «evidencias», algo que, por cierto, no siempre es fácil, porque las grandes compañías farmacéuticas no invierten en ello. No obstante, es cierto, por ejemplo, que en Estados Unidos existe un instituto dentro del sistema sanitario público (en concreto, dentro de los NIH o Institutos Nacionales de la Salud) que trabaja en el ám-

bito del control de la calidad y la investigación en las medicinas complementarias, y que cada año recibe del erario unos doscientos cincuenta millones de dólares para sus estudios. En Alemania, en cambio, este tipo de investigaciones se suelen asignar a diferentes fundaciones, como la Karl und Veronica Carstens, de la que en la actualidad soy presidente. Por cierto, Veronica Carstens, mujer del antiguo presidente de la República Federal de Alemania, era médico y siempre puso en práctica, con una enorme amabilidad, una impresionante capacidad de comprensión y una gran vehemencia, todo aquello que consideraba que merecía apoyo desde la medicina y que se tenía poco en cuenta. Era todo un modelo.

Un equipo para orientar hacia la autocuración

Por mucho que estuviese aprendiendo y por mucho éxito que lograra en el momento de la aplicación, en ocasiones me sentía algo insatisfecho: la naturopatía seguía despertando escaso entusiasmo entre los científicos. Además, no me apetecía nada continuar trabajando en cardiología, porque el procedimiento que se solía emplear —es decir, el recurso permanente a catéteres y estents, por aquel entonces muy de moda— no acababa de convencerme. Por supuesto, pensaba que, si alguna vez sufría un infarto, querría que me aplicasen un estent —y, por favor, que lo hiciesen deprisa—, pero no deseaba pasarme todo el día y el resto de mi vida colocando esos chismes a los pacientes en una sala con paredes alicatadas y pantallas de radioscopia. No obstante, tengo amigos que no han perdido hasta hoy ni un ápice de su fascinación por esta eficaz técnica.

En cualquier caso, me vino muy bien que en 1999 me ofrecieran un puesto como jefe médico en una innovadora clínica especializada en enfermedades crónicas que acababa de abrir en Bad Elster, en Sajonia. Su nuevo director era Gustav Dobos, nefrólogo, especialista en cuidados intensivos y uno de los pioneros de la medicina

integrativa en Alemania. Tenía un profundo conocimiento sobre la medicina tradicional de China, país en el que había vivido durante algún tiempo. Además, mostraba una gran apertura e interés ante la naturopatía y había ganado una plaza como catedrático. Sin embargo, no contaba con un equipo experto que le permitiera hacer realidad sus aspiraciones. En aquella clínica, el puesto de director científico lo ocupaba Dieter Melchart, quien posteriormente obtendría la cátedra de Naturopatía en la Universidad Técnica de Múnich. De este modo, se formó en Bad Elster, localidad situada en la frontera con Chequia, un equipo interdisciplinar que puso todo lo que hasta entonces había visto y aprendido al servicio de una moderna estructura terapéutica, cuyo principal interés eran el paciente y su capacidad de participar de forma activa en su curación. Hasta la fecha no se había aplicado en Alemania un enfoque tan coherente.

Tras algo más de un año, Gustav Dobos nos presentó un nuevo proyecto, sumamente prometedor: la creación de una clínica de naturopatía y medicina integrativa dentro de otra clínica, la de Essen-Mitte, que era una institución modelo del estado federado de Renania del Norte-Westfalia y estaba especializada en el tratamiento de enfermedades crónicas graves. Aquel reto era tan interesante que casi todo el núcleo duro del equipo siguió a Dobos desde Bad Elster hasta la cuenca del Ruhr.

