

SUMARI

Prefaci.....	11
Introducció.....	13

Primera part: la base

1. Diàleg entre les medicines des d'Hipòcrates. <i>Dra. Clara Biosca Rovira</i>	19
2. Respiració, moviment i ioga. Beneficis per a la salut. <i>Juana Rosa Sánchez Rodríguez i Xavier Mayans Bueno</i>	43
3. Alimentació i salut. <i>Eva Méndez Vallejos</i>	55
4. Consciència corporal: el cos com a vehicle de vida. <i>Josefina Subiñá Clotet</i>	69
5. Plantes medicinals ara i sempre. <i>Dra. Gemma Baulies Romero i Rosa M. Torres Castella</i>	87
6. Des del taulell de l'herboristeria. <i>Josep Vicent Arnau Moya</i>	109
7. Salut de l'hàbitat. <i>Pilar Pérez-Calvo Soler</i>	115
8. Més enllà del medicament. <i>Marta Bueno Pau</i>	141
9. Odontologia integrativa, una lent que amplia la mirada. <i>Dra. Victoria Castañeda Garzón</i>	157

Segona part: el canvi

10. El nou paradigma en ciència. <i>Dra. Maria Dolors Obiols Solà</i>	175
11. Els hemisferis cerebrals. <i>Marta J. Pellicer de Carli</i>	205
12. Cant a la vida. <i>Agnès Trias Jover</i>	221

13. Cinesiologia educativa. <i>Isabel Compañ Fernández</i>	235
14. Les constel·lacions familiars. <i>Montserrat Camarasa Bericat</i>	263
15. Reflexions en relació amb la mort. <i>Dra. Tònia Cortadellas Àngel</i>	279
Conclusions	293

JURAMENT HIPOCRÀTIC

S. IV ABANS DE CRIST

El jurament hipocràtic clàssic és del segle IV aC i s'atribueix a Hipòcrates, tot i que es creu que el devia escriure un dels seus estudiants. El 1964, el degà de Medicina de la Universitat Tufts de Boston, Louis Lasagna, en va proposar una versió moderna que es fa servir en moltes facultats de Medicina dels Estats Units. Des del 2007, a la Universitat de Barcelona se'n llegeix la versió següent, traduïda i adaptada al català:

«Juro complir, tan bé com sàpiga i amb el millor judici, aquesta promesa solemne:

Respectaré tots els avenços i guanys de la ciència que han assolit els metges que m'han precedit en el camí que ara començo, i també compartiré amb molt de gust els coneixements que tinc amb tots aquells que m'han de seguir.

Aplicaré, en benefici dels pacients, totes les mesures que siguin necessàries, evitant sempre caure en els paranys tant de tractar en excés com d'abstenir-me de tractar si puc evitar sofriments.

Recordaré sempre que hi ha una part d'art i una part de ciència en la medicina, i que la simpatia, la calidesa i la comprensió poden ser més poderoses que el millor bisturí o el millor medicament.

No m'avergonyiré mai de dir "no ho sé", ni tampoc evitaré demanar consell als meus col·legues, sempre que els seus coneixements i habilitats siguin necessaris en benefici del pacient.

Respectaré la privacitat dels meus pacients. Tindrè cura especialment dels aspectes que fan referència a qüestions de vida o mort.

Si tinc l'oportunitat de salvar una vida, ho faré agraït. Si està dins de les meves facultats decidir si a una persona li ha arribat l'hora de morir, acceptaré aquesta enorme responsabilitat amb gran humilitat i ben conscient de la meua pròpia fragilitat. Per damunt de tot, no jugaré mai a ser Déu.

Recordaré sempre que no tractem símptomes, anàlisis ni gràfics de febre o tumors en creixement, sinó que tractem persones malaltes, la malaltia de les quals pot afectar l'estabilitat i l'economia d'una família. La meua responsabilitat inclou també aquests problemes, si vull tractar els malalts de manera adient.

