

* Entrevista a PABLO SAZ, Médico Naturista: Los Cambios en el Estilo de Vida y la Incorporación de las Terapias Complementarias en el Sistema Sanitario Reducen Costes y Mejoran la Salud de la Población.

8022011

Entrevista realizada por <De tots els Colors>: Elena Lorente Guerrero.

PABLO SAZ PEIRÓ:

- El gran principio de la Medicina Naturista es entender la enorme capacidad que tiene el cuerpo de regularse por sí mismo, y la mayoría de las veces, de poner en marcha a través de signos, síntomas, y síndromes que nos parecen enfermedades, lo que los griegos llamaban la Vis Medicatrix Natura, la fuerza curativa del organismo.
- El modelo de salud que desarrollé en Cuba y Perú, basado en introducir cambios en el estilo de vida y en la incorporación de terapias complementarias, está presentado en la Sociedad Panamericana de Salud como un modelo efectivo para enfermedades crónicas y que además, ha disminuido el gasto sanitario. Realmente es algo no sólo a imitar sino a poner en marcha y factible, ya que nuestro modelo de atención primaria está inspirado en el cubano. He invitado a España a todos los que han intervenido en este programa, han estado hablando con políticos y la idea les ha parecido estupenda, ... pero nunca se ha llevado a cabo a pesar de que hoy en día se habla por todos sitios de la necesidad de controlar el gasto y ver por donde conseguimos efectividad dentro de nuestro sistema sanitario.

PABLO SAZ PEIRÓ es Licenciado en Medicina y Cirugía por la Facultad de Medicina de la Universidad de Zaragoza. Desde 1990 es Doctor Cum Laude en Medicina y Cirugía, grado que obtuvo con su tesis doctoral: "Fuentes mineromedicinales de la provincia de Huesca". Es también Especialista en Hidrología Médica.

Desde 1993 ejerce como docente en el Departamento de Microbiología, Medicina Preventiva y Salud Pública de la Facultad de Medicina de la Universidad de Zaragoza. Es Director-Coordinador del Curso de Postgrado de Medicina Naturista de la Universidad de Zaragoza. Ha ejercido como Director de tesis y como miembro de tribunales de tesis.

Sus principales líneas de investigación giran en torno a la hidrología médica, estudios epidemiológicos, y medicina naturista.

Desde Abril de 2002 es Miembro de Honor de la Cátedra de Medicina del Instituto Superior de Ciencias Médicas J. Finlay de Camagüey, Cuba. También es director del grupo de investigación Eudokia, declarado grupo de investigación emergente por la comunidad autónoma de Aragón.

Además de numerosas publicaciones en revistas científicas colabora habitualmente en las revistas de difusión: "Integral", "Corricolari", "Natura Medicatrix" y "Cuerpo Mente" y dirige la Revista "Medicina Naturista".

En 2007 recibió el Premio Ramon Pignatelli al mejor trabajo de investigación sobre aguas mineromedicinales en Aragón. Además de su labor docente e investigadora, sigue ejerciendo la medicina naturista en su consulta.



¿CUÁLES FUERON TUS INICIOS COMO MÉDICO Y CONCRETAMENTE COMO MÉDICO NATURISTA?

Estudiando Medicina, estaba interno en el Departamento de Cirugía, y ese verano me invitó un amigo a participar en un campamento de Lanza del Vasto, seguidor de Gandhi y la no-violencia y fundador de la Comunidad del Arca. Allí conocí la dieta vegetariana y luego, a través de la práctica de esta dieta, a hacerme preguntas sobre ella y en relación con diferentes estilos de vida y la salud, qué aspectos tenía diferentes la medicina naturista que no se contemplaban dentro de la carrera de medicina. Eso me motivó a estudiar en otras partes y paralelamente mientras acababa Medicina, enfocado también al estudio de terapias no convencionales o complementarias y hacia

otra forma de hacer medicina.

- **¿ENCAJASTE BIEN EN EL ENTORNO SANITARIO?**

Bueno, el encaje personal fue que a partir de ahí he hecho muy poca cirugía...ja, ja. Justo cuando acabé la carrera apareció la revista "Integral", se creó la Sociedad Española de Médicos Naturistas y a partir de ahí establecí un cambio de muchas actitudes y otra forma de enfocar la Medicina.

Aunque siempre me he considerado un médico muy clásico; quiero decir, que entiendo la medicina ortodoxa o convencional he llegado a entender también que la medicina que practico es una de las más ortodoxas, en el sentido de que confía en la capacidad curativa del cuerpo humano. Es una medicina tradicional a nivel europeo, de las que mejor sigue los principios hipocráticos, que son los fundamentos de la Medicina en Occidente.

Entiendo perfectamente la medicina convencional que usa medicamentos y cirugía, pero como principio básico deberíamos tener la confianza en la capacidad curativa del cuerpo sin abandonar todo lo convencional. Este aspecto tradicional de la medicina natural debería formar parte del aprendizaje de todo médico, debería estar presente en las facultades de medicina.

- **NO COMO ALTERNATIVA, SINÓ COMO UN SABER INCORPORADO...**

Eso es. Esos principios básicos en la actualidad prácticamente no se enseñan, se ha quedado todo "ahí" olvidado o se da por hecho. A veces le decimos al paciente "lo mejor es que se cuide, cuide su alimentación, haga ejercicio" y no le explicamos los cuidados, damos por hecho que eso lo entiende.

Pero realmente es un potencial que lo entendamos nosotros como médicos, entender por ejemplo que la fiebre es una reacción, un síntoma y que en general es una respuesta que produce el organismo y que la mayoría de veces es buena. Pero lo damos por hecho, y la actitud del médico a veces es dar antitérmicos, medicamentos que se contradicen con lo que se da por hecho, que es natural y bueno, respetar esa fiebre.

- **CUANDO SE TRATA DE NIÑOS, MUCHOS PADRES SE ASUSTAN EN CUANTO APARECEN LAS PRIMERAS DÉCIMAS DE FIEBRE, Y ACUDEN A LOS SERVICIOS DE URGENCIAS PARA QUE SE ELIMINE ESA FIEBRE INMEDIATAMENTE.**

Es cierto y si tú no les haces eso, si no se les explica bien pues salen rápido a otro centro de referencia porque piensan "en urgencias no nos han atendido".

Realmente el detalle está en que eso que es convencional, básico en medicina, incluso a los propios médicos en la carrera de medicina no se nos enseña. Y en los casos que se nos enseña bien porque has tenido un profesor que te dice lo buena que es la fiebre, que hay que respetarla, de repente llegas a hacer el MIR a un servicio de urgencias y tus compañeros residentes mayores te dicen: "pero tú ¿de dónde has salido que no das antitérmicos?

