

Higiene y profilaxis en Homeopatía

Dr. Joaquín Peleteiro Bandín (médico homeópata)

HYGIENE AND PREVENTION IN HOMOEOPATHY. PELETEIRO J.

Keywords: Homoeopathy, Hygiene, Prevention.

English Abstract : Many homoeopaths, centered on searching for the good remedy, often disregard prevention; but Samuel Hahnemann pointed many times the importance of hygiene and prevention of illness. Homoeopathic hygiene is not so different from that proposed by other medical disciplines. Diet and hygienic habits are the vital points in prevention, but the homoeopath must know also that if illness has a deep cause, hygiene and prevention can be insufficient to induce healing.

“(El médico) es igualmente conservador de la salud si conoce las cosas que la trastornan y las que originan la enfermedad, y sabe apartarlas de las personas sanas” (§ 4).

Los homeópatas, por estar demasiado centrados en la búsqueda del remedio profundo de nuestros pacientes, caemos con frecuencia en el error de olvidarnos de estudiar la vida de nuestros enfermos desde el punto de vista higiénico, para orientarles y aconsejarles en ese sentido.

Desde el punto de vista homeopático, la higiene, en líneas generales, no se diferencia en casi nada de lo planteado por todas aquellas disciplinas que entienden la salud en su sentido más amplio y al hombre desde el punto de vista globalista. Nos referimos a aquellos planteamientos que defienden y buscan los factores que van a propiciar un medio interno y externo adecuado para la vida en salud del individuo.

La Homeopatía, como todas las medicinas que conciben al hombre en un sentido holístico, defiende la necesidad de una higiene en el comer, en el pensar, en el actuar, en el relacionarse, con unos planteamientos comunes a todas estas disciplinas.

La postura de la Homeopatía ante la higiene nos la resume Hahnemann en el § 77 del Organón (2). Queda claro con su lectura que para Hahnemann es perjudicial el uso de productos dañosos; todo tipo de exceso o carencia en el comer, en el beber, etc.; no vivir de la naturaleza; no tener una actividad física suficiente; todo trabajo excesivo; lo mismo que todo estado mental inadecuado.

Vemos, también, como otra vez Hahnemann nos señala § 73 (1), como causas excitantes de enfermedades los excesos o carencias en la alimentación, factores ambientales intensos, esfuerzos abusivos, lo mismo que distintos estados mentales.

La Homeopatía, en lo que respecta a la alimentación, plantea que puede comerse de todo, siempre y cuando se haga en su justa medida; por lo tanto comer carne y pescado se considera adecuado. De todas maneras, aunque Hahnemann no defiende expresamente como más saludable una dieta ovolactovegetariana, tampoco se pronuncia en su

contra. Leyendo el Organón sacamos la conclusión que la dieta más correcta es aquella que aporta al organismo los nutrientes adecuados, en cantidad y cualidad, de acuerdo a cada individuo; a partir de ese criterio y siguiendo el principio de individualización, cada uno puede elegir la forma de hacerlo, de acuerdo a sus principios, necesidades o gustos.

Podemos añadir que el papel de la Homeopatía es capacitar al individuo, aumentando su nivel de conciencia, para que pueda decidir cuál debe ser su dieta adecuada; y el del homeópata, en este punto, informar correctamente. Lo mismo puede decirse para cualquier otro aspecto de higiene en general, pues el tratamiento homeopático debe llevar al individuo a elegir lo correcto, aunque sea informándose o asesorándose, si sus conocimientos no son suficientes sobre el tema. Debemos estar preparados para ayudar en estos casos, como se nos indica en el (§ 208) (5).

Para la Homeopatía, una mala higiene o forma inadecuada de vida, no es indudablemente el origen de todos nuestros males, pero tampoco es algo irrelevante a lo que no haya que prestar atención, pues hemos visto que puede ser una causa excitante de enfermedad (§ 73) (1), como también un impedimento a la curación (§ 208, 260, 261) (5, 6, 7).

A todo lo expuesto hasta aquí, común a muchas otras disciplinas, añadiremos a continuación varias consideraciones propias de la Homeopatía.

