

Andreas Michalsen

Más de
200.000
ejemplares vendidos
en Alemania



CURAR
CON LA
FUERZA
DE LA
NATURALEZA

Un médico en defensa de la naturopatía

Andreas Michalsen

**CURAR
CON LA
FUERZA
DE LA
NATURA-
LEZA**

Un médico en defensa de la naturopatía

Con la colaboración de

Petra Thorbrietz

Índice

Portadilla

Sinopsis

Alegato a favor de una naturopatía moderna

Introducción

Optar por una medicina personalizada

Mi camino hacia la naturopatía

Los principios básicos de la naturopatía

Reforzar la capacidad de autocuración a través del estímulo y la reacción

El redescubrimiento de las antiguas terapias

Las sanguijuelas, las ventosas y las sangrías

El agua como medicamento

La hidroterapia

Una valiosa renuncia

El ayuno como potenciador de la autocuración

La clave de la salud

El alimento como medicina

El sedentarismo nos hace enfermar

La importancia del movimiento

Yoga, meditación y atención plena

Medicina mente-cuerpo

La medicina holística

El ayurveda, la acupuntura y el poder curativo de las plantas

Mis planes terapéuticos

Cómo tratar con éxito ocho enfermedades crónicas frecuentes

Estrategias para una vida sana

Cómo encontrar tu propio camino

El futuro de la medicina

Lo que debemos cambiar

Referencias de las principales obras bibliográficas

Agradecimientos

Notas

Créditos

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

Gracias por adquirir este eBook

Visita [Planetadelibros.com](https://planetadelibros.com) y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos

Fragmentos de próximas publicaciones

Clubs de lectura con los autores

Concursos, sorteos y promociones

Participa en presentaciones de libros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

Sinopsis

La medicina será integrativa o no será. Después de décadas de hegemonía de la medicina convencional y de la industria farmacéutica, llega por fin una medicina que no renuncia a la tecnología, pero que abraza por igual la tradición occidental y la oriental. En una sociedad poscrisis en la que triunfan fenómenos que beben del budismo como Marie Kondo, en la que prácticas como el pilates, el yoga, la meditación y la alimentación consciente están incorporadas a nuestra cotidianidad, empieza a despuntar una nueva visión de la medicina. Cansados de los estragos que ha causado el abuso de antibióticos, de consultas médicas deshumanizadas y de problemas de salud del primer mundo que se vuelven crónicos, son muchos los que buscan alternativas.

El doctor Andreas Michalsen, que aúna lo mejor de las dos tradiciones médicas, nos propone la naturopatía, técnica que contempla al paciente como un todo y que, a través de la hidroterapia, la terapia nutricional, el ejercicio físico, la fitoterapia y el trabajo espiritual, nos hará reencontrar nuestro equilibrio físico y anímico.

Alegato a favor de una naturopatía moderna

Introducción

Ayuno, yoga, medicina ayurvédica, hierbas medicinales, atención plena, alimentación vegetariana... Las opciones que engloba la naturopatía están más de actualidad que nunca. Sin embargo, resulta difícil orientarse entre todos estos tratamientos. Algunos se promocionan a través de la publicidad —algo que suscita ciertas reticencias—, mientras que otros, pese a su eficacia, son a veces contemplados con menosprecio por médicos que, sin embargo, no tienen el más mínimo conocimiento o experiencia sobre ellos. Sea como fuere, lo cierto es que la mayoría de las personas desearían que, en caso de caer enfermas, se incluyesen en sus terapias los métodos naturales. Por eso ha llegado el momento de hacer balance de todos ellos, dando la misma importancia en nuestro análisis a la experiencia, a la práctica y a la investigación.

La medicina necesita, con más urgencia que nunca, a la naturopatía. Cada vez son más comunes las enfermedades crónicas, y los intentos por parte de la medicina convencional de dar una respuesta basada en la alta tecnología, mediante operaciones, intervenciones y nuevos medicamentos —es decir, abordándolas exactamente del mismo modo en que aborda las dolencias urgentes—, generan cada vez más efectos secundarios y gastos inasumibles.

A lo largo de milenios, los métodos tradicionales de las terapias naturales han permitido sobrevivir al ser humano y

han resultado sorprendentemente eficaces, a pesar de sustentarse únicamente en la experiencia. Después llegó la medicina moderna, que, con su enfoque científico y sus fabulosas posibilidades de diagnóstico y tratamiento, provocó que buena parte del conocimiento antiguo se considerase desfasado o, incluso, erróneo, y acabara cayendo en el olvido.

Sin embargo, hoy en día los métodos de investigación más recientes de la biología y la medicina modernas han demostrado que la naturopatía no es un tema del pasado, sino una técnica de plena actualidad: ante la crisis que vive en estos momentos la medicina —con unos tratamientos que resultan cada vez más caros y ante el elevado número de enfermedades crónicas que padece la población—, ofrece soluciones y muestra el camino para contener el avance de estas dolencias e impedir la aparición de otras nuevas. La naturopatía no se centra en el diagnóstico en sí, sino en el individuo, que deja de estar condenado a enfermar inevitablemente de forma crónica.