Previndré la malaltia sempre que pugui, atès que la prevenció és preferible al tractament.

Recordaré sempre que soc un membre més de la societat on visc, amb unes obligacions especials envers tots els éssers humans que la configuren, tant sans com malalts.

Si no trenco aquest jurament, que em sigui permès gaudir de la vida i de les moltes arts que la configuren, que sigui respectat mentre visqui i que sigui recordat amb estima quan ja no hi sigui.

Que sempre pugui actuar per tal de preservar les millors tradicions i costums d'aquesta professió, i que pugui experimentar el plaer de curar totes les persones que em demanin ajuda.»

La informació continguda en aquest llibre és de caràcter general i es proporciona amb finalitats divulgatives; no pot, per tant, substituir l'opinió del metge.

PREFACI

Aquest llibre és una guia per a persones que busquen una solució als seus problemes de salut o per a professionals que estan buscant solucions per a les persones a qui ajuden.

En l'obra *Anticàncer*, del Dr. David Servan-Schreiber, s'esmenta un treball d'investigació sobre el càncer i l'entorn, de la Dra. Devra Lee Davis, on assenyala que en el segle XIX les autoritats no esperaven tenir una confirmació definitiva per començar a implantar mesures bàsiques d'higiene, fet que va salvar moltes vides molt abans que quedés definitivament identificat el *Vibrio cholerae*.

Aquest és un treball d'un equip de professionals en el món de l'educació i la salut que, des de diferents angles que convergeixen i es complementen, ofereixen una àmplia visió de què és el que podem aprendre per viure una vida més saludable, tant si estem sans com si estem malalts, tant al principi com al final de la vida.

Els components del grup que hem escrit els diferents capítols ens coneixem des de fa molts anys. Des de l'any 2009 molts de nosaltres ens hem reunit periòdicament i hem parlat a fons sobre la salut, la malaltia, la medicina i el seu enfocament actual. Constituïm l'associació Salut Desperta, que està composta per més persones que no pas els autors dels diferents capítols, interessada a difondre i fer valdre com a patrimoni de la humanitat els quatre principis bàsics d'Hipòcrates que inspiren tot el llibre.

Hem tingut una cura especial perquè els temes tractats fossin molt bàsics, de manera que toquessin aspectes tan essencials en la gènesi de la salut com la respiració, l'alimentació, la consciència corporal, l'exercici o la cura de les relacions personals.

Algunes propostes són molt concretes, d'altres són molt obertes. Sabem que l'ésser humà és complex i infinit per naturalesa, i per això especialment volem obrir el camp de la salut amb noves i provades possibilitats de restabliment de la persona. Podem aprendre a utilitzar eines i maneres de veure les coses que ens faran bascular cap a la salut, l'harmonia i el creixement personal. Nosaltres i molta altra gent ho estem experimentant a escala personal, i també a escala professional.

La concepció de la medicina està basada en la comprensió de què són els éssers vius. En aquest sentit, recollim el llegat d'Hipòcrates, que era conscient de la relació entre els diferents nivells de la persona (físic, emocional, mental i espiritual) i amb el món que l'envolta. Proposem una ampliació dels conceptes amb què treballa la medicina oficial. Ens interessa suggerir les bases de la medicina que s'ocupa de la salut. Propiciem un desplegament.

La ciència és un conjunt de coneixements oberts que sempre descobreix nous camins per resoldre els problemes que ens dificulten la vida. Algunes de les eines proposades en aquest llibre formen part del coneixement de la humanitat, d'altres ja han estat validades científicament i d'altres tenen l'aval dels facultatius independents però els manca el reconeixement de la ciència oficial. Perquè hem experimentat amb elles i funcionen, i perquè ens interessa ajudar, tenim el convenciment que en el futur el que exposem aquí serà avalat també per la ciència oficial.