En Homeopatía se considera que muchos de los hábitos antihigiénicos o formas incorrectas de vida (excepto los fundamentados en la injusticia social, la moda, las costumbres o la ignorancia) son producto de la enfermedad crónica del individuo, y por lo tanto son síntomas exponentes de su desequilibrio. Deseos patológicos (comer en exceso, apetencias de por sí dañosas, etc.), lo mismo que patrones de conducta o estados mentales incorrectos son síntomas de la enfermedad del individuo.

En este punto, a nivel homeopático, existen actualmente dos posturas contrapuestas a la hora de abordar la siguiente situación: **¿Qué actitud debe adoptar el homeópata ante aquellos síntomas de enfermedad que son a la vez parte de la**

La dieta más correcta es aquella que aporta al organismo los nutrientes adecuados, en cantidad y cualidad, de acuerdo a cada individuo.

El papel de la Homeopatía es capacitar al individuo, aumentando su nivel de conciencia, para que pueda decidir cual debe ser su dieta adecuada.

Para facilitar la curación, o incluso impedir la, conviene en la medida de lo posible modificar totalmente o moderar los hábitos antihigiénicos de nuestros pacientes.

El valor profiláctico del tratamiento homeopático pone al individuo en condiciones de elegir lo correcto.

conducta antihigiénica del individuo?

a) la de aquellos que consideran que no es oportuno modificar los hábitos antihigiénicos, que ya se modificarán cuando se le dé el remedio adecuado a la persona, porque piensan que manifiestan una necesidad del organismo y que por lo tanto sería contraproducente no satisfacerla.

b) la de aquellos que sí consideran oportuno modificar los hábitos antihigiénicos, sobre todo cuanto más perjudiciales sean, porque el mantenerlos agrava la situación del individuo.

Hahnemann, a mi modesto entender, creo que deja clara su postura, en lo que a esto respecta, en los § 260, 261 (6, 7), en donde, además de indicar que se debe suprimir de la vida del paciente, todo aquello que tenga una acción medicinal, detalla expresamente, también, cuáles son las condiciones higiénicas (físicas y mentales) más adecuadas para la acción curativa del medicamento y, por lo tanto, necesarias para la curación. Supongamos, por ejemplo, el caso de un bebedor crónico de cerveza, por presentar un marcado deseo de esta bebida; este hábito antihigiénico es un claro síntoma de su enfermedad, pero también es una pauta de conducta errónea, que, de mantenerse por cierto tiempo, puede causar una grave lesión en su organismo. Para facilitar la curación, o incluso no impedirla, conviene en la medida de lo posible modificar totalmente o moderar los hábitos antihigiénicos de nuestros pacientes, aunque sólo sea por no exponerlos a males mayores; sobre todo teniendo en cuenta que a veces tardamos demasiado tiempo en encontrarles el remedio que pueda liberarlos de esos síntomas. Lo mismo es aplicable a cualquier otra pauta de conducta inadecuada, física o mental, sea o no sea de origen constitucional, lo mismo que si es o no es síntoma de enfermedad. De no ser así, podemos, fácilmente, apartarnos de la realidad y de lo dicho por Hahnemann, y dar por buenas ciertas actuaciones y formas de vivir, que sólo justifican nuestra propia impotencia para resolver nuestras pautas inadecuadas de conducta, y así, por ejemplo, podemos pensar que es mejor mantener el hábito de fumar, beber en exceso, (o cualquier otro), una vez que ya se tiene, esperando que al estar curado se dejará por sí solo; mientras tanto es mejor seguir sin cambios. Este argumento es una buena forma de engañarse, pero no es homeopático. No hagamos de esto una norma, y sin querer acabemos también engañando a los demás. El tratamiento homeopático es cierto que tiene por objetivo aumentar la resistencia del individuo para volverlo menos vulnerable, pero no a las consecuencias de sus errores de conductas o pautas antihigiénicas de vida.

Precisamente es todo lo contrario, el valor profiláctico de este tratamiento se basa, entre otros aspectos, en que pone al individuo en condición de elegir lo correcto.

