

Una visió integral de la salut

Ester Torrella

La salut és el veritable estat natural de l'ésser humà, un do que li pertany com a dret propi. Tenir cura d'aquest do és la seva responsabilitat.

Introducció

Començarem plantejant algunes preguntes a tall de reflexió.

- Què entenem per **salut** o, encara millor, per **estat de salut**? Tenim criteris unificats sobre el seu significat?
- Què és el que ens defineix com a individus saludables?
- Què és el que hem d'integrar quan parlem de **salut integral**? Som quelcom més que un cos físic? Què en pensem dels aspectes invisibles, intangibles, subjectius en definitiva de la nostra individualitat com són: la força vital, les emocions, els pensaments o fins i tot l'aspecte espiritual? Els tenim en compte quan parlem de salut o fugim d'estudi pel simple fet de la seva naturalesa esmunyida?

Ara per ara, si el que volem és investigar el significat de **salut integral**, hem de recórrer a les Medicines Tradicionals o medicines energètiques ancestrals, siguin les d'orient o les d'occident, així com a les medicines i teràpies integratives d'avantguarda*.

La Medicina Tradicional es fonamenta en l'observació de la naturalesa entesa com un tot, no com un paisatge. Un model que és complert i perfecte en si mateix perquè totes les variables són presents en tot i en tot moment i a través del qual podem adquirir un **coneixement integrat**. Si l'observem i la contemplem amb la ment buida de tota programació adquirida, ens mostrarà les lleis que la conformen i la governen que són les mateixes que conformen i governen la nostra individualitat. *Com és a dalt és a baix.*

Tradicció deriva del llatí *tradere*, que significa transmetre, entregar. Fa referència al fet que tot aquest coneixement s'ha anat transmetent des de principis dels temps, de generació en generació fins a arribar intacte als nostres dies. El llenguatge s'ha anat actualitzant adaptant-se a les característiques de cada època, però el contingut ha subsistit, immutable, des del seu origen.

Ambdues formes, les tradicionals ancestrals i les d'avantguarda, parteixen de la **multidimensionalitat de l'ésser humà** com una realitat inqüestionable. Totes elles, en termes generals, defineixen la salut com un estat d'equilibri i coherència harmònica entre la diversitat d'aspectes que el conformen.

L'enfocament mèdic oficial, com tindrem ocasió de tractar més endavant, no concep l'ésser humà des d'aquesta multidimensionalitat. Estudia i s'ocupa d'un sol aspecte: el

cos físic i el dissocia creant especialitats, fragmentant el saber, en comptes d'integrar-lo.

* Espagiria, Homotoxicologia, Xamanisme, Medicina Antroposòfica, Bioressonància, Bioquàntica Original, Naturopatia, Medicina Tradicional xinesa o Ayurveda, etcètera.

De què està fet l'ésser humà?

Amb finalitats purament didàctiques, direm que la multidimensionalitat que acabem d'esmentar flueix al llarg de tres grans cossos, aspectes o nivells, sense solució de continuïtat: **el físic, l'anímic i l'espiritual**. Tots tres romanen indissolublement units al llarg de la totalitat del cycle vital de l'individu, mantenint entre ells una perfecta i permanent relació d'interdependència. Per tant, **l'afectació d'un d'aquests cossos, repercutirà irremeiablement en els altres dos. No emmalalteix un òrgan, emmalalteix l'organisme.**

El cos físic. Correspon a la matèria, l'estructura, el contenidor, l'aspecte més dens des del punt de vista energètic. És visible, tangible, singular i intransferible i també corruptible.

El cos anímic. És el receptor i transmissor de la **Vitalitat**, la *Vis Medicatrix Naturae* de la que parlava Paracels. Correspon al Principi Vital essencial, la gènesi de vida present en la totalitat de les formes creades. És l'element mòbil, l'intermediari, el missatger que comunica i unifica alhora el cos físic amb l'espiritual, ambdós sense capacitat de vincular-se per si mateixos. Vertebra per tant la multidimensió i ho fa mitjançant un moviment de batec o pulsio (expansió-contracció).