Entonces se crean otros hábitos, que pasan al común de la gente, y la gente ante la fiebre se siente mal e intenta cortarla... hay que entenderlo. Por eso estar dentro de la medicina convencional te ayuda a comprender a esa mayoría de gente, esos padres tan asustados que quieren cortar la fiebre. Nosotros, de alguna manera, tenemos que ponernos en su lugar, hacerles comprender para poder quitarles ese miedo a base de explicaciones.

- **A LOS MÉDICOS LES FALTA ESA CULTURA DE BASE.**

Claro, ahora pienso que se está recuperando a base de grandes interrogantes que algunos estudiantes de medicina se plantean, o a veces de casualidades; pienso que fue la que me tocó a mí y nos ha tocado a muchos que nos planteamos otras facetas de pensamiento, otros interrogantes...

- **¿CUÁLES SON LOS PILARES DE LA MEDICINA NATURISTA?**

– El gran principio es entender la enorme capacidad que tiene el cuerpo de regularse por sí mismo, y la mayoría de las veces, de poner en marcha a través de signos, síntomas, y síndromes que nos parecen enfermedades, mecanismos de reajuste, o mecanismos curativos. Todo esto facilita la comprensión de que la enfermedad, a veces, lo que pone en marcha es lo que los griegos llamaban la Vis Medicatrix Naturae, la fuerza curativa del organismo. Curiosamente además, las bases más modernas de la medicina, de la fisiología, de la inmunología, incluso la microbiología, nos están hablando de este principio, y nos lo presentan cada día de modo más clarificante. Pongo el ejemplo de la microbiología, porque lo que la mayoría de la gente entiende es "microbio-humano", el cuerpo no puede con esos microbios, necesitamos un antibiótico ¿no? Cuando la realidad más grande es que nuestro cuerpo está estructurado por una gran cantidad de células, pero por cada célula hay ciento cincuenta bacterias y más de mil virus que conviven y esas bacterias protegen nuestro medio y actúan como auto-reguladoras y defensoras. Desde la microbiología estamos entendiendo la gran capacidad que tiene el mundo microbiano de reajustar enfermedades, incluso enfermedades



infecciosas. Hoy en día tenemos gran capacidad para conocer ese gran principio de la medicina naturista, mucho más que en épocas anteriores.- La otra parte de la medicina naturista, también muy importante, es poner en marcha el conocimiento que nosotros tenemos aplicable a nuestra salud a nivel educacional, de modificar estilos de vida, y a nivel medioambiental.- Y el otro principio es que las condiciones medioambientales van a favorecer también esa gran capacidad que poseemos. Todo ello nos lleva a entender que bien educados, con pocos recursos, en general con los recursos más sencillos de saber utilizar el agua, la comida, la dieta, el ejercicio, no solamente podemos mantener la salud en buen estado, sino que además nos sirven como terapias básicas para recuperar la salud. Por lo tanto, cosas muy sencillas como serían las plantas medicinales, regular la dieta, o hacer ayuno en el momento adecuado, o utilizar el agua como terapia, una hidroterapia sencilla, es básico y probablemente es lo más potente a la hora de mantener y recuperar la salud. La pena es que la mayoría de estas técnicas sencillas han sido olvidadas en aras de una medicina más medicalizada, un uso muy extendido de medicamentos y la gran utilización de los medios quirúrgicos más agresivos dentro de la medicina.

- **¿DE QUÉ VIVIRÍA LA INDUSTRIA FARMACÉUTICA?**

Bueno... actualmente hay dos modelos médicos en el mundo que han sido propuestos por la Organización Panamericana de Salud como modelos muy interesantes que son el cubano y otra parte que se ha puesto en marcha en Perú. Son dos países que de repente se quedan apenas sin medicamentos y que ponen en marcha la utilización de recursos naturales sin sufrir a penas su sistema de salud, incluso mejoran los niveles de salud y de atención. Esto nos podría hacer reflexionar mucho sobre la potencia que tienen estos medios.

- **ADEMÁS, LE CEDEN LA RESPONSABILIDAD DE SU SALUD AL USUARIO...**

Esto es otro aspecto de la medicina naturista, el responsable es el paciente. Curiosamente los griegos ya lo tenían, los hombres libres de Grecia decidían en consulta con el médico. El médico les trasladaba la responsabilidad y era el hombre libre el que decidía.

Y en nuestra medicina aparece una ley, desde hace poco, la ley de Autonomía del paciente, que ampara que al paciente se le informe de las diferentes posibilidades que tiene para que él decida. Esto realmente ha sido un avance legal y un avance en la perspectiva de reconocer esa capacidad. Cuando el paciente nos pregunta ¿Y usted que más sabe?... La respuesta debería ser: pues yo sé esto pero debes entender que el que más sabe de tu cuerpo eres tú, y el que tiene todo el potencial para resolverlo eres tú. De repente le das su responsabilidad y junto con esa responsabilidad le das unos medios, le ofreces todo lo que tú sabes o tienes en ese momento, ... pero dejas que él decida.

- **EXISTE LA CREENCIA GENERALIZADA EN CUANTO A LOS REMEDIOS NATURALES: "SON ÚTILES PARA ENFERMEDADES SENCILLAS O CRÓNICAS, PERO NO SON EFECTIVOS EN SITUACIONES AGUDAS EN LAS QUE SE BUSCA UN RESULTADO RÁPIDO ¿QUÉ OPINAS AL RESPECTO?**

El detalle es que se piensa que lo más agresivo puede resolverte más rápidamente la urgencia. Yo pienso que en la urgencia es cuando mejor actúa la capacidad curativa del propio organismo, y los profesionales de la salud que atendemos esas urgencias tendríamos que estar muy pendientes de facilitar esa respuesta.

Es cierto que a veces un aparato de respuesta, por ejemplo para resolver una parada cardiaca, es muy útil, pero también hemos de pensar que la respuesta de resolución de esa parada está en tanto en cuanto facilita esa respuesta. A veces incluso el utilizar un medio muy agresivo no la facilita sino que la impide, la bloquea. Ahí estaría también el arte de "cómo hacerlo".

Otros ejemplos serían que normalmente pensamos que ante una otitis aguda, le doy el antibiótico y le resuelvo la otitis. Pocas veces pensamos que casi el 85% de las otitis medias agudas se resuelven espontáneamente, y en general mucho más rápido que si intervienes con un antibiótico. La intervención con el antibiótico puede crear resistencias, y que generen expectativas falsas que hagan que se reproduzcan las otitis y se den otitis de repetición. La otitis la tratan con un antibiótico, le dan un antitérmico para quitarle la fiebre, le dan un calmante y no tiene dolor, le ha suprimido una cantidad de síntomas y no se ha resuelto nada. Hemos de entender que a veces el propio cuerpo va a ir resolviendo la situación a pesar de los medicamentos que se le den.