INTRODUCCIÓ

Teniu a les mans quelcom de valuós que un grup de persones han anat gestant basant-se en la pròpia evolució personal i professional. Al compartir honestament i profundament les coneixences, les vivències i els dubtes durant molt de temps, es van crear entre nosaltres forts lligams. Ens va reunir el desig de difondre les nostres experiències a moltes persones més, i d'aquí neix aquesta primera obra col·lectiva.

El nom que finalment va adoptar el grup és Salut Desperta!

Aquestes dues paraules ens parlen de la presa de consciència que hem anat fent al considerar la salut com a camí vers el benestar del cos, de la ment i de l'esperit, per tal de viure la pròpia vida més agosaradament, més profundament, i compartir-la amb totes les persones del nostre entorn.

Veient-ho com un camí, volem indicar que el paisatge que descrivim avui pot ser ben diferent del de demà, ja que si avui ens fa l'efecte que la nostra vida està transitant per un camí pla i fàcil, al pròxim revolt ens podem trobar confrontats a una pujada pedregosa i amb un senderol poc evident que reclama tota la nostra atenció, o potser el que ens espera és un pendent relliscós on necessitem l'ajuda i els consells dels companys de travessa. La vida és una capsa de sorpreses que ens inviten a créixer, i per això el que expressem avui serà diferent del que podrem dir

demà, ja que serà enriquit amb les experiències que anirem vivint.

Al mateix temps, Salut Desperta ens convida a considerar que la salut la teixim cada dia amb el que mengem, el que decidim, el que fem, el que pensem, el que diem, el que estimem, el que contemplem, el que meditem... i que aquesta globalitat que som els éssers humans s'ha de tenir sempre en compte. Les negligències en un aspecte o altre del nostre viure d'éssers dins d'un cos no ens ajuden, immersos com estem en un context familiar i social local i planetari al mateix temps. La nostra salut pot ser un despertador per a la nostra presa de consciència, i per sort avui hi ha moltes persones capaces d'ajudar-nos a desxifrar les informacions que ens dona el nostre grau de benestar.

Pensem que l'objectiu d'aquests capítols és justament contribuir a *desvetllar* la *consciència*. La pròpia consciència i la de les persones del nostre entorn. Volem obrir finestres, ampliar punts de vista per anar enriquant la presa de consciència en el camp de la salut i dels factors que la milloren o que l'afebleixen. Una consciència més àmplia, més holística, més alerta, que ens permeti canviar progressivament les pautes de comportament que ens entorpeixen per gaudir d'una bona salut, un dels components de la nostra felicitat!

No es tracta, doncs, tan sols de despertar, sinó de facilitar la comprensió dels diferents processos per fer més fàcil el canvi que cadascú necessita emprendre per gaudir més i millor de la vida.

En els textos que recull aquest llibre s'hi tenen en compte tres nivells:

1. Ampliar l'anàlisi de *la situació* que viu cadascú, sigui un context positiu generador de benestar o un problema de salut.
2. Apropar coneixements innovadors per analitzar-los a fi de permetre *comprendre* més bé el que està

passant i que es puguin entreveure nous camins per anar bastint una millora de la situació.

3. Estimular els *canvis*, acompanyar el *desig d'actuar*, de moure fitxa i començar a canviar aquells comportaments que sabotegen la pròpia salut i la de les persones del nostre entorn.

I tot plegat enfortint l'*esperança*, sempre és possible millorar, i la *confiança* en la capacitat que cada persona té per guarir allò que s'ha deteriorat. Les històries d'èxit s'han de fer conèixer i alimentaran la inspiració i la creativitat de tothom.

Desitgem que en la lectura d'aquestes pàgines trobeu pistes per ampliar la consciència, per espavilar el vostre interès per passar a l'acció i reajustar la vostra manera de fer perquè la vostra salut i la dels qui estimeu pugui millorar.

