

RECUPERANDO UN CAMINO OLVIDADO HACIA LA SALUD

Karmelo Bizkarra

el PODER CURATIVO
del **AYUNO**

DESCLÉE DE BROUWER



4^a edición

Serendipit

Karmelo Bizkarra

123

EL PODER CURATIVO DEL AYUNO

**Recuperando un camino olvidado
hacia la salud**

Prólogo por Carlos Alemany

4^a edición

Crecimiento personal
COLECCIÓN

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

Prólogo <i>por Carlos Alemany</i>	17
Presentación	27
1. El ayuno, un camino olvidado hacia la salud	31
Qué es el ayuno	31
Cuándo es recomendable el ayuno	38
Alternativas al ayuno hídrico	38
La eliminación durante el ayuno	40
Beneficios del ayuno	42
No hay carencias durante el ayuno	43
Una cosa es el ayuno y otra la inanición	44
El ayunante necesita descanso	45
El ayuno en los animales	46
2. Historia del ayuno	53
El ayuno en la historia	53
El ayuno un camino olvidado hacia la salud	60

3. Qué ocurre durante el ayuno	67
El ayuno y los sistemas de energía en el organismo.	67
1. El Sistema de Nutrición	68
2. El Sistema de Relación	69
3. El Sistema de Eliminación	70
Reparto normal de la energía	72
Cuando la energía se centra en el sistema de eliminación	72
El ayuno y el reparto de energía en el organismo. . .	74
Economizar reduciendo los gastos de energía	75
Reposo Digestivo	76
Reposo Muscular	76
Reposo Sensorial	76
Reposo psicoemocional	77
Reposo Térmico	77
Reposo Sexual	78
Los Órganos de Eliminación durante el ayuno	79
El aparato digestivo, el hígado y la bilis	79
Los riñones	80
Los pulmones	81
La piel	81
¿Qué hace el organismo cuando ayunamos?	82
4. Síntomas del ayuno	85
Síntomas que pueden aparecer en el ayuno	85
Empeorar para mejorar	86
Dolor de cabeza	88
Boca seca	89
Nauseas y vómitos	90
Molestias de estómago e intestino	90
Descenso de la fuerza corporal	92
Descenso de peso	94



ÍNDICE

Sensación de mareo	95
El pulso y la circulación de la sangre	95
La orina	98
No hay heces	99
El sudor y el olor corporal	102
Mucosidad y flemas	102
Síntomas especiales en la mujer	103
Sensación de frío, o de calor	104
Aumenta la sensibilidad de los sentidos	106
Insomnio	106
Los ojos	108
Otras ligeras molestias	108
Reaparición de síntomas de enfermedades sufridas antes del ayuno	108
Crisis de dolor	109
El ayuno y la situación psíquica	111
5. Beneficios del ayuno	117
Facilita un descanso general y completo a los órganos vitales	117
Detiene la ingesta de alimentos que se descomponen en el intestino e intoxican al cuerpo	118
Vacía el tubo digestivo y se deshace de las bacterias de putrefacción	119
Da a los órganos de eliminación una oportunidad para ponerse al día en su trabajo. Favorece la eliminación y desintoxica al organismo	120
Reestablece la bioquímica y la fisiología normal y sana	121
Favorece la desintegración y absorción de pus y flemas, derrames, depósitos, tejidos "enfermos," y tumoraciones	121



Rejuvenece las células, los tejidos, así como a todo el cuerpo	122
Permite la conservación y recanalización de la energía vital	122
Incrementa la capacidad digestiva y de asimilación de nutrientes, tanto en el aparato digestivo como en cada una de las células del organismo	123
Cambia el estado mental favoreciendo una expansión de la consciencia	124
Los sentidos durante el ayuno	125
Permite un descenso del peso	126
Beneficios del ayuno en relación al exceso de peso .	127
6. Recomendaciones durante el ayuno	131
Información antes del ayuno	131
Ayuno bajo control de un medico experto.....	132
Descansar y desconectar	133
Descanso emocional y psicológico.....	136
¿Cuánto hay que beber?	137
Higiene corporal	140
Higiene bucal	141
Tomar el sol.....	141
Resguardarse del frío.....	142
Respirar aire puro	143
La compañía durante el ayuno	144
Las visitas y las llamadas por teléfono	144
7. Cambios fisiológicos en el ayuno.....	149
La bioquímica del ayuno	149
La inanición	158
Colesterol y ácido úrico durante el ayuno.....	161