La naturopatía se ha quitado de encima su imagen de saber anticuado y se ha convertido en una disciplina con base científica. Ya no es un mero anexo a la medicina conocida como «convencional», sino un verdadero aliado de esta. Hospitales universitarios de prestigio, como el Charité, en Berlín, la fomentan y la integran en su práctica cotidiana.

Como profesor de Naturopatía Clínica en ese establecimiento y como director del Centro de Naturopatía en el Hospital Immanuel de Berlín, una institución con una larga tradición en este terreno en Alemania, me interesa especialmente dar a conocer al público el inmenso potencial que poseen estos tratamientos y salvar las distancias que parecen seguir existiendo entre la medicina «de alta tecnología» y el conocimiento fundamentado en la experiencia. No se trata de dividir, sino de integrar y combinar, siempre sobre una base científica. Desde esta perspectiva, cada año tratamos a multitud de pacientes con un enorme éxito.

Ya en mi juventud tuve ocasión de observar cada día en casa cómo mi padre, también médico con una inclinación ha-

cia la naturopatía, conseguía ayudar a sus pacientes. Hoy en día es para mí un verdadero placer colaborar con compañeros comprometidos en este sentido e investigar y aplicar en mi práctica clínica los protocolos de actuación de muchos de sus métodos, con los que aprendo algo nuevo a diario.

Me alegro de tener ahora la ocasión de proporcionar a través de este libro un importante conocimiento y —espero— información de utilidad a los pacientes, a todos los lectores interesados y, tal vez, también a algunos colegas curiosos.

ANDREAS MICHALSEN

Optar por una medicina personalizada

Mi camino hacia la naturopatía

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

También pasan por alto el hecho de que la medicina conocida como «convencional» se encuentra, en muchas de sus facetas, en un verdadero callejón sin salida. En la especialidad de urgencias, es decir, allí donde todo es cuestión de vida o muerte, en la unidad de cuidados intensivos o en el quirófano, sus resultados son extraordinarios. Sin embargo, hoy en día la mayoría de los pacientes acuden al médico porque una o varias enfermedades crónicas están limitando considerablemente su calidad de vida. Es en ese punto donde la me-

dicina convencional no tiene gran cosa que ofrecer, dado que descuida las relaciones holísticas y que, en lugar de analizarlas, se ha especializado al máximo en disciplinas cada vez más acotadas. Sus expertos tratan, cada uno desde su perspectiva, multitud de aspectos concretos con medicamentos que en la mayoría de los casos solo sirven para aliviar a corto plazo los síntomas, pero a cambio de ello generan nuevos problemas a largo plazo: efectos secundarios, sobrediagnóstico, sobretratamiento o errores en la aplicación de terapias. En este sistema, el conjunto, el posible denominador común, esa «integralidad» que a menudo se evoca en los folletos de hospitales y consultas, no tienen nada que hacer.

Y, sin embargo, hasta ahora esto no ha llevado a que la medicina analice de forma crítica sus propios límites, como sería necesario, ni a que se pregunte cómo es posible que las terapias naturales hayan conseguido sobrevivir durante milenios, mientras que, apenas un centenar de años después de su nacimiento, la medicina centrada en los fármacos —pues ese, y no otro, es el contenido fundamental de la medicina «moderna»— parezca en ocasiones bastante perdida. El objetivo que persigue la naturopatía es reforzar el poder de autocuración de los pacientes. Cuando lo logra y los enfermos mejoran, muchos de mis compañeros argumentan, en un tono despectivo, que se debe a un efecto placebo, con lo que quieren decir que se trata de mera «autosugestión». Y ello simplemente porque a los pacientes les ha funcionado algo que no procede de la medicina técnica. Este es un fenómeno característico de una ciencia que solo analiza las enfermedades, pero que no se ocupa lo suficiente de las personas que las padecen.

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

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

En mi casa lo fundamental no eran nunca las enfermedades, sino los recursos de los que dispo-

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

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

De pequeño me fascinaba que en casa dispusiéramos de una bañera para tratar los pies conforme a las enseñanzas de Kneipp y de una manguera para aplicarnos chorros de agua fría durante la ducha. Lo que ya me pareció menos fascinante fue que, a pesar de todas las técnicas empleadas para conseguir mi «fortalecimiento», con siete años contraí una pertinaz bronquitis para la que no bastaron los tratamientos naturales que teníamos en casa, así que mi padre me mandó a

una clínica situada en el mar del Norte, concretamente en la isla de Sylt, donde cada día inhalaba agua salada, hacía gárgaras con agua salada y hasta bebía un pequeño vaso de agua salada. ¿Lo que más me asustaba, como niño que era? Los lavados nasales con agua de mar. Pero la bronquitis desapareció. Aquella fue la primera cura de naturopatía por adaptación de mi organismo que viví en carne propia.

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

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

¿Qué es la medicina «verdadera»?

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