En lo que respecta a las enfermedades agudas, Hahnemann, deja claro, en los § 262, 263 (8, 9) del Organón, que la pauta a seguir es distinta a lo dicho para las enfermedades crónicas, y que no se debe, en estos casos, poner obstáculos a la voz de la naturaleza, basta seguir a nuestro propio organismo, y hacer

lo que éste nos pide, pues nadie mejor que él sabe cuales son sus necesidades. Esto no debe confundirnos en nuestra respuesta ante enfermos crónicos, en los que los deseos ya no son manifestaciones de una necesidad en un sentido positivo para el organismo, por lo tanto, y en la medida de lo posible, es mejor respetarlos, de acuerdo a su grado de nocividad.

Como resumen, podemos decir que en Homeopatía la enfermedad no tiene su origen en la toxemia, como factor alterante de la energía vital (teoría sostenida en el contexto de la medicina naturista), sino en otros factores más sutiles que llamamos *miasmas* (§ 78, 204) (3, 4). Por este motivo el homeópata sabe que cambiar a una forma de vida higiénica adecuada, si la enfermedad tiene una causa profunda, no es suficiente para la curación; podemos mejorar poco o nada. Ahora bien, esto tampoco quiere decir que este cambio no sirva, por el contrario debe efectuarse, como dice Hahnemann (§ 260, 261) (6, 7); de no hacerlo así, el enfermo puede empeorar o ver dificultada su curación.

Me gustaría repetir sintéticamente este punto, en el que creo que hay mucha confusión. Seguir unas condiciones higiénicas adecuadas puede no mejorar en casi nada a un enfermo, pero no seguirlas seguro que lo empeora. Para concluir, diremos, que el homeópata debe tener claro que según cómo sea la manera de vivir, ésta puede ser enfermante o dificultar la curación, y que, por lo tanto, una buena profilaxis en Homeopatía debe comenzar por una higiene correcta, de acuerdo a lo expuesto por Hahnemann en el "*Organón del arte de curar*"; en donde queda claro que la Homeopatía no es una excusa para apartarnos de los ritmos y necesidades (en cantidad y cualidad) que nos marca la Naturaleza. □

REFERENCIA BIBLIOGRAFICAS

(1) § 73 del Organón: "*En cuanto a las enfermedades agudas, pueden ser de tal naturaleza que afecten al organismo humano individualmente, siendo la causa excitante influencias perjudiciales a las que se ha expuesto particularmente. Los excesos en la alimentación o su deficiencia, impresiones físicas intensas, enfriamientos, acaloramientos, disipación, esfuerzos, etc., irritaciones físicas, emociones mentales, y otras semejantes, son causas excitantes de tales afecciones febriles agudas; sin embargo, fundamentalmente, generalmente sólo son explosiones pasajeras de la psora latente que espontáneamente vuelve a su estado latente si la enfermedad aguda no fue de carácter demasiado violento o reprimido prontamente...*"

(2) § 77 del Organón: "*Son impropriamente llamadas enfermedades crónicas las que sufren las personas que se exponen continuamente a influencias nocivas evitables, que tienen por costumbre entregarse al uso de alimentos y bebidas dañosas, que son adictos a excesos de varias clases que minan su salud, que sufren de la privación prolongada de cosas necesarias para el sostén de la vida, que viven en localidades insalubres, especialmente distritos pantanosos, que habitan en sótanos u otras casas reducidas, que están privados de aire libre y no hacen ejercicio, que arruinan su salud con trabajo mental o físico excesivo, que viven en un estado constante de preocupación, etc. Estos estados de mala salud que la gente se ocasiona, desaparecen espontáneamente, con tal que no exista en el cuerpo ningún miasma crónico, mejorando el modo de vivir, y no pueden llamarse enfermedades crónicas.*"

(3) § 78 del Organón: "*Las verdaderas enfermedades crónicas naturales son las que se originan de un miasma crónico, las cuales abandonadas a sí mismas o no dominadas con el empleo de los remedios que les son específicos, siempre van en aumento y empeorándose, no obstante el mejor régimen mental y físico, y atormentan al paciente hasta el fin de su vida con sufrimientos que siempre se agravan. Estas, exceptuando las producidas por*

tratamiento médico erróneo, son las más numerosas y la calamidad más grande de la raza humana, pues la constitución más robusta, el método de vida mejor regulado y la energía de la fuerza vital más rigurosa, son insuficientes para destruirlas o desarraigarlas."