ÍNDICE

8. Preparación y salida del ayuno	163
Preparación al ayuno	163
Una preparación ideal para un ayuno medio.....	164
Suavizar el ayuno	165
La realimentación o cómo salir del ayuno.....	166
Cómo salir de un ayuno medio de 7 a 15 días	169
Las crisis postayuno.....	171
La vuelta de las heces	173
Situaciones en las que hay que cortar un ayuno	175
9. Contraindicaciones y medicamentos en el ayuno	181
¿Cuándo está contraindicado el ayuno?.....	181
¿Cuándo se puede hacer un ayuno suavizado o rebajado?	183
El ayuno y los medicamentos	184
Medicamentos con los que tener cuidado a la hora de eliminarlos.....	185
10. Ayuno en enfermedades y situaciones especiales	187
El ayuno en las enfermedades frecuentes	187
Hipertensión, colesterol, trastornos cardio- circulatorios.....	187
Artrosis, artritis y otras enfermedades reumáticas ..	191
Enfermedades respiratorias	194
Enfermedades digestivas	197
Enfermedades del hígado.....	199
Enfermedades del riñón y de las vías urinarias.....	201
El ayuno en los accidentes y en las fracturas	204
Enfermedades del sistema nervioso	206
Alergias y enfermedades inmunitarias.....	206
Cáncer y tumores benignos	209



Diabetes	211
Ayuno en la preparación de las operaciones quirúrgicas	212
El ayuno ante una enfermedad dolorosa	214
El ayuno durante la fiebre	215
Ayuno y obesidad	217
El ayuno en situaciones especiales.....	217
El ayuno en los niños.....	217
Ayuno en el embarazo o en la lactancia.....	218
El ayuno en las personas de edad	219
El ayuno en las personas en proceso de muerte	220
11. Cosas varias a tener en cuenta durante el ayuno	223
Efectos del comer en exceso que indican la necesidad de un ayuno o semiayuno	223
Las personas con poco peso no deben hacer ayunos largos.....	224
¿Cuánto peso se puede perder?	225
Moverse o no durante el ayuno. Hacer o no hacer ejercicio.....	227
Dar apoyo emocional al ayunante	227
Información durante el ayuno.....	228
La sensación del paso del tiempo durante el ayuno.	229
El ritmo de ayuno	230
Cerrado por reparaciones, no dar laxantes	230
La utilización de enemas o lavativas.....	232
El café y el tabaco	233
El DIU.....	233
El ayuno no es la inanición	234
El ayuno como diagnóstico de salud.....	235
Ayunamos mientras dormimos.....	236



ÍNDICE

12. El ayuno y las dietas de crudos en situaciones especiales .	237
El ayuno en las crisis de desintoxicación	237
El ayuno corto	238
Dieta de crudos	241
El valor de los alimentos crudos	241
Las frutas	245
Las verduras y las hortalizas	246
Los frutos secos	247
13. Testimonios y vivencias del ayuno	249
Testimonios y vivencias	249
El ayuno y la responsabilidad en la curación	276
Bibliografía seleccionada sobre el ayuno	279



PRÓLOGO

por Carlos Alemany

El contexto: mi experiencia

Lo recuerdo todo perfectamente, como si hubiera sido hace un mes. Se trata de la experiencia en la que estuve realizando una semana de ayuno terapéutico. Fue en Segar, Valencia, hace cinco años. Los Hermanos de San Juan de Dios, que llevan la casa, dedicaban todos los meses de marzo a dirigir los ayunos de los participantes.