Aquest Principi Vital coexisteix però difereix del que és la càrrega elèctrica o electromagnètica que anima la matèria. En ella diferenciem tres nivells que van de major a menor densitat energètica:

- **El metabolisme energètic:** Integra els aspectes biològics i bioquímics. Està regulat pel **Sistema General d'Adaptació**. Un sistema integral d'organització interna destinat a mantenir estable l'equilibri harmònic del conjunt mentre s'adapta a les demandes d'un medi ambient, tant extern com intern, que evoluciona a través d'un continu moviment de canvi i transformació.
- **Les funcions mentals inferiors:** emocions, pensaments, el món instintiu. Estan relacionades amb la supervivència. No s'adquireixen, estan presents des del moment del naixement. Són, per exemple: la memòria, les percepcions sensitives, motores o dels òrgans dels sentits, etcètera.
- **Les funcions mentals superiors.** Gestionen i integren tota una sèrie de capacitats que s'adquireixen i es desenvolupen a partir de la interacció social amb la

participació de la funció simbòlica, sense la qual no podrien expressar-se. Són, per exemple: el llenguatge, el raonament abstracte, la presa de decisions, la multitasca, etcètera. Totes elles permeten adquirir consciència de ser i modificar l'ambient o les circumstàncies de vida per anar a buscar aquelles que ens siguin més favorables.

El cos espiritual. D'àmbit metafísic. Correspon al ser infinit, immortal, la nostra manifestació més perfecta, la puresa de l'essència sense oposicions ni contradiccions. És l'estat més elevat que pot assolir l'ésser humà; pura consciència d'unitat, allò que ja som: u amb l'U, però que només podrem experimentar quan hàgim expandit per complet la consciència de la nostra veritable identitat.

L'ànima, en els seus aspectes més subtils, es vincula amb l'esperit permetent-nos accedir a tot aquest saber, impulsant-nos des de dins a buscar fins a trobar les millors condicions per assolir la plenitud de la funció per la qual hem estat dissenyats.

Viure en el qui som des de la plena consciència és viure en coherència i, per tant, en pau, alegria, creativitat i una harmonia i equilibri estables. En aquest estat, la malaltia no hi té cabuda.

Per acabar o per començar, farem referència a un dels aspectes més importants que culmina la visió integrativa de l'ésser humà: **la consciència que tot ho abasta**, el fonament del ser, d'on tot parteix i a on tot retorna. **Res existeix per si mateix separat de la consciència.**

On som?

Transitem per un temps històric signat per una profunda divisió en el si de la Medicina, tradicionalment considerada com a Ciència i Art. En realitat, la profunda divisió rau en la forma en la qual les diverses disciplines acadèmiques que la conformen coneixen i comprenen la naturalesa essencial de l'ésser humà, el significat de l'estat de salut i el perquè de la seva pèrdua.

Sempre que tracem fronteres, sigui en l'àmbit que sigui, generem una forta tensió de separació entre els bàndols oposats que busca resoldre's en un camp de batalla - hipotètic o no-, en el qual el guanyador adquireix el privilegi d'imposar al bàndol perdedor la seva veritat i les seves regles de joc. Aquest paradigma no té cabuda en la nova humanitat. Tots els plantejaments són vàlids i compatibles mentre es compreguin, es respectin i s'apliquin tenint en compte les seves virtuts i limitacions. La diversitat i la diferència, sumen i enriqueixen la humanitat i, a l'inrevés, quan es menystenen, la humanitat s'empobreix i es debilita.

En el cas que avui ens ocupa, la frontera de la qual acabem de parlar, separa i enfronta la visió mèdica que anomenarem "convencional" de la que esmentarem com a "no convencional".