Actualmente estamos volviendo a cuestionarnos ¿resuelve más el tratamiento agresivo o resuelve más por si sólo el medio sencillo? Una de las herramientas que tenemos es hacer muchas revisiones, estudiar muchos casos, compararlos, lo que sería la medicina basada en la evidencia, basada en estudios. Y los resultados que estamos obteniendo es que lo que parecía que teníamos que resolver con grandes medicamentos, vemos que se resuelve simplemente con lo que llamaríamos efecto placebo, o entendiendo al paciente.

Un ejemplo serían las depresiones graves, tenemos que tratarlas con un fármaco porque las plantas que hacen ese efecto o las psicoterapias breves, la atención al paciente no hacen ya efecto. La verdad es que se ha demostrado que el efecto placebo que acompaña a veces una psicoterapia breve, una relación de atención y escucha por parte del profesional, solamente atendiendo su consulta médica, resuelve tan bien o mejor que todos los medicamentos antidepresivos.

Entonces, haciendo revisión de distintos estudios, llegamos a la conclusión de que el efecto placebo no tiene los efectos de tener que dejar una medicación antidepresiva, los efectos de crear dependencia al medicamento.

Hemos de entender también que el efecto placebo no es dejar al enfermo a la aventura, sino darle una atención, se le escucha, le recetas como medicamento un placebo pero le induces también a hacer una terapia sencilla breve, a veces incluso de escucha, proponiéndole salidas en un momento de depresión. Cuando todos estos detalles se empiezan a entender, nos acaban dando la razón: probablemente la intervención mejor en todos los aspectos suele ser la más sencilla, facilitarle el camino a la persona.

- **¿QUÉ PROPONE EL ENFOQUE NATURISTA PARA TRATAR PROCESOS TAN MEDICALIZADOS COMO EL CÁNCER, LAS ENFERMEDADES AUTOINMUNES, ..?**

El enfoque sigue siendo el que poníamos de base, ver qué capacidad de respuesta tiene el cuerpo.

Y luego una segunda parte que sería preguntarnos que estamos siendo muy agresivos para tratar estas enfermedades cuando existen ya estudios que demuestran en animales, en personas todavía no tanto, que cuando dejas en evolución espontánea tumores, y mientras tanto cuidas al animal, le regulas la alimentación, le regulas el ejercicio, dejas que el animal se cuide, al final la calidad de vida y la supervivencia en años es más larga en estos animales que han mantenido los tumores que en los que han sido sometidos a terapias agresivas.

Yo pienso que nos lleva a preguntarnos si no estamos siendo demasiado agresivos con una persona que tiene esta enfermedad. También sabemos por diferentes trabajos y distintos niveles de evidencia que cuando al paciente le hacemos lo básico, es decir, confiamos en su capacidad curativa, le regulamos la alimentación, le ajustamos el ejercicio físico, utiliza plantas inhibidoras de tumores la calidad de vida y la supervivencia probablemente mejora muchísimo. Hasta ahora había pocos estudios, pero cada día aumentan.

Cuento una anécdota especial, durante muchos años se creyó que no estaba indicado que los pacientes oncológicos



utilizasen tratamientos como la hidroterapia, o que fueran a balnearios ya que agravaba la enfermedad. Se empiezan a hacer estudios en pacientes que tienen cáncer y se les trata con hidroterapia sencilla, y se demuestra que todos estos pacientes mejoran su sistema inmunológico en todos los aspectos.

Respecto a las enfermedades autoinmunes, se está utilizando una gran cantidad de medicación, y una de las cosas que según mi punto de vista también está cambiando actualmente es que se pensaba que una enfermedad autoinmune era para siempre, era un enfermo clasificado "para siempre", es decir siempre vas a tener ese problema de reacción de autoinmunidad. Hoy en día lo que se está viendo es que hay cambios a lo largo del tiempo, a lo largo de la vida, y que medicaciones que se estaban dando para controlar estas enfermedades autoinmunes, dependiendo de los cuidados que tiene el enfermo, dependiendo de la modificación de hábitos, de cambios ambientales, el enfermo cambia. Y hay enfermos que mejoran y dejan de necesitar esa medicación crónica.

Hasta hace unos años nos parecía imposible que a una persona que tuviese este tipo de enfermedades se le pudiese retirar un inmunosupresor, o un corticoide. Hoy en día se está demostrando que se están produciendo cambios, y que hay enfermos que

realmente sin esa medicación tienen una supervivencia igual y mejoran su reacción auto-inmunitaria. Esto nos está dando mucho que pensar...

- **SI, AUNQUE SOLAMENTE A UNA PARTE DE LOS PROFESIONALES DE LA SALUD...**

Si..., yo pienso que cada vez hay más partes. Por ejemplo, de los primeros cambios que hubo algunos se dieron en enfermos que habían sido trasplantados de corazón. Era el mismo enfermo el que se negaba de tomar la medicación, porque a consecuencia de ésta se encontraba mal y decidía no tomarla; y la sorpresa fue para los médicos que les estaban diciendo que no lo dejaran: el enfermo mejoraba, no tenía reacción y a pesar de los seguimientos, etc... no se encontrase ninguna reacción.

En principio han quedado como casos aislados..., pero yo pienso que estos casos aislados de pacientes que tomaron su propia decisión han dado mucho que pensar.

- **LA MEDICINA ALOPÁTICA ACOSTUMBRA A POLIMEDICALIZAR LOS PROCESOS CRÓNICOS CON SUPRESORES DE SÍNTOMAS, ENTRE OTROS... ¿QUÉ OFRECE LAS PERSPECTIVA NATURISTA?**

Si, ¿Y qué hacemos con el enfermo que nos queda crónico y que lleva un saco de medicamentos todos los días?

La medicina naturista ha aportado últimamente dos cosas muy importantes:

Una es respecto a la idea que también existía de que las enfermedades crónicas eran para siempre y con tendencia a empeorar. Una gran aportación ha sido que algunas de estas enfermedades crónicas, por ejemplo enfermedades reumáticas, arterioesclerosis, problemas de obstrucción de coronarias, demostraron desde los estudios de Dean Ornish y ahora más estudios sobre ellas, que los cambios de hábitos y estilo de vida del paciente modificaban estas enfermedades

crónicas, y que lo que pensábamos respecto a que una obstrucción en la coronaria producida por una arterioesclerosis cada vez iba a estar más obstruida, que eso no tenía remedio y cada vez sería obstruyendo más.