¿Qué hay en que una cosa que de por sí parece mortificante tenga digamos ese “sex-appeal”, que lo tiene? Lo afirmo por experiencia personal, por los comentarios de otros miembros del grupo que lo hicimos a la vez y por comentario que has oído a otros que han pasado por parecida experiencia. Podíamos decir que aquí el boca a boca funciona de forma muy motivadora.

La práctica del ayuno terapéutico es una de las experiencias más complejas pero más interesantes de la vida. Ahí uno se sale de la monotonía diaria (4 comidas al día en países civilizados...).

En mi grupo nos reunimos personas que llegábamos por tres motivaciones distintas: Unos tienen que ver con la obesidad y la necesidad de rebajar unos kilos en poco tiempo, cosa que se habitualmente se consigue... Otros lo buscan como práctica de una puri-



ficación corporal como limpiar el hígado, el páncreas, el intestino, etc. y hacer funcionar a todo el mecanismo del cuerpo mejor, casi casi como un reloj. Un tercer grupo vienen atraídos por una experiencia exótica, rara, de la que va a poder hablar de ella. Un París-Dakar mucho más modesto, pero no menos interesante para poder hablar de ella, con conocimiento de causa. Yo personalmente llegaba apuntado al grupo primero, a los que queríamos adelgazar unos kilos de más, pero sólo eso no, sino también saber experiencialmente por mi mismo de qué iba esta experiencia. No negaré tampoco que como psicólogo me interesaba mucho la dinámica de grupos que cada mañana se organizaba formalmente.

A mí, como a los demás miembros del grupo, nos habían mandado una circular de cómo prepararnos adecuadamente para esta semana del ayuno terapéutico. Preparación de entrada y formas de salida son ambos 2 quicios sobre los que se basa la experiencia. Esta preparación comenzaba un mes antes y se trataría de ir cambiando y reduciendo poco a poco la alimentación ordinaria, para que no fuera tan brusco este cambio a dejar de comer. Básicamente tenía que ver con dejar de comer carne, ir consumiendo más verduras, conforme avanzaba el mes, para terminar la última semana con sólo frutas y jugos de frutas. Por ello recuerdo que ya llegamos allí con hambre pero ya situados en lo que iba a ser más el núcleo de nuestra experiencia.

El ayuno no se anunciaba como el típico “a pan y agua”. Eso hubiera sido un lujo, excesivo. Aquí era sencillamente agua, agua por la mañana, agua por la tarde y agua por la noche, y siempre que uno tuviera hambre... Litros y litros de agua bebida durante toda la semana hasta que pasaba una cosa curiosa y es que uno dejaba de necesitar beber tanta agua y en la segunda parte de la semana se bebía una cantidad poco más que la ordinaria que consumimos en un día normal. Aquí ni un vulgar caramelo se podía añadir a tan drástica dieta.



PRÓLOGO

La distribución del tiempo que yo hice en Segar, puede que haya otras, consistía en levantarse a las 8.00 am y desayuno (medio litro de agua). A continuación charla explicativa a cargo de un médico naturista y después dinámica de grupos revisando síntomas físicos y cuestiones psicológicas que se esconden detrás de esas ansiedades, necesidades básicas, el poder de la mente, etc. Cada uno contaba cómo nos iba la experiencia y los sentimientos desencadenados por este proceso, que naturalmente iban cambiando a lo largo de los días. Curiosamente al principio todos hablamos y soñábamos con la comida, mientras poco a poco se iba uno trasladando a “lo de detrás de la comida, lo que tapaba el hambre” y se encontraban perplejidades e historias bien interesantes. Y no había nada hasta la hora de comer... pero me equivoco porque cada uno podía comer (tomarse otro medio litro de agua) cuando quisiera. Por la tarde paseo físico y ejercicio moderado, tablas de gimnasia para desentumecer, etc. Y mucho tiempo libre para caminar, charlar, tomar apuntes personales y leer.