L'enfocament convencional o oficial

- Com hem dit en la introducció, la medicina oficial no contempla la multidimensionalitat del ser i, per tant, no participa d'una visió integral de la salut. **El símptoma que apareix en el cos físic és del cos físic i es tracta en el cos físic.**
- Cada especialista s'ocupa de la part de l'organisme que li correspon, però en cap moment aquesta part és reintegrada de nou en la totalitat.
- Parteix del fet que el que emmalalteix és l'òrgan, no l'organisme. La praxi convencional tracta el símptoma allà on es manifesta i no la causa que l'ha originat.
- Els tractaments es basen en l'aplicació de protocols *iguals-per-a-tothom*. No contempla la diversitat de tipologies que conviuen en el si de la humanitat i que evidencien que no som tots iguals.
- El model d'aproximació a la malaltia, és el model patogenètic: el que emmalalteix l'individu ve de l'exterior. Un medi extern amenaçador del qual s'ha de defensar i protegir perquè és portador de malaltia i de mort.
- La cirurgia i la farmacologia són les principals *armes* emprades per a la defensa i la protecció. El sistema immunitari i altres mecanismes intrínsecs d'autoregulació no es consideren suficients. En aquest sentit, no s'actua afavorint la seva funció. Fins i tot, els tractaments emprats, poden tendir a deprimir-los.
- Els seus avenços es basen i es consoliden per l'aplicació de **la tecnologia i el mètode científic**. Tanmateix, no s'ha desenvolupat tecnologia per accedir als aspectes subjectius.

No hi ha una bona o mala medicina, hi ha la forma més adequada per a cada persona i la seva circumstància. La medicina oficial ha aportat i aporta grans avenços en el camp de la salut. El seu valor és inqüestionable en situacions d'emergència quan el temps és un factor fonamental per salvar la vida. Fins i tot, malgrat els efectes secundaris que puguin provocar els medicaments que s'administrin per revertir la gravetat de la situació.

Més enllà de les urgències, quan alguna part de l'organisme ha col·lapsat, la medicina convencional disposa de la millor tecnologia per a la diagnosi o el tractament. Per exemple: els aparells de diàlisi, l'hormona insulina o la cirurgia dels trasplantaments, entre molts d'altres.

Sempre el cos físic és el primer a atendre quan ha perdut la seva capacitat d'adaptació. Ell és el contenidor final on es manifesten, de forma visible i mesurable, les disharmonies i desequilibris que s'originen en els plànols invisibles superiors. També perquè és en ell on resideix la capacitat de vinculació amb ells, de tal manera que, si els òrgans o els sistemes claudiquen, aquest vincle desapareix i això implica la mort.

L'enfocament no convencional

Amb la voluntat d'aclarir i unificar conceptes, farem esment als diferents termes susceptibles de ser utilitzats quan triem disciplines no convencionals per prevenir, recuperar o mantenir l'estat de salut:

- **Medicina complementària:** Quan l'enfocament no convencional s'utilitza **en combinació amb** el convencional.
- **Medicina alternativa:** Quan l'enfocament no convencional s'utilitza **en lloc del** convencional.
- **Medicina Integrativa:** **Quan ambdós enfocaments s'interconnecten i es coordinen** de forma ordenada i consensuada amb vistes a sumar efectivitat, pel que fa a les accions i decisions terapèutiques, en benefici de l'individu. Per tant, no es limita a tractar la malaltia (reduccionisme) sinó que tracta l'individu de forma integral (holisme)

Les medicines tradicionals d'orient i d'occident i el conjunt de les teràpies integratives d'avantguarda actuals, com també hem esmentat en la introducció, observen i coneixen l'ésser humà en la seva multidimensió i en unicitat amb el cosmos amb el qui comparteix els mateixos elements essencials. Per tant, **la visió integral de la salut rau en la seva mateixa essència.**

Totes elles contempnen la salut i la malaltia com un binomi necessari, és a dir, que no representen estats oposats sinó complementaris. La majoria de símptomes ocasionals o puntuals que pateix l'ésser humà, són conseqüència dels moviments que genera el Sistema General d'Adaptació per recuperar la integritat del sistema després d'una situació estressant.

Els principis fundacionals d'aquestes disciplines són, entre altres:

El principi vital o la Vis Medicatrix Naturae d'Hipòcrates i Paracels, la força i la potència creativa de la naturalesa que es desplega en el món intermediari de l'ànima. Aporta la vitalitat i el coratge (cor=voluntat, ager=acció) a l'organisme necessaris per perseverar fins a assolir el màxim desenvolupament dels seus potencials i posar-los al servei del bé comú.

La diversitat. No som tots iguals ni res afecta tothom per igual. Les medicines tradicionals ancestrals coneixen les característiques i el comportament de les diferents

tipologies que conviuen en el si de la humanitat i basen els seus diagnòstics i gests terapèutics en aquest coneixement.