Hoy en día se ha demostrado que el cambio en la alimentación, ejercicio, efectos de la meditación sobre el paciente, desobstruye las coronarias.

Esto ha dado en vuelco a lo que pensábamos sobre las enfermedades crónicas, y la gran importancia que tiene aplicar cambios en el estilo de vida. Las grandes modificaciones de estas enfermedades no se dan manteniéndolas con un saco de medicación sino introduciendo cambios en el estilo de vida.

En la experiencia que comentaba antes en Perú, debido al gran gasto sanitario que tenía su sistema de salud llevaron a cabo una experiencia con enfermos crónicos que gastaban muchísima medicación. La mayoría de la población está envejeciendo, va a tener más enfermedades crónicas con lo cual el gasto en medicamentos va a ser enorme. Entonces la propuesta fue hacer un programa de cambios en el estilo de vida, en el que proponemos dentro de nuestro centro de salud:

un médico que está formado en medicina naturista, técnicas sencillas de acupuntura, un fisioterapeuta que haga rehabilitación, un psicoterapeuta, dos enfermeras y dos o tres ayudantes.

Se montan estos pequeños centros de salud para atender enfermos crónicos cuya medicación no les estaba haciendo ningún efecto y además estaban empeorando. El resultado es que estos enfermos mejoran espectacularmente, es decir, hay una mayor efectividad y por supuesto menos costes, porque dejan de tomar la mayor parte de medicamentos que estaban tomando, se reduce el gasto sanitario, hay una mayor eficiencia.

- **¿CON QUE TIPO DE ENFERMOS SE LLEVÓ A CABO ESTA EXPERIENCIA?**

Sobre todo enfermos reumáticos, hipertensos, diabéticos, arterioesclerosis, enfermos con problemas psicológicos, depresión, que no mejoraban a pesar de la medicación que tomaban.

Se van eligiendo este tipo de enfermos que van de especialista en especialista, cada uno les va cargando de medicación y no sólo no hay respuesta alguna, sino que cada vez supone más gasto.

Entonces ellos vuelven a un médico que no les recomienda más medicamentos, sino que intenta quitarles los que toman y les propone cambios de hábitos. Se crean grupos de ayuda al ejercicio, de relajación, interviene el fisioterapeuta para recuperar con ejercicio, con masajes y con técnicas de fisioterapia, su dolor. La mejora, la respuesta al tratamiento es espectacular y además disminuye gastos.

El modelo está presentado en la Sociedad Panamericana de Salud como un modelo efectivo para enfermedades crónicas y que además ha disminuido el gasto sanitario. Realmente es algo no sólo a imitar sino a poner en marcha.

Lo gracioso fue que a todos los que han intervenido en este programa les he invitado a venir a España, han estado hablando con políticos en un momento determinado y les pareció estupenda la idea pero nunca se ha llevado a cabo a pesar de que hoy en día se habla por todos sitios de la necesidad de controlar el gasto y ver por donde conseguimos efectividad dentro de nuestro sistema sanitario.

- **ESTO ADEMÁS, NO SALE A LA LUZ; LA POBLACIÓN NO LLEGA A CONOCER LAS PROPUESTAS DE CAMBIO.**

Claro, el detalle también es que a la gente le planteamos las noticias a veces espectaculares, o digamos lo que quiere saber desde un punto de vista de una prensa que le interesa mover lo que quiere en un momento determinado.

¿La gente de la calle demanda en su sistema sanitario que le resuelvan los problemas con terapias? No hay noticias sobre ello, pero si sobre el medicamento nuevo, y va a tener la publicidad en todos los medios de comunicación en parte porque va a pagarla y porque interesa que ese producto lo tenga todo el mundo y lo demande.

- **CLARO, ES COMO LO QUE ESTÁ OCURRIENDO CON LOS ARÁNDANOS, POR EJEMPLO. SON TAN ÚTILES EN LA PREVENCIÓN DE LAS INFECCIONES DE ORINA QUE YA LOS ENCONTRAMOS SINTETIZADOS EN FORMA DE PASTILLA, JARABE, COMO MEDICAMENTO EN DEFINITIVA, CUANDO HA SIDO UN REMEDIO NATURAL UTILIZADO DESDE SIEMPRE.**

Si, así empieza a venderse y empieza a haber un poco de publicidad para que la gente pueda comprarse la pastilla de arándanos. De alguna manera ha servido para promocionar las frutas. Ha ocurrido igual con las bayas de Goji, en un momento determinado la gente se entera de que una baya tiene propiedades excepcionales, pero habría que decir que las propiedades excepcionales están en las bayas que se venden en la frutería cerca de tu casa, que son las mejores y de esas no te van a hacer publicidad. Realmente se debería hacer publicidad en ese sentido, los medios de comunicación y los medios sanitarios de cada una de las comunidades deberían promocionar la alimentación de producción local en ese sentido.

- **¿CUÁL ES LA ALIMENTACIÓN MÁS ADECUADA DESDE TU PUNTO DE VISTA?**



Desde mi punto de vista, y mi conocimiento, para mí la mejor alimentación en estos momentos es la alimentación vegana, que es una alimentación vegetariana que no necesita utilizar los recursos incluso de derivados animales. Esta alimentación fue muy criticada hasta 1970, se consideraba que era insuficiente, que tenía carencias. Era la literatura médica de una cultura que hasta ese momento no lo había vivido.

En cambio la cultura china, la cultura hindú sí que han vivido este tipo de dieta, es algo normal. Pero para nuestra cultura no era una cosa asequible y parecía algo extraño, lleno de matices religiosos, de matices de otras culturas.

Pero hoy en día es una dieta que se ha sometido a más estudios, a más controles en cuanto a ver si era carente y ha demostrado todo lo contrario, que no es carente en nada y que además a nivel preventivo y curativo de las enfermedades que más afectan al mundo occidental, que serían enfermedades metabólicas, diabetes, obesidad, problemas cardíacos, incluso el cáncer, resulta que es la dieta más preventiva en todos los aspectos y que se definiría también como recomendable a nivel internacional.

- **RESPECTO AL CONSUMO DE LECHE DE VACA Y DERIVADOS, Y SUS BENEFICIOS VS PERJUICIOS, EXISTE DEBATE Y CONTROVERSIAS. ¿QUÉ OPINAS AL RESPECTO?**

A mí me encanta la leche, creo que me encantaba la leche de mi madre, de esa casi me acuerdo poco ya. Tengo buenos recuerdos de infancia de las leches de cabra porque se ordeñaban en mi casa, y me las ofrecían. Incluso una gran variedad de quesos en pequeñas cantidades es una de las cosas que me encanta, incluso algún yogur.