Una cosa curiosa es cómo se vivía el tiempo. Ya no hacía falta quedar antes o después de comer, porque con ese horario uno tenía todo el día libre para manejarlo de la mejor manera posible. En otros sitios como Terriente en verano, ofrecen unas tisanas con miel que resultan muy agradables, pero en nuestra experiencia la consigna era ser drástico y aguantar el chaparrón...

Al terminar el último día, para la salida del ayuno, se nos daba lo que nos parecía un exquisito banquete: una taza de caldo y una manzana, con la hoja de instrucciones de cómo seguir saliendo durante todo el mes y reforzar el cambio de alimentación diario, sin el que el ayuno tiene sentido mucho menos sentido de por sí mismo.

Si he hecho esta prolija descripción es para comentar cómo me afectó esta experiencia en este sitio y con este plan. Otras casas de reposo, tendrán sus cambios respecto a esto o sus alternativas. Para



nada quiere decir que sea el plan ideal porque y no soy el experto del tema, para eso está Karmelo. Pero fue el plan que me ofrecieron que me resultó muy interesante

Por eso reflexionando lo que allí sucedió encuentro al menos esos puntos de satisfacción:

- a) Este ayuno era purificador y desintoxicante: seguro que nuestras venas, arterias y corazón funcionaron mejor y así lo constatamos al menos el mes siguiente.
- b) Este ayuno era terapéutico en un doble sentido: nos invitaba a hacer terapia a partir de él, ver qué soñábamos, ver de qué hablábamos entre nosotros (generalmente de las comidas preferidas de cada uno...). Y por otra parte esa terapia tan importante que es poner nuestro cuerpo cerca de donde está la realidad, no la mente.
- c) Este ayuno tenía un gran poder curativo, pero antes había que pagar el ticket de entrada: te tocaba los puntos dolorosos que tenía el organismo en esos momentos o las agresiones sufridas en los últimos meses, y que estaban allí con sus huellas. Por poner mi caso, yo sufro frecuentemente de gastritis, acidez de estómago, etc. Pues allí sin comer nada tuve de las mayores gastritis y acideces de mi vida. Intenté tomar un Almax o un Pepsamar, pero el médico me recomendó que más bien no, que aguantara, que era el organismo el que empezaba a hablar. Y así fue. También tenía una pequeña fractura del cóccix que me había hecho al resbalar por una escalera. Bueno, pues aquel dolor volvió a ser insoportable y no tenía un Nolotil a mano y aunque lo tuviera...había que aguantar a pie firme. Y por poner otro ejemplo personal tengo habitualmente hemorroides, que allí se pusieron que parecía que estaban pidiendo operación urgente. Las charlas del médico higienista nos ayudaron grandemente para comprender este poder purificador



del ayuno y saber pasar por la fase purgativa antes de ponerse uno bueno del todo y más en forma que antes del ayuno.

- d) Con este ayuno aprendí también que lo importante no era hacer un ayuno puntual, y por supuesto sentirse uno muy orgulloso de haber podido pasar por la experiencia, por muchos beneficios que traiga, que los trae como estoy comentando aquí, sino saber cambiar el estilo de vida y desde ahí la relación con la comida como expresión de una vida más sana y plena. Todo lo contrario del "¡comer emocional!" o comedor compulsivo como muy bien expone E. Abranson en su excelente libro, publicado en esta misma colección¹.

Alguien tendrá curiosidad por preguntar qué pasó con la pérdida de peso. Pues nos pesábamos todos los días. Yo particularmente perdí 6 kilos y volví gozoso. El problema es mantener un ritmo más natural y connatural al trabajo pero sabiendo los alimentos que combinan bien y otros que combinan mal, como tiene muy bien expuesto el Dr. Bizkarra en los libros que citábamos antes.