El **principi holístic**. Malgrat que la malaltia es manifesti en un òrgan, és la totalitat de l'organisme el que està afectat.

El **principi hologràfic**. Cada cèl·lula del cos conté la totalitat de la informació genètica. No es pot concebre el tot sense les parts però tampoc les parts sense el tot.

El **principi vincular**. Res pot existir en la creació si prèviament no hi ha un entorn que l'aculli i l'ésser humà no és una excepció. El vincle sempre és previ a la manifestació. **La salut integral té a veure amb la salut dels vincles i les relacions.**

El **Primum non nocere**, que vol dir: el primer és no fer mal. Un dels dos principis hipocràtics més rellevants. L'altre és el d'abstenir-se de l'impossible. En l'enfocament no convencional, els gests terapèutics van dirigits a recuperar la integritat del medi intern i dels seus mecanismes d'autoregulació. Sempre tindran una **intenció probiològica** respectuosa amb el seu paisatge.

L'enfocament no convencional valora el "terreny" de l'individu. És coneixedor que la toxicitat, **l'Ens Veneni** de Paracels, es diposita i s'acumula en els nostres teixits distorsionant la informació que circula per ell, generant estrès metabòlic i alterant progressivament fins al col·lapse els mecanismes d'autoregulació.

La toxicitat és inherent als processos metabòlics i d'intercanvi i comunicació entre el medi intern i l'extern, és a dir, que és conseqüència directa del principi vincular. Les principals fonts generadores de toxicitat són:

- El **metabolisme energètic**: digestió i respiració, genera permanentment residus tòxics que els òrgans d'eliminació s'encarreguen d'expulsar.
- Però aquests òrgans també han d'assumir l'eliminació dels **tòxics que venen de l'exterior**: la contaminació electromagnètica, la toxicitat de l'aire, de l'aigua, la contaminació dels aliments, els medicaments, etcètera.

Quan la toxicitat s'acumula en el sistema, bé sigui per un estil de vida estressant, perquè l'ecologia del medi on vivim no és saludable o perquè els òrgans d'eliminació són insuficients, el Sistema General d'Adaptació pot arribar a col·lapsar.

- **La qualitat de les relacions que establim amb els altres** és clau a l'hora de nodrir o intoxicar el medi intern. Les relacions harmòniques, creatives, afins, recíprocament transformadores, potencien i mantenen l'harmonia i la coherència de la totalitat del sistema. Els vincles desequilibrats basats en la possessió, l'abús de poder, la dependència o la manca, generen vivències emocionals tòxiques que impressionen la ment i condicionen la dinàmica dels pensaments i, per tant, de la conducta.

El patiment, molt més que l'inevitable dolor, recorre un trajecte descendent que va de l'invisible al visible conformant una mena de trajecte fistulós que s'obre camí a través de les àrees de menor resistència de l'organisme fins a fer-se visible. **La ferida invisible esdevé aleshores visible** i atrau la nostra atenció: dolor, picor, cremor, limitacions, etcètera. D'aquesta manera, la consciència és informada de

l'existència d'un factor interferent que cal atendre si volem recuperar l'harmonia del sistema.

El metge o terapeuta no convencional aporta consciència a qui li consulta. Alhora que s'ocupa del símptoma, acompanya al pacient en el procés de conèixer i comprendre el seu significat. Acostar-se tant com pugui a la causa inicial li permetrà actuar sobre la totalitat del trajecte a fi d'evitar **que el símptoma esdevingui crònicament separat de la integritat del sistema.**

Definint l'estat de salut:

Per tant, finalment, a partir de tot el que acabem de presentar, definim l'estat de salut com **l'estat conscient de coherència i d'equilibri harmònic entre els diferents aspectes que conformen la multidimensionalitat de l'ésser humà, dins i fora la seva individualitat.**

I afegim que la força que cohesiona i harmonitza aquests vincles és l'Amor. L'ànima es mou per Amor. Per tant, **la salut és un aspecte essencial de l'Amor. Podem concloure que, darrere cada malaltia, hi ha un punt "tocat" en l'amor de cada malalt.**

D'on venim?