La segunda parte es que desde hace unos años hasta ahora he tenido cantidad de pacientes a los que les he tenido que recomendar que no tomasen leche, y han tenido mejorías espectaculares.

Otra de las cosas es que la mayoría de las leches que hay en el mercado no me recuerdan ni me saben a leche buena y entiendo que tengo gustos y afinidades por leches de distintos animales, y a pesar de eso encuentro que no son agradables y que incluso pueden sentar mal.

Y luego hay algo más, existe una gran literatura médica que cada día se va ampliando sobre la leche y derivados que revela que están apareciendo demasiados tóxicos en la leche como consecuencia de las manipulaciones que sufre, demasiados efectos secundarios.

Se encuentran también muchas relaciones causantes de enfermedades autoinmunes sobre todo del aparato digestivo, de enfermedades alérgicas, de enfermedades de rechazo a la leche. Hasta ahora se había hablado muy poco de ellas, pero cada día se conocen más.

Se pensaba que la raza blanca, que hemos sido pastores, estamos más adaptados a las leches, pero en otros tipos de raza la rechazaban bastante en cuando se hacían mayores. Un ejemplo es la raza china.

En estos momentos la cultura china rica tiene muy pocos hijos, China les prohíbe tener más de uno por pareja. Curiosamente se está perdiendo gran parte de la lactancia materna, se están dejando de utilizar leches vegetales, y por moda se están utilizando leches de otras culturas que China importa.

Entre la gente más rica de China se ha puesto de moda que utilicen leche de vaca, leche de animales y derivados y la verdad es que están teniendo un aumento espectacular de infecciones de repetición, otitis, catarros, reacciones inflamatorias, reacciones de intolerancia a la leche que hasta ahora no se conocían de forma habitual en los niños chinos. Esto nos está dando el reflejo de ¿qué pasa con la leche de animales? Probablemente no es un alimento tan bueno como lo teníamos considerado.

- **ES COMPLEJO CAMBIAR HÁBITOS Y DECONSTRUIR CREENCIAS COMO EL MITO DE LA NECESIDAD DE LA LECHE EN LA INFANCIA.**

Está comprobado también que todos los aspectos nutritivos de la leche, si el niño tiene comida alrededor y otro tipo de alimentos, las cubre perfectamente.

Cada cultura se ha adaptado durante un tiempo y a veces ha sobrevivido gracias a la leche. Yo en este momento no me atrevería a criticar que una gran cantidad de niños en la India van a depender a veces de la leche de la vaca que tienen al lado, que tradicionalmente han considerado sagrada y además les ha servido para sobrevivir en un momento determinado. Y probablemente gracias a la adaptación que han tenido de sus padres, sus abuelos que han sido pastores, que han cuidado muy bien de la vaca, pues ellos aguantan muy bien la leche y les sirve como alimento nutritivo. Va a depender mucho de la relación, de la cultura, de la calidad el hablar de la utilización de este alimento.

No obstante, pienso que si me haces la pregunta es porque tenemos interrogantes sobre ella y mi respuesta creo que no te ha dado ninguna solución sino que más bien hemos colocado más interrogantes...

- **ES CIERTO; PLANTEO LA CUESTIÓN DE LA LECHE NO BUSCANDO UN POSICIONAMIENTO RADICAL, SINÓ CON ÁNIMO DE REFLEXIONAR SOBRE SI ES UN ALIMENTO CONVENIENTE, INDISPENSABLE, ... Y PENSANDO NO SÓLO EN LOS NIÑOS, TAMBIÉN EN LAS MUJERES, LA OSTEOPOROSIS,... LA INDUSTRIA LÁCTEA ES POTENTE.**



Es una industria movida en Europa y con muchos problemas al respecto. Hoy en día están comprando la leche a los ganaderos de las granjas, les pagan a un año vista, dejan unas deudas enormes, y muchos ganaderos están pendientes de esa industria con muchos problemas.

Y otra cosa que está pasando en Europa es que hasta ahora nos han estado vendiendo que una de las soluciones para la osteoporosis era la leche y realmente la utilización de leche o concentrados de leche, yogures, queso, lo que han demostrado es que no sólo no solucionan la osteoporosis, sino que hay más osteoporosis entre la población que toma más cantidad de estos productos. Al parecer, porque la acidificación que

produce el exceso de proteínas aportadas en la dieta roba calcio del hueso.

En las culturas y en los lugares en los que no se utiliza leche y la dieta es un poco más baja en proteínas, tienen bastante menos descalcificación.

- **RESPECTO A LOS NIÑOS, ME PREOCUPA EL USO TAN SISTEMÁTICO DE MEDICAMENTOS COMO APIRETAL (PARACETAMOL), DALSY (IBUPROFENO), VENTOLÍN (SALBUTAMOL) Y OTROS YA DESDE LOS PRIMEROS MESES DE VIDA. ¿CREE QUE PUEDE TENER CONSECUENCIAS A MEDIO-LARGO PLAZO?**

En realidad, pienso que afortunadamente no, porque si no, les habría hecho bastante, bastante daño. Pero la verdad es que se está abusando de estas medicaciones, pienso que su cuerpo tiene muchos recursos y gracias a eso no les hace tanto daño. Gracias a los recursos que tiene el cuerpo para liberarse de estos productos que de alguna manera son tóxicos, no pasa gran cosa o no pasa casi nada, pero la verdad es que se usa y se superabusa de todos estos productos.

- **TAL COMO EXPLICABAS ANTERIORMENTE, PARA UN ORGANISMO TAN JOVEN COMO EL DE UN NIÑO, LA DIETA, EL REPOSO, VA A SER LO QUE MÁS LE VA A AYUDAR A RESTABLECER SU SALUD...**

Sí, el niño responde a veces ante una fiebre o una infección. La fiebre un poquito alta le produce cansancio, le produce sueño, con lo cual descansa. Le quita el apetito, con lo cual sólo toma líquidos, y en general esa forma de reaccionar del organismo le ayuda a que ponga en marcha sus recursos.

De repente le cortas la fiebre, le cortas también esa sensación que tenía de cansancio con lo cual empieza a moverse, hace que se destape, se complique y a veces que esté más días atascado o que tenga facilidad para repetir los procesos con más frecuencia.

Realmente yo pienso que más que favorecer, está atascando al niño en procesos a veces respiratorios, de amigdalitis, de otitis, o de catarros de repetición durante más tiempo del que tendría que estar que estar que si se le dejase evolucionar normalmente.