Parecido y distinto fue la experiencia en el centro de salud y reposo ZUHAIZPE, en Arizaleta, cerca de Estella, Pamplona, donde pasé 15 días del mes de agosto de hace 2 años. El propósito del curso era distinto y sumamente interesante. Pero conservaba los ejercicios de estiramientos diario, la dinámica de grupos a mediodía y el estilo de comidas, en régimen combinado, aparte de bellos parajes para pasear, piscina para relajarse o césped donde tomar el sol. A estos cursos vino gente de toda España incluida Barcelona, Sevilla o Islas Canarias. Las charlas de Karmelo y su equipo me resultaron sumamente instructivas para ir comprendiendo esa otra forma de vivir que allí se postulaba.

1. Abranson E. (1998). *El comer emocional*. Col. Serendipity. Editorial Desclée De Brower. Bilbao 1998.



En cuanto a comidas /ayuno, el grupo grande tomaba una excelente comida pero distinta de la habitual, nada de carne, abundantes ensaladas verdes, arroz integral, mucha fruta fresca y agradable, excelentes yogures caseros con miel. Pero algunos de nosotros hacía un régimen de medio ayuno, reduciendo las cantidades de estos mismos elementos o teniendo otra alternativa. Y otros hacían el ayuno completo. El caso más curioso era un compañero de Barcelona que llevaba mes y medio haciendo el ayuno curativo y había perdido 18 kilos y seguía muy motivado todavía.

En resumen la conclusión del ayuno curativo que experimenté en Segar y que observé en Zuhazpe es que recomendaría pasar por la experiencia a todo el mundo y como soy también psicoterapeuta, a algunos de mis enfermos se lo recomiendo de la forma más urgente, y no porque tengan problema de obesidad, sino por la experiencia en sí misma, por todo lo que remueve psicológica y orgánicamente y por la dinámica de grupos para expresar cada uno cómo va en su proceso de curación, allí bajo el árbol.

El autor

Karmelo Bizkarra (Durango, 1956) es licenciado en Medicina y una de las personas más influyentes en los últimos 30 años en España en la línea de la medicina higienista, psicosomática, holista y antroposófica. Especialista en problemas de la salud/enfermedad, su excelente experiencia le ha granjeado mucha atención por parte de personas que acuden a sus cursos. Su primer libro en castellano titulado "A tu salud" es de 1987.² En él ya planteaba los retos de la salud que la propone como un equilibrio entre conocimiento, consciencia y verdad.

2. Bizkarra K. (1987). *A tu salud*. ¿La enfermedad, qué es y para que sirve? Barcelona: Obelisco.



Ya el subtítulo es muy significativo *“La enfermedad: qué es y para qué sirve”*. En él plantea un enfoque curioso y muy atractivo sobre qué es la enfermedad. “La enfermedad no es algo extraño que venga a fastidiarnos –afirmará– no es tampoco cuestión de mala suerte o de la invasión de los microbios sino que es una disarmonía surgida del desequilibrio de nosotros mismos con nosotros mismos y nuestro entorno (p. 12). En ese sentido la enfermedad no es lo opuesto a la salud. Sus síntomas manifiestan con frecuencia la eliminación de sustancias de deshecho y tóxicas así como el trabajo de autoregeneración del cuerpo. Aunque parezca extraño –Karmelo afirmará drásticamente– la enfermedad cura! Y todo el libro lo enfoca desde ahí con un buen consejo de entrada: “los síntomas molestos...” nos dice.

El contraste entre quemar la vida durante años o regenerarnos desde ya mismo es tan sugerente como amenazante. Karmelo es optimista en su enfoque, porque para él nuestro cuerpo tiene el poder de curarse a sí mismo (p. 12). La polaridad energía/agotamiento es una polaridad para que uno la descubra y la desarrolle cuanto antes. En este libro ya dedica todo un capítulo al tema del ayuno.