TÒNIA CORTADELLAS ÀNGEL

DIÀLEG ENTRE LES MEDICINES DES D'HIPÒCRATES

Dra. Clara Biosca Rovira*

En el temps actual, en què tot va molt de pressa i en què un descobriment n'invalida molts altres del passat recent, sembla insòlit basar-se en textos tan antics per bastir ponts nous. El coneixement d'Hipòcrates, però, es pot incloure dins del conjunt de veri-



Els valors de l'antiga civilització grega eren
la veritat, la bellesa i l'equilibri.

*. La Dra. Clara Biosca Rovira és metgessa de família, diplomada en medicina tropical i experta en flors de Bach. Ha rebut formació en psicologia transpersonal, xiatsu, aromateràpia, cinesiologia, sofrologia i biomagnetisme. Practica el ioga i la meditació. Treballa en l'àmbit de l'assistència primària en un CAP del Vallès. Ha format part de l'associació REFORMED AISBL, organització internacional que treballa per la reunió de les medicines. El seu compromís amb la medicina de salut la va endinsar en l'estudi d'Hipòcrates, fet pel qual ha recuperat la saviesa del seu coneixement. Ha coordinat aquest llibre.

tats anomenades de «saviesa perenne», aquella mena de roques immutables que han persistit al llarg de la història de la humanitat, roques on ens podem recolzar de manera segura i que ens protegeixen de perdre'ns de nosaltres mateixos enmig de les onades de nous coneixements que emergeixen.

Estem travessant un moment altament delicat per a la salut pública.

Els companys sanitaris estan desbordats de feina davant de pocs recursos i davant d'una població cada vegada més ignorant sobre els factors de salut, i per tant més vulnerable, més temorosa i més dependent del sistema sanitari. Per a nosaltres és bàsic tornar a posar les responsabilitats i els coneixements al seu lloc perquè el sistema pugui ser més eficaç, més econòmic, més lleuger i més saludable per a tots plegats.

La meua recerca personal em va acostar al món de la psicologia transpersonal, que és la branca de la psicologia que estudia i desenvolupa les capacitats humanes més integradores, com l'empatia i la compassió. Tinc una llarga formació amb diferents psicòlegs i terapeutes en aquesta disciplina. Em fascina la plasticitat d'un psiquisme obert al món i a l'evolució. Soc conscient que hi ha circumstàncies que no podem canviar, però també crec de veritat que estar obert a noves possibilitats ens allunya del desànim, del pessimisme i de la malaltia. Molts cops «recepto» llibres de psicologia positiva. Ampliar les nostres creences, que sovint estan massa centrades en les nostres preocupacions, per abraçar un univers amb horitzons més amplis on hi ha espai per a ser, per a respirar, per a deixar ser i per a moure's, és fer salut.

Quan estudiava, la prevenció, per a mi, era evitar que la gent es posés malalta. Més tard he entès que hi ha prevenció en qualsevol punt del camí on ens trobem: des de qui està sa (per mantenir la seva salut), qui té

una malaltia crònica (per no empitjorar o per tornar cap a la salut) o qui està morint (per morir en pau i amb el menor patiment possible). Sempre podem fer passes per millorar, encara que només sigui una mica, la nostra manera de ser en aquest món.

Entre els anys 2009 i 2011 vaig col·laborar amb l'associació internacional REFORMED AISBL, organització que treballa per a la reunió de les medicines a través de la regulació europea de les noves professions de salut. Un dels seus simposis havia de ser a Atenes, i vaig prometre que faria una presentació sobre Hipòcrates. Per a mi, estudiar el pare de la medicina va ordenar i donar més sentit encara a l'exercici de l'art de curar.

Aquest text és el que va emergir des de llavors, i posa paraules i evidències científiques a la meva vivència professional de cada dia. La malaltia és molt present, massa, en la vida de moltes persones. El meu interès és difondre coneixements que facin bascular la balança, i que tant els professionals de la salut com la població general tinguin més informació de com és la realitat d'aquest binomi salut-malaltia, i perquè cada un de nosaltres, com ja hem dit, ens anem fent cada cop més conscients, i per tant cada cop més responsables, d'aquest fet tan preuat que és trobar-se bé en el nostre caminar per la vida.