- **SERÁ TRABAJO DE TODOS EDUCAR A LA POBLACIÓN AL RESPECTO...**

La revolución que está habiendo en este momento yo pienso que en parte tiene que ver con el personal médico y de enfermería, que han cambiado de creencias, pero en parte también con las madres. Cuando una madre vuelve a "recuperar el pequeño sentido común" y se pregunta "¿pero qué está pasando? No puede ser que le tenga que estar dando tanta medicación a mi hijo" pues se recupera la sensibilidad.

También es verdad que si no dispusieramos de un sistema sanitario gratuito y tuviéramos que pagar todas las visitas y medicaciones, si tuviéramos que estar pagando todos estos servicios pensaríamos ¡pero qué barbaridad!.

- **¿QUÉ PAISES SON PIONEROS EN MEDICINA NATURISTA? ¿ESTÁ INTEGRADA EN SU SISTEMA SANITARIO?**

Pienso que es un movimiento a nivel mundial. Los pioneros en Europa han sido Centroeuropa, Alemania concretamente, porque su sistema de seguridad social nació casi con el naturismo en Europa.

En EEUU, lo que he comentado de Perú, y Cuba. Y en los países con medicinas tradicionales como China cuando ha recuperado todo su sistema de Medicina Tradicional, la India con su medicina Ayurvédica, Japón, está habiendo un gran movimiento de recuperación de su medicina tradicional para llevarla al mundo de la convencional.

Cuando estos países fueron culturizados por Occidente, se machacó su medicina a todos los niveles; es decir, fue despreciada diciendo que las medicinas tradicionales no servían, que no eran culturales. Tuvieron un momento de aguante, de ir en contra casi de la medicina convencional, los que aguantaban. Pero últimamente están teniendo un resurgir, han visto lo eficaces que son, lo provechosas que pueden ser y están surgiendo movimientos de integración, de ver que dentro de lo convencional son potentes, son medicinas que deben aprenderse y que deben integrarse dentro de lo

convencional. No tienen que estar encontradas, no tienen que ser excluyentes. Como comentabas, hay que aprovechar lo mejor de cada una.

Y justamente ese mismo movimiento de China, India y Japón está pasando en EEUU. Hay un gran movimiento médico de lo que se llama medicina integrativa, la medicina que aprovecha indudablemente todas las terapias que estaban dentro de lo no convencional, las incluye en el mundo de lo convencional y se las ofrece al paciente.

Lo que estamos observando al integrar estas medicinas tradicionales o no convencionales es que realmente resultan efectivas y que además el paciente las elige porque muchas de ellas son menos agresivas y mucho más eficaces a la hora de resolver problemas.

- **¿CUÁL ES LA REALIDAD ASISTENCIAL Y DOCENTE EN ESPAÑA? ¿HACIA DÓNDE AVANZA?**

Aquí lo que se ha movido ha sido a nivel de pequeños grupos, personas a las que les gusta el tema, que lo viven, y que hacen muchos sacrificios para que esto se mantenga. Soy de la opinión de que aquí en España tenemos muchas posibilidades, podríamos haber desarrollado muy bien todas estas terapias, pero hemos estado marginados dentro del sistema convencional tan potente que tiene España; un sistema sanitario gratuito pero basado en medicación y en los avances de la cirugía.

Hasta ahora estas terapias no le han interesado, no las ha incluido y hemos estado marginados, incluso hemos trabajado más en el desarrollo de estas terapias en otros países que en el propio porque no había oportunidad.

En el ámbito universitario, apareció primero Granada ya en el 90, luego en Zaragoza hemos tenido cursos desde 1992, desarrollamos cursos de medicina naturista, de acupuntura, de homeopatía pero solamente porque a médicos, enfermeras, fisioterapeutas, profesionales del mundo de la salud, les interesa casi más a nivel personal porque en su trabajo lo pueden desarrollar como quisieran.

Estamos ofreciendo una formación yo pienso que muy buena, pero no práctica en el sentido de que no la aplicamos en nuestro sistema de salud. Hasta el punto de que a mí me resulta un poco... en parte ridículo, lo siguiente, por ejemplo: tenemos dentro de los Jardines Botánicos de Madrid, Barcelona, o en Jaca uno de los mejores herbarios que existe, viene gente de todo el mundo para conocer plantas medicinales, para llevárselas a su país y ver qué aplicaciones tienen. Hemos desarrollado cosas también a nivel médico y de atención que son aprovechables para ellos y nosotros lo tenemos totalmente ignorado.

En otros países tener esos medios hace que los biólogos y los agrónomos del herbario estén al servicio de los farmacéuticos de la zona y que el farmacéutico esté al servicio del hospital y que el hospital pueda utilizar todas las plantas medicinales que tiene a su disposición.

En España tenemos muchos recursos que podríamos desarrollar mucho más. Pienso que todo está ahí con intenciones, pero a nivel político todo está parado. Cataluña intentó hacer un avance intentando poner en marcha todas las terapias no convencionales pero ha quedado parado. El Ministerio de Sanidad tiene borradores que cada día los recicla, hace un nuevo borrador, da entrada a otro y hace un nuevo borrador, y estamos así desde 1992; o sea, casi 20 años haciendo borradores y no damos el paso hacia delante.



- **LO LAMENTABLE ES QUE HAY UNA PARTE DEL SISTEMA SANITARIO QUE DESPRECIA Y DESACREDITA ESTOS ENFOQUES Y TERAPIAS. AL MISMO TIEMPO, QUIENES QUIEREN ACCEDER A ELLAS HAN DE DESEMBOLSAR SU DINERO, Y NO TODO EL MUNDO ESTÁ EN SITUACIÓN DE PODER HACERLO.**

Lo curioso además y la pena es que la gente que lo sigue desacreditando es justamente la gente que no lo conoce.

Uno de los pasos importantes es que cuando la gente conoce y empieza a introducirse en este mundo, se dan cuenta de que son recursos que habría que aprovechar perfectamente para la salud. Sigue siendo también penoso que haya profesionales que no lo conocen y además lo atacan. Yo entiendo que el ataque surge cuando hay algo que desconoces, y normalmente ante el desconocimiento suele haber miedo...

- **LA PROLIFERACIÓN DE CURSOS, Y FORMACIONES BREVES ASEQUIBLES PARA TODO EL MUNDO SIN NECESIDAD DE FORMACIÓN PREVIA EN CIENCIAS DE LA SALUD HA CONTRIBUIDO A CREAR UNA CIERTA INCERTIDUMBRE Y GENERAR DESCONFIANZA.**

El hecho de que a nivel convencional las terapias no se hayan reconocido, el hecho de que no sea una medicina integrativa aprovechando todos los valores, tiene como consecuencia eso, que la gente esté en el otro lado, en el mundo del curandero, del no formado que va haciendo sus estudios y va aprovechando, Hacienda le da permiso para poner un cartel

y va y se lo pone. Se crea una gran confusión que no se ha resuelto. Y el detalle de no resolver todas estas cosas está creando una mala imagen de todo lo que podría estar siendo aprovechando perfectamente.