La humanitat ha recorregut un llarg camí pel que fa a les seves creences sobre el perquè de la manca de salut i els recursos per recuperar-la. [En l'antiguitat](#), el sacerdot o xaman, transmetia a qui el consultava una saviesa instintiva connectada amb el diví. Integrava la mística i l'art al seu saber medicinal i arribava al mestratge a través de l'expansió de les seves capacitats.

- El primer gran cisma en el si de la medicina va tenir lloc durant [el període històric del Renaixement](#).

[En la seva primera meitat](#), Paracels, re-codificador dels coneixements de l'escola hipocràtica, va recuperar la naturalesa com a model d'observació. Comprenent les característiques i el comportament de la naturalesa exterior, s'accedeix al coneixement i la comprensió de la naturalesa interior de l'ésser humà, perquè ambdues naturaleses comparteixen una mateixa i única essència. D'aquest corrent de pensament en van derivar els metges anomenats **Espagiristes**, que utilitzaven els principis essencials de les plantes per guarir, principis que eren separats de la substància que els contenia mitjançant el mètode alquímic: *solve et coagula, et habebis magisterium*.

[Durant la segona meitat](#) adquireix força el "cos físic" gràcies a la despenalització de la **dissecció de cadàvers**. Els aspectes objectius de l'organisme van desplaçar per complet els subjectius. D'aquest corrent de pensament sorgiren els metges anomenats **Galenistes o metges racionals**, els quals empraven les matèries

primeres farmacològiques en estat cru, és a dir, les plantes senceres: substància més essència.

A partir d'aquest cisma, els metges racionals van anar atribuint la pèrdua de l'estat de salut a aspectes cada cop més petits de l'organisme humà, a mesura que els van anar descobrint.

La segona meitat del Renaixement es pregunta: **Què fa emmalaltir el cos?** I

conclou que la pèrdua de la salut recau en la **patologia dels òrgans**, perquè és a través de l'observació dels òrgans afectats durant les autòpsies que el metge pot conèixer la causa de la malaltia i fins i tot de la mort de l'individu.

- El Racionalisme dels s. XVII-XVIII, amb l'ajut del microscopi, es pregunta, **què hi ha dins la cèl·lula?** I conclou que la pèrdua de la salut està vinculada a la patologia cel·lular.

El més significatiu d'aquesta època històrica és que en ella es va produir la **Primera revolució industrial**. Gràcies a l'avenç en la construcció de màquines i a l'expectativa de progrés per a la humanitat que prometien, l'ésser humà va canviar el mirall de la naturalesa pel de la maquinària; va passar de treballar al camp a treballar per a la indústria.

Aquest estratègic canvi de paradigma va comportar una important **migració d'individus des dels pobles cap a les ciutats**. A partir d'aquí es trencà el vincle harmònic amb la naturalesa. La desconexió es va fer palesa, entre altres moltes coses, en la pèrdua de la memòria històrica pel que fa al coneixement dels remeis populars, plantes i arrels, en el si de les famílies.

La medicina va iniciar un procés "d'industrialització" i es va fer dependent de la tecnologia, tant pel que fa al diagnòstic com al tractament. Progressivament va anar perdent l'interès per la salut individual, per l'atenció personalitzada i pel coneixement de tot el que fos subjectiu i íntim en la persona malalta, prioritant la investigació científica i el desenvolupament tecnològic. Les persones van passar a ser "casos". L'organisme es va dissociar per al seu estudi i tractament i donant pas a les especialitats. **En aquest bressol és on es gronxà la medicina oficial actual.**

- El Realisme de la segona meitat del s. XIX, gràcies a l'avenç en la potència de les lents del microscopi, es pregunta: **Què hi ha dins la molècula?** I conclou que els trastorns moleculars són els que determinen la pèrdua de l'estat de salut.

La mecànica quàntica, branca de la física que estudia el comportament de la llum i de la matèria a escales atòmiques i subatòmiques, va posar en qüestió el fonament del coneixement científic basat en el determinisme de la física newtoniana. Newton afirmava que tots els moviments possibles són moviments de la matèria que venien determinats per lleis físiques i pels seus valors inicials de posició i velocitat.

La física quàntica ho regira tot en observar que res pot ser predit perquè tot en l'univers es manifesta exclusivament com a possibilitat.