Nuestra temporada en Essen fue una fase pionera, un momento apasionante e increíblemente creativo. En lo que respecta a nuestras capacidades y nuestra mentalidad, conformamos un verdadero *dream team*. Un elemento que resultó especialmente determinante en este sentido fue nuestra formación conjunta en el centro Harvard Medical School (Escuela Médica de Harvard) con Herbert Benson, un cardiólogo estadounidense que llevaba años desarrollando e investigando sistemáticamente desde el punto de vista de la ciencia métodos para reducir el estrés. Poco después tuvimos ocasión de recibir a Jon Kabat-Zinn, experto en biología molecular, también estadounidense, e inventor de un programa contra el

estrés basado en la meditación: el Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Hoy en día, Kabat-Zinn es toda una estrella y su programa está ya asentado en todo el mundo, y no solo en el ámbito de la medicina, sino también en el de la psicología y en el de la economía.

En busca de las raíces de la salud

Todos los doctores mencionados eran personas especiales, que tenían una concepción completamente diferente de los tratamientos. Íbamos en busca de las raíces de la salud y de la capacidad de resistencia, y no de las enfermedades. A pesar de la hostilidad inicial que encontramos entre los detractores de la naturopatía, la clínica se convirtió rápidamente en un éxito. Ascendí a jefe médico de Essen y empecé a trabajar en el estudio que presentaría más adelante para habilitarme como catedrático. ¿El tema? «Cambios en el estilo de vida en el caso de las enfermedades cardiovasculares». Cuando, por motivos de salud, Malte Bühring decidió prejubilarse, se llegó a pensar que nadie ocuparía su cátedra en Berlín —entretanto, Gustav Dobos había obtenido la cátedra recién creada en la Universidad de Duisburgo-Essen— y que acabaría eliminándose. Pero el médico Stefan Willich no solo consiguió mantener aquel puesto histórico, sino también crear otros dos para la enseñanza de las terapias naturales. El Hospital Charité volvió a ser el impulsor de esta disciplina.

En 2009 me propusieron un puesto (financiado en parte por la propia Universidad y en parte por una fundación) como profesor de Naturopatía Clínica de aquel centro universitario y también me convertí en director de la Unidad de Naturopatía del Hospital Immanuel de Berlín, especializado en enfermedades crónicas y reumáticas, anteriormente bajo la supervisión de Malte Bühring. Allí tuve ocasión de conocer a Rainer Stange, jefe interino de la Unidad. Juntos creamos un potente equipo. Hoy disponemos en

ese establecimiento de sesenta camas para pacientes ingresados, un ambulatorio universitario de naturopatía integrado en el Charité y una clínica de día en la que una serie de terapeutas y psicólogos trabajan, junto con los médicos, en las áreas de la reducción del estrés, la meditación, el movimiento, la nutrición y la autoayuda con remedios naturales.

Además, mi cátedra me ha permitido cumplir un sueño y crear un departamento de investigación sobre la medicina ayurvédica. Muchos de los tratamientos naturales más importantes en la actualidad hunden sus raíces en la India. Es el caso del ayurveda, del yoga o de la meditación. Yo llevo ya muchos años meditando. En cuanto al yoga, me inicié en mi época de Essen. Sin embargo, no viajé a la India hasta 2006. Y tengo que admitirlo: aquello fue amor a primera vista. En cuanto llegué allí, me sentí como en casa, a pesar de lo diferente e inabarcable que es ese país. Hoy en día en mi departamento trabajan codo con codo varios especialistas en cultura india y médicos formados en ayurveda, así como terapeutas ayurvédicos y maestros de yoga. Para mí, es todo un orgullo que la nuestra sea la primera institución médico-científica de Alemania que ha recibido una subvención del Gobierno indio en el marco de una cooperación para la investigación, destinada a llevar a cabo el mayor estudio realizado hasta la fecha fuera de la India sobre la eficacia del ayurveda. Probablemente, esto ha sido posible también gracias a que nuestra sede se encuentra en Berlín: en una reunión que mantuvimos en Delhi con la que era por aquel entonces ministra de Sanidad india, esta política mostró de repente su entusiasmo por el Hospital Charité: «Pertenece a la Universidad Humboldt, ¿verdad? ¡Pero si allí tienen a los mayores especialistas del mundo en cultura de la India!». Fue así como recibimos la subvención para nuestro gran estudio sobre la medicina ayurvédica.

Vamos en busca de las raíces de la salud y de la capacidad de resistencia, no de las enfermedades.