Vamos a criticar que alguien ha utilizado mal una planta, que ha hecho mal una manipulación pero tenemos que cuestionarnos también que tenemos un montón de escuelas de fisioterapia que deberían entrenar para manipular bien, utilizar bien todas las técnicas de masaje, pero se ha creado una fisioterapia de aparatos que minusvalora al fisioterapeuta que está trabajando a veces 3 ó 4 horas atendiendo mal a sus pacientes y desaprovechando sus manos, sus manipulaciones y a veces su saber. Tenemos unas escuelas de fisioterapia en toda España que son banderas, con fisioterapeutas bien formados y que manipulan perfectamente, pero eso necesita ser aprovechado por el sistema de salud; muchos han de desarrollar sus conocimientos estableciéndose en una consulta privada.

- **DESDE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE MÉDICOS NATURISTAS ¿ESTÁIS REALIZANDO ALGUNA ACCIÓN A FAVOR DE LA INTEGRACIÓN DEL ENFOQUE NATURISTA EN LAS FACULTADES DE MEDICINA?**

Cuando nosotros empezamos a proponer protocolos para la formación de médicos residentes, de lo que se estaba hablando era de que ya no iba a haber más especialidades, el sistema no está por que haya más especialidades sino todo lo contrario, está por quitar especialidades y reintegrar.

La segunda propuesta es que yo pienso que no se trata ya de crear una nueva especialidad, sinó que deberíamos hablar de cómo aprovechamos recursos y trasladar las experiencias al estilo cubano y peruano a nuestro sistema sanitario. Es decir, formar médicos de nuestro sistema nacional de salud con capacidad integradora de terapias y que pueden resolver problemas.

Además, nuestro sistema de salud está montado igual que el cubano. Nosotros fuimos a copiar el modelo cubano antes de traer aquí los centros de salud. El modelo cubano en dos o tres años se recicló para poder utilizar todas las terapias no convencionales, esto quiere decir, que todos los médicos, enfermeras, todos los que conforman el sistema de salud están perfectamente formados para que con muy poco tiempo reciclen y apliquen todas las técnicas que podrían ser complementarias al sistema de salud actual.

Nuestros profesionales están muy bien formados anatómicamente, a nivel de utilización de plantas en un momento determinado, están muy bien formados a la hora de atender el paciente, de conocer el proceso de su enfermedad. Cuando enseñas estas terapias complementarias a estos profesionales, en muy poco tiempo están formados para que puedan utilizarlas. Los cubanos y los peruanos lo han adaptado y lo han aprovechado de una forma maravillosa en lugar de fíarse del que está en la calle y dice que tiene conocimientos, pero que va a tocar la piel, va a hacer un masaje y no sabe lo que hay debajo. Mejor aprovecha a tu personal sanitario que ya lo tienes formado, le enseñas una técnica de masaje pero detrás ya tiene sus años de formación en anatomía, fisiología, y conoce lo que maneja.

- **¿EN QUÉ PROYECTOS ESTÁS TRABAJANDO ACTUALMENTE?**

Actualmente estoy trabajando en tres proyectos:

- Uno de ellos, ver pacientes todos los días.
- Otro, la formación de postgrado en medicina naturista de la universidad de Zaragoza que se mantiene todavía a pesar de los altibajos, las amenazas, muchas contras y muchas pegas que hemos tenido, pero llevamos 20 años de este curso que se ha mantenido ahí.

- **¿AMENAZAS?**

Si, amenazas en la misma dirección que comentábamos antes, gente que no lo conoce, que piensa que no es algo serio, científico o aplicable cuando realmente estamos haciendo todo lo contrario.

En la Universidad de Zaragoza tenemos el curso de postgrado, hay un grupo también de investigación de terapias, y publicamos una revista desde hace 10 años. Esta revista partió de los alumnos que hicieron el curso, y luego se unió a la Sociedad Europea de Medicina Naturista Clásica. Empezó como una revista pequeña revista de difusión y ahora está indexada en el índice médico español, en bases de datos internacionales médicas y en poco tiempo ha ganado bastante prestigio como publicación.

– Otro proyecto en el que también estamos trabajando es en el Colegio de Médicos y la Organización Médica Colegial para que estas terapias se introduzcan en el sistema sanitario, para que los profesionales las integren y se pueda llevar a cabo una medicina integrativa que las incluya y aproveche.

- **EN CATALUÑA, LAS ENFERMERAS TENEMOS MUCHO INTERÉS TANTO EN FORMARNOS EN TERAPIAS NATURALES Y/O COMPLEMENTARIAS COMO EN TENER ESPACIO PARA DESARROLLARLAS Y TRABAJAR CON ELLAS.**

Hay una cosa para mi muy sorprendente dentro del mundo de la enfermería, y es que las grandes bases de la enfermería han sido las terapias naturales; es decir, que todo el mundo de los cuidados de enfermería, los cuidados básicos del enfermo, que el enfermo pase a responsabilizarse de su salud porque adquiere conocimientos, todo esto ha sido la base

de la enfermería. Cuando hablas de medicina naturista y de terapias complementarias realmente son la base de la enfermería, lo que enriquece como persona y como profesional de la salud.

Al igual que decía que ha de ser la base para el personal médico, también lo ha de ser para enfermería, y cuando dices, ¿una enfermera aplica clases de yoga, plantas medicinales, cuidados básicos? Es que es lo que ha enriquecido el mundo de la enfermería, aprender todo esto. Yo pienso que va con la profesión.

Pienso que es un redescubrimiento que el mundo de la enfermería aplique estas terapias. Si nuestro sistema de salud las llevase a cabo y les diera facilidades para desarrollarlas se enriquecería enormemente.

- **¿QUÉ ES LO HAS APRENDIDO DURANTE TODOS ESTOS AÑOS? ¿QUÉ HA SIDO LO QUE TE HA RESULTADO MÁS ÚTIL A NIVEL PERSONAL Y PROFESIONAL?**

Hay cosas sencillas, y a veces son de las que más aprendes. Trabajamos todos los días y de todo lo que hemos aprendido quizás no nos sirve nada, porque cada día aprendemos lo que nos sirve para ese momento.

Uno de los detalles es que aparentemente, a nivel personal, he estado estudiando mucho tiempo, y de repente, tengo que resolver un problema y tengo que empezar a aprender de lo que tengo que resolver.

Y otro detalle también pero ya a nivel profesional, es que me encuentro con alguien que me pregunta: ¿Y qué hago? Y la respuesta es que le tengo que preguntar yo a él ¿Y qué es lo que puedes hacer? Es decir, parece que le tenga que dar yo la respuesta y cada día entiendo más que es el enfermo el que me dice a mí lo que puede hacer.