- Pel que fa a l'expansió científica-tecnològica del s. XX i XIX,

Si per una banda les disciplines basades en la ciència i la tecnologia, com ho és la medicina, van experimentar un enorme impuls, per l'altra, la teoria quàntica va continuar la seva expansió, esdevenint crucial per recuperar el vincle perdut entre ciència i humanitat. La quàntica aporta comprensió i motivació científica al perquè de l'eficàcia de les Medicines Tradicionals i energètiques d'avantguarda.

Cap a on anem? La ciència amb consciència

Anem cap a una nova forma d'entendre i de viure els vincles, conseqüència d'un despertar de la consciència individual i col·lectiva alhora. El canvi en la dinàmica del pensament és i serà la forma d'encarar l'alt nivell de complexitat que caracteritza el moment històric pel qual transitem, també en l'àmbit de la salut. El bé comú assoleix, en aquesta nova etapa, una dimensió d'ordre superior que transcendeix el desig d'expansió individual.

A mesura que anem despertant s'aniran desplegant noves sensibilitats a les ja existents. Tot un trànsit maduratiu que ens permetrà abandonar la bombolla infantil de l'individualisme i la competitivitat que ja ha esclatat i créixer en la descoberta de l'altre, del valor de la diferència, la diversitat i la complementarietat, sense perdre en cap moment el sentit i el valor de la identitat pròpia. Ja no es tracta de tu o jo sinó de tu i jo. El "pensar" separador propi de la ment racional es posa al servei del "sentir" unificador del cor. La reconexió interna es projecta a l'exterior restaurant el vincle unificador entre la naturalesa interna i l'externa.

Pel que fa a l'**evolució de la medicina convencional**, aquest canvi ja fa temps que s'està manifestant, perquè ja fa temps que els éssers humans anem despertant. Tanmateix, el nou paradigma roman encara força ocult a la mirada absolutista de la ciència actual que segueix imposant les seves veritats, sempre parcials, com a veritats absolutes elevant-les fins i tot a la categoria de dogmes.

La transformació de la part afecta el tot i viceversa. No existeix separació. Pel que fa a la salut, no hi ha medicina sense éssers humans i cada ésser humà és en si mateix medicina. Som els màxims responsables de la nostra salut.

Conclusió

El nou paradigma que ja s'albira no invalida l'antic que seguirà essent sempre profitós. Senzillament assenyala les seves limitacions i enfoca la ciència cap a un nou horitzó. Cap ciència genera coneixement per si mateixa quan està allunyada de la filosofia, l'art o l'espiritualitat inherents a l'ésser humà i que, per tant, el conforma.

La ciència amb consciència mena cap a una medicina d'enfocament holístic i integratiu on els valors com el respecte, l'acceptació de la diferència i la diversitat, la tolerància, l'empatia o la compassió són els que convoquen la formació d'equips

interdisciplinaris de professionals disposats a posar la seva genuïna passió i vitalitat, al servei de la salut integral de la humanitat.

A occident, un nombre creixent de professionals rellevants, experts en diferents disciplines acadèmiques: neurocientífics, psiquiatres, cardíologs així com biòlegs, físics, filòsofs, enginyers, entre altres, estan unint els seus recursos, voluntats i passions per conèixer, comprendre i integrar la dimensió espiritual de l'ésser humà. S'enfoquen en investigar, per exemple, els beneficis que la pràctica de la meditació, del pensament positiu, de les visualitzacions creatives o de l'atenció plena, tenen sobre l'expansió integral del potencial individual que inclou la salut. La recerca de la connexió entre la mecànica quàntica i les funcions mentals superiors és un altre repte que està obrint la porta de bat a bat al ple reconeixement de capacitats extrasensorials com la telepatia o les curacions a distància, per exemple.

Travessant plegats el pont que separa i uneix alhora l'antic i el vell paradigma, aquests professionals treballen en equip, consolidant un diàleg molt profitós entre el saber mèdic d'orient i d'occident. Un diàleg que, abandonant la competència i el desig d'absolutisme, s'alimenta i creix en la voluntat de concòrdia i d'integració. Aquest gir integrador suma i enriqueix, renova i actualitza l'indissoluble vincle que uneix la **Ciència amb la Consciència**.