L'objectiu d'aquest capítol és acompanyar-vos en la revisió de la medicina occidental en dos punts concrets de la història: el temps d'Hipòcrates de Cos i l'actualitat. Aquests dos moments tenen un tret essencial comú, que també s'ha manifestat puntualment en altres èpoques de la nostra història, i que amb Hipòcrates es va desenvolupar plenament: la relació entre la salut i la malaltia entesa des de la concepció global de l'home. Actualment, molts professionals de la salut parlem de la medicina integrativa, basada precisament en aquesta

concepció global de l'home. Esperem que en el futur el treball que Hipòcrates va fer fa dos mil cinc-cents anys pugui ser aplegat i entès completament.

Per què la medicina al·lopàtica necessita una ampliació de visió?

Una de les raons importants per la qual a la medicina al·lopàtica li cal eixamplar la perspectiva la trobem en el fet que és una medicina enfocada gairebé exclusivament a la malaltia mateixa i a determinats factors de risc que la generen. No és una medicina, per tant, que hagi estudiat a fons la salut i el potencial per generar-la. La medicina al·lopàtica, des del seu inici, no ha deixat mai de ser una medicina de la malaltia, a diferència de les medicines globals i tradicionals que trobem en diferents punts del planeta, com la mateixa medicina hipocràtica (que ha estat recollida pels naturòpates), la medicina tradicional xinesa o la medicina aiurvèdica de l'Índia (ciència de la vida). Totes aquestes medicines han recollit al llarg dels temps un cabal de coneixements centrats en la salut. Això les ha posades en disposició de ser per si mateixes generadores de salut.

Aquesta mateixa visió mèdica de la salut la subscriu també la medicina quàntica/energètica que manté, respecte al paradigma hipocràtic, els conceptes d'interrelació i equilibri en la salut. En aquest context, per exemple, tenim actualment instruments que ens permeten mesurar i quantificar les alteracions energètiques en un organisme, fins i tot abans que es manifesti la malaltia.

Revisar profundament l'orientació cap a la salut no és un caprici. Encara que sabem que, per exemple, el tabaquisme i l'addicció a l'alcohol són importants factors de risc per a la salut, i tot i que disposem

Grup de debat i reflexió Salut Desperta, autors dels textos, per ordre:

Dra. Tònia Cortadellas Àngel, Dra. Clara Biosca Rovira, Juana Rosa Sánchez Rodríguez, Xavier Mayans Bueno, Eva Méndez Vallejos, Josefina Subiñá Clotet, Dra. Gemma Baulies Romero, Rosa M. Torres Castella, Josep Vicent Arnau Moya, Pilar Pérez-Calvo Soler, Marta Bueno Pau, Dra. Victoria Castañeda Garzón, Dra. Maria Dolors Obiols Solà, María J. Pellicer de Carli, Agnès Trias Jover, Isabel Compan Fernández, Montserrat Camarasa Bericat.

© dels textos: els seus autors, 2017

© de les fotografies: els seus autors i arxius corresponents, 2017

© disseny de la coberta: Toni Ricart Giró. Dibuix: Hígiea, deessa grega de la salut

© d'aquesta edició: Pagès Editors, SL, 2018

C/ Sant Salvador, 8 — 25005 Lleida

editorial@pageseditors.cat

www.pageseditors.cat

Primera edició: setembre de 2018

DL L 802-2018

ISBN: 978-84-1303-008-1

Imprès a Arts Gràfiques Bobalà, S L

www.bobala.cat

↳ imprès a **lleida** ↳

Qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra només es pot fer amb l'autorització dels seus titulars, llevat de l'excepció prevista per la llei. Adreceu-vos a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <www.cedro.org>) si necessiteu fotocopiar, escanejar o fer còpies digitals de fragments d'aquesta obra.