Recuerdo una persona que influyó también en mi formación, era Felipe de Torres un señor maestro que estuvo en Zaragoza durante varios años. Él hablaba de la capacidad que tiene el cuerpo con sus síntomas, cómo te explica lo que necesita cuando estás enfermo. Recuerdo como anécdota a una persona a quien había estado viendo, recomendándole: deje de comer, repose mucho y cuando se encuentre un poco reposado, muévase un poco, tome el sol y empiece a andar. Entonces vinieron a verme el enfermo y sus hijos y prácticamente le dije lo mismo. Y entonces me dijo: ¡tú te has puesto de acuerdo con Felipe de Torres para mandarme lo mismo!

No nos habíamos puesto de acuerdo, el enfermo me había contado que eso es lo que le convenía, si me dice que no tiene apetito le digo que no coma, si me dice que está cansado le digo que descanse. Los dos le dijimos cosas aparentemente raras, pero en el fondo fue lo que nos dijo él, lo que en aquel momento daba la impresión que necesitaba.

- **¿QUÉ OPINAS DE LA HOMEOPATÍA?**

La homeopatía entra dentro de un sistema médico, es una forma de utilización del medicamento muy interesante, es muy interesante aprender de ella. La homeopatía se basa en la utilización de medicamentos diluidos, dinamizados, pero medicamentos. La base está en la capacidad que tiene el cuerpo, pero también en hacer un examen detallado de los síntomas, de las reacciones que tiene parecidas a ese medicamento que le vas a recomendar. Sigue siendo una forma de utilizar medicamentos. Hay que aprenderse muy bien, cómo reaccionan en el cuerpo y como los puedes utilizar.

Ha sido todo un movimiento europeo, pienso que muy interesante, pero desde mi punto de vista habría que depurarlo bastante. La homeopatía tiene una investigación muy desconsiderada dentro del mundo de la investigación, pero muy rica. Durante muchos años se investigó sobre el propio paciente y a veces sobre el propio médico. Es una investigación en humanos difícil de repetir hoy en día porque los códigos éticos casi no lo permiten, pero debería aprovecharse toda esa riqueza investigada que existe y añadir ahora nuevas investigaciones sobre lo que hay y elegir lo bueno de la homeopatía, porque la verdad es que al no ser a veces utilizada de forma muy ortodoxa, pues vendemos homeopatía en todos los sitios, la compra todo el mundo y la puede utilizar porque no pasa nada, porque no tiene ningún efecto secundario.

Eso no es así, y la verdad es que sí son medicamentos, no tienen efectos secundarios pero tienen patogénesis; es decir, un medicamento homeopático puede producir una reacción de agravamiento, o reacciones medicamentosas que es muy interesante conocer a la hora de tomarlo.

- **¿QUE NOS RECOMENDARÍAS PARA CUIDAR NUESTRA SALUD?**

Normalmente cada uno tenemos "una salud" relativa, es decir el estado de bienestar físico, psicológico, espiritual y ambiental que es lo que cuenta la OMS pero cada uno de nosotros tenemos una "cuota de salud" en cada momento.

Un aspecto básico que recomiendo a todo el mundo es que conozcan muy bien la salud que tienen y que aprovechen esa salud que tienen, esa parte buena.

Otros a lo mejor recomendarían lo contrario y dirían, pues hazte muchos diagnósticos preventivos, muchos screening para ver si encuentras algo malo para extirpártelo, y ponerte al día, o si eres calvo ponte pelo, o si tienes la nariz torcida arreglártela.

Yo recomendaría lo contrario, ver la parte saludable que tenemos y pensar, bueno esto sí que está bien, tengo que vivirlo y disfrutarlo. A veces es una recomendación que la damos por hecha, pero pienso que es lo que realmente nos da salud. El concepto general y relativo de salud es el bienestar que en ese momento nosotros percibimos para poder seguir hacia delante. Y eso a veces lo tiene gente que está calva, coja, tiene un poquito de aquí, un poquito de allá, pero que cuando le preguntas ¿cómo estás? Te contesta, muy bien.

Lo importante es ver el potencial que tenemos cada uno, a veces el solo hecho de estar vivos, de estar aquí, es una oportunidad que tienes y es cuestión de agarrarse a ella y disfrutarla.



<De tots els Colors>: ¡Muchas gracias Pablo! Es un honor tenerte en el blog. Tu testimonio llega en plena crisis del sistema sanitario, con los gobiernos central y autonómicos cuestionándose la sostenibilidad del mismo. Una buena oportunidad para desenpolvar los borradores y poner en marcha los proyectos que en otros países han demostrado una mejora en los resultados de salud de la población, y en la reducción del gasto sanitario.

Estoy convencida de que tus palabras ayudarán a tomar conciencia del papel fundamental y activo que tenemos cada uno de nosotros respecto a nuestra salud. Es un gusto la sencillez y la cercanía con la que transmites los principios básicos de la medicina naturista, y una alegría que nos recuerdes que Somos Esencialmente y Potencialmente, SANOS.

- Pablo Saz nos facilita un enlace de acceso a artículos científicos sobre Medicina Naturista de varios autores además de él mismo. http://dialnet.unirioja.es/servlet/listaautores?tipo_busqueda=REVISTA&clave_busqueda=931&inicio=101

Comentarios : 1 comentario

Etiquetas: Alimentación vegana, Antitérmicos en la infancia, Capacidad curativa del organismo, Cuidar, Dieta vegetariana, Educación para la Salud, Ejercicio y salud, Empoderamiento en salud, Enfermedades Autoinmunes, Enfermedades cardiovasculares, Enfermedades crónicas, Enfermería naturista, Fitoterapia, Hábitos y estilo de vida saludable, Herbarios de España, Hidroterapia, Infancia, Intolerancias y Alergias, Investigación en medicina naturista, Lacteos en la infancia, Lacteos y osteoporosis, Lacteos y salud en la mujer, Leche y derivados, Medicación supresora de síntomas, Medicina Naturista, Medicina naturista y cáncer, Medicinas tradicionales, Medios de comunicación y salud, Pablo Saz Peiró, Política sanitaria, Prevención de la Enfermedad, Principios Hipocráticos, Promoción de la Salud, Reducción del gasto sanitario, Responsabilidad, Salud, Salud potencial, Signos y síntomas: reguladores del organismo, Sistema Sanitario, Sociedad, Terapias Complementarias, Terapias Naturales, Universidad de Zaragoza, Yoga

Categorías : – BRILLAN CON LUZ PROPIA.