El libro

Después de este amplio marco de referencia que ha querido ser experiencial, y de situar a su autor no nos queda mas que invitar al lector a leer este libro que ahora presentamos, despacio, serendípicamente, porque va a encontrar más de lo que él pensaba. Sería “todo sobre el ayuno”. Karmelo ha querido concentrar en este tema tan significativo en el mundo de hoy tan exclusivamente proclive a problemas de obesidad incluso en niños y adolescentes, por haber cambia-



do un estilo de comer por otro. Karmelo lo puede hacer mejor que nadie, ser nuestro guía en este laberinto amenazador, porque tiene más de 30 años de experiencia y de haber tratado a mucha gente con lesiones muy diversas, que se han curado primordialmente por el ayuno terapéutico. Lo podéis preguntar a muchos que pasan una semana en la casa de Zuhaizpe para vivir de una forma integral, cuerpo, mente, espíritu lo que deberíamos vivir cada día y no excepcionalmente en unos pocos días que nos tomamos para ello.

Insisto en valorar como muy importante la terapia grupal donde allí se desataban y expresaban todo tipo de emociones y de sentimientos. Ello le llevó a Karmelo a escribir su último libro titulado *“Encrucijada emocional: miedo (ansiedad); tristeza (depresión); rabia (violencia) y alegría (euforia)”*.³

Una vez puesto el marco al cuadro lo principal es ponerse a leerlo y a pensar, reflexionar y constatar lo que ahí se dice y a qué me está invitando. Y traduciéndolo ya en la vida práctica de cada día: empezar a comer los alimentos más despacio, saborearlos y salivarlos convenientemente, hacer caso más al cuerpo que a la mente para no caer en la glotonería, etc. Es particularmente sugerente, y recoge muy bien la problemática expuesta hasta ahora, el título del primer capítulo *“El ayuno, un camino olvidado hacia la salud”*. Aunque en poco tiempo se han multiplicado los centros de salud y reposo, son un tanto por ciento mínimo en relación con la población general, los que saben comer sanamente, ayudados con saber hacer medio ayunos domésticos y semanales, etc.

Karmelo recorrerá las diversas fases del libro (síntomas del ayuno, lo que ocurre durante el mismo, qué beneficios aporta, qué cambios fisiológicos suceden en el organismo y, un tema importante y

3. Bizkarra K. (2005). *Encrucijada emocional: miedo (ansiedad); (depresión); rabia (violencia); alegría (euforia)*. Col. Serendipity Ed. Desclee De Brouwer: Bilbao. 2ª edición.



PRÓLOGO

práctico cómo entrar y sobre todo cómo salir del ayuno para pasar a vivirlo en la vida diaria). No deja de lado un aspecto importante para un médico: para qué tipo de personas no es recomendable el ayuno, así como qué aporta el ayuno en enfermedades específicas. que uno no tenía ni idea de que se podían conectar enfermedad de este tipo con el poder curativo del ayuno...

Nos tenemos que felicitar que Karmelo se haya animado a escribir este manuscrito. Seguro que el libro ayuda a los que ya han pasado por esta experiencia (miles de personas en los últimos años) porque el libro les ayudará a recordarla y a ponerse al día en casa o en nuevo cursillo de puesta a punto. La pregunta importante para ellos sería: ¿Siguen los hábitos de la salud y de la comida cambiados? y el libro les ayudará a los nuevos en estas lides. Seguro que les entra unas ganas inmensas de probar el ayuno, recuerdo que no a pan y agua sino a agua y punto ¡Algo tendrá el agua cuando la bendicen! dice un refrán popular... y se precipitarán a reservar plaza en Zuhaizpe o en cualquier otro centro de salud y reposo de los que ya ahora ofrecen esta experiencia de ayuno dirigido por expertos, porque eso sí que es también importante, que nos guíe un especialista al que hacerle caso.

*Dr. Carlos Alemany Briz.
Catedrático de Psicología de la Comunicación.
Universidad Pontificia Comillas. Madrid.*



PRESENTACIÓN

Todas las ideas y escritos de este libro están basados en mis estudios como médico oficial y mi posterior experiencia en el campo de la Higiene Vital y las visiones amplias de una salud y una forma de vida más natural.