(4) § 204 del Organón: "Si se exceptúan los males crónicos, sufrimientos y enfermedades que dependen de la insalubridad del género de vida habitual (p.77), y también las innumerables enfermedades medicamentosas (...) la mayor parte de las enfermedades que quedan, resultan del desarrollo de estos tres miasmas crónicos"

(5) § 208 del Organón: "Después debe tomarse en consideración la edad del paciente, su género de vida y clase de alimentación, sus ocupaciones, su posición doméstica, sus relaciones sociales y así lo demás, a fin de averiguarse si estas cosas han contribuido a aumentar su enfermedad, o en qué grado han favorecido o estorbado el tratamiento. Del mismo modo debe atenderse su carácter y manera de pensar, para saber si se presenta algún obstáculo al tratamiento, o necesitan ser dirigidos, estimulados o modificados."

(6) § 260 del Organón: "De aquí que la investigación cuidadosa de semejantes obstáculos a la curación, sea tanto más necesaria en los casos de pacientes afectados de enfermedades crónicas, cuanto que sus enfermedades con frecuencia se agravan por estas influencias dañosas y otros errores en la dieta y régimen causantes de

enfermedades, que pasan a menudo desapercibidas"

(7) § 261 del Organón: "El régimen más apropiado durante la administración del medicamento en las enfermedades crónicas, consiste en la remoción de todos los obstáculos para el restablecimiento de la salud, y poniendo al enfermo, si fuese necesario, en condiciones opuestas: distracción moral e intelectual inocentes, ejercicio activo al aire libre en casi todas las estaciones (caminar todos los días y ejecutar trabajos manuales ligeros), alimentos y bebidas, etc., apropiados, nutritivos y que no posean acción medicinal."

(8) § 262 del Organón: "Por el contrario, en las enfermedades agudas, excepto en los casos de enajenación mental, el sentido interno sutil e infalible de la facultad conservadora de la vida lo determina tan clara y exactamente, que el médico sólo tiene que aconsejar a los amigos y asistentes que no pongan obstáculos a la voz de la naturaleza rebusando al paciente algo que desee con urgencia en relación con los alimentos, o tratando de persuadirlo que tome algo que pueda dañarle"

(9) § 263 del Organón: "El deseo, en relación con los alimentos y bebidas, de un paciente afectado de una enfermedad aguda, es con seguridad y principalmente por sustancias que proporcionan un alivio paliativo y que sin embargo no poseen, hablando rigurosamente, un carácter medicinal, sino que vienen a satisfacer una especie de necesidad..."

El homeópata sabe que cambiar a una forma de vida higiénica adecuada, si la enfermedad tiene una causa profunda, no es suficiente para la curación.

CURSO EUROPEO DE FITOTERAPIA

Facultad de Farmacia

Universidad de Montpellier I

Dirigido a Farmacéuticos, Médicos, Biólogos y Veterinarios

Director del curso: Dr. Jacques Pellecuer, director del laboratorio de Materia Médica y Fitoterapia

Duración: 2 años universitarios, repartidos en 7 fines de semana intensivos de octubre a junio cada año (Sábado completo y domingo por la mañana).

Titulación: Diploma Universitario de Fitoterapeuta (Reconocido en la C.E.E.)

Precio: 2.600 FF anuales (52.000 ptas), la mitad de precio para parados y estudiantes.

Inscripciones: Se pueden realizar a partir del mes de Julio.

Dirección e información: Sra. Teresa Ramos

Faculté de Pharmacie

Laboratoire de Matière Médicale (Prof. Pellecuer)

15, avenue Charles Flahault

34060 Montpellier (France)

Comentario: Este magnífico curso se realiza desde 1983, con gran afluencia de estudiantes de toda Europa. Los objetivos del curso son responder a la demanda creciente de los profesionales de la salud en el conocimiento de las plantas medicinales, de su prescripción y de su venta.

El curso se realiza en forma de conferencias, a la que están invitados profesores de universidades francesas y europeas (Barcelona, Atenas, Lovaina, etc.) y de Asociaciones médico-farmacéuticas de Fitoterapia, todo ello complementado con la formación en botánica y galénica necesarias para el estudio científico de la Fitoterapia. Un curso económico y altamente recomendable para quien desee una formación sin dogmatismos.