Terminé mi carrera de medicina en el año 1979, en Bilbao. En el año 1980 haciendo la primera sustitución de un médico en un pueblo cercano al mío, en Mallabia, Bizkaia, me pasaron un libro sobre el ayuno: *Le Jeûne*, de H.M. Shelton. Al comenzar a leer aquel libro me di cuenta de que en la facultad de Medicina, donde había estudiado y mucho la enfermedad, sus síntomas, tratamientos médicos y quirúrgicos, habían pasado por alto un pequeño detalle, el estudio de la SALUD y los factores que la favorecen.

En ese momento entré en crisis, no tuve la sensación de conectar con ideas nuevas, sino de despertar aquellas ideas que se encontraban dentro de mí y me acompañaban semidormidas en el fondo de mí mismo. Pero era una época dura donde las líneas afines a la salud natural no eran entendidas ni compartidas por muchos.

No reniego de mis conocimientos médicos, sigo siendo médico, pero siento que además de una ciencia de la enfermedad es neces-



rio una verdadera Ciencia de la Salud. Creo que la medicina actual es la mejor medicina de urgencias, pero veo que hace aguas en el tratamiento de las enfermedades crónicas y agudas que no necesitan de intervención quirúrgica. Mientras la persona enferma siga viviendo de la misma manera, seguirá la enfermedad, más o menos ocultada con medicación. Mientras la sociedad esté enferma obligará a un esfuerzo mayor al individuo que intenta curarse.

De tanto estudiar la enfermedad y a las personas enfermas había olvidado que las verdaderas causas de la enfermedad están en nuestras formas de vida, y que la forma de vida de cada sociedad o cultura, va acompañada de las enfermedades correspondientes. «*Dime cómo vives y te diré qué enfermedad tienes*». Caí en la cuenta de que las enfermedades de la Edad Media (tifus, cólera, peste bubónica...) habían desaparecido o casi desaparecido, no por medicamentos o vacunas sino porque cambiaron las condiciones de vida: disminuyó el hambre y las guerras, mejoró la higiene, el uso de agua potable y la aparición de los retretes y el alcantarillado de las ciudades; aumentando también la cultura general de los pueblos.

La enfermedad manifiesta cómo vivimos, y la enfermedad manifiesta también lo que no vivimos, lo que quisiéramos vivir y no nos atrevemos, los anhelos no realizados, las cosas pendientes no llevadas a cabo, lo que no nos atrevemos a expresar, la diferencia entre lo que quisiéramos hacer y lo que hacemos, el desfase entre lo que somos y lo que los demás quieren que seamos... La enfermedad comienza cuando intentamos ser algo diferente a lo que somos. Cuando dejamos entrar las ideas de los demás o de los medios de comunicación imperantes sin filtrarlos con nuestra consciencia o experiencia.

La enfermedad manifiesta el desequilibrio personal en el que vivimos, pero al mismo tiempo el individuo sensible puede manifestar, no su enfermedad, sino la del núcleo familiar, cultural, labo-



ral y social en el que vive. Wilhelm Reich indicó que la *plaga emocional* de la sociedad en la que vivimos impide o frena el buen estado de salud emocional personal.

Este libro aporta la experiencia de los seis años de estudios médicos y de los años transcurridos desde aquel año 80 en el que a pesar de que la corriente mayoritaria iba en otra dirección, tuve que optar por la corriente que apareció ante mí, la de una verdadera ciencia de la salud.

Conocí entonces a Eneko Landaburu, quien me ayudó en esos comienzos difíciles y compartí experiencias y vivencias con él, y André Torcque, quien tras curarse de una esclerosis múltiple, enfermedad considerada como incurable por la medicina convencional, puso todo su esfuerzo y su vida en dar a conocer una nueva forma de ver la salud y la enfermedad.

Así descubrí la línea Higienista o Higiene Vital y fue el comienzo de una larga andadura en busca de aquellas técnicas que ayudan en la curación. El estudio de la salud y su aplicación, incluso en enfermedades graves, ha sido mi propósito durante estos años.

Mi agradecimiento a todas las personas que me han ayudado en mi camino. Que para todos haya salud.

