

SALUD / TENDENCIAS

Tu cuerpo puede autocurarse

El Ciudadano · 17 de julio de 2015





“No hay medicina que cure lo que no cura la felicidad”

-Gabriel García Márquez-

No tiene nada de milagroso o esotérico. Tampoco tiene que ver con creencias populares sin fundamento. En realidad, es un hecho científico que el cuerpo tiene mecanismos para curarse, sin la intervención de medicamentos.

No se trata de un descubrimiento tan novedoso como pudiera suponerse. **El propio Hipócrates, considerado padre de la medicina, ideó varios tratamientos terapéuticos que partían del principio de que el cuerpo dispone de las armas necesarias para autocurarse.** Según sus postulados, el médico solo debe facilitar esos procesos, pero no intervenir directamente en ellos.

Actualmente la medicina, especialmente en el enfoque conocido como “alternativo” o “complementario”, cada vez recurre más a ese principio.

Sin embargo, el asunto no es tan simple como contraer una enfermedad y sentarse a esperar a que se cure por sí sola.

El concepto de enfermedad

La idea de que el cuerpo puede curarse a sí mismo está estrechamente ligada con el concepto de enfermedad. No todos los enfoques de la medicina la conciben de la misma manera.

La medicina alopática tradicional, por ejemplo, plantea que la enfermedad es una alteración en las funciones normales del organismo. En palabras de la Organización Mundial de la Salud: “Alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por síntomas y unos signos característicos, y cuya evolución es más o menos previsible”

Desde ese punto de vista, la actuación del médico debe ir encaminada a restablecer el buen funcionamiento del organismo. Para ello se valen, principalmente, de la quimioterapia, o utilización de químicos con fines terapéuticos.

Los enfoques más alternativos ven el panorama de forma diferente. **La enfermedad aparece allí como la expresión de un desequilibrio entre el organismo y el entorno con el que entra en contacto** (esto incluye alimentación, estilo de vida y todo proceso de intercambio entre el organismo y el medio).

Por lo tanto, el propósito de la cura no es lograr que desaparezca la enfermedad como tal, sino que se restablezca el equilibrio perdido. Se parte de la idea de que **las emociones juegan un papel fundamental en el proceso de curación;** por lo tanto, todo tratamiento debe apuntar tanto a la mente como al cuerpo. Si la mente sana, el cuerpo también sanará.

La homeostasis

Todos los organismos vivos están dotados de **un mecanismo que les permite restablecer el equilibrio: la homeostasis**. Esta propiedad hace posible que el cuerpo logre una autorregulación, de manera que la vida se afecte mínimamente como consecuencia de los cambios en el mundo exterior. Es pocas palabras, es una respuesta adaptativa.

Cada órgano debe ser capaz de contribuir al proceso homeostático para poder mantener la vida y la buena salud. Biológicamente venimos equipados para que eso suceda.

Cuando esto no ocurre, un médico tradicional buscará que el equilibrio se restablezca mediante la acción de un agente externo. Un médico alternativo tratará de que el órgano que falla recupere su capacidad para aportar en el equilibrio general.

¿Cómo nos autocuramos?

La salud y la enfermedad dependen en gran medida del estado emocional. Esto se puede explicar de manera sencilla.

Todos los órganos del cuerpo están inervados, es decir, tienen nervios. A la vez, se hallan conectados con el sistema nervioso central o, en otras palabras, son influidos en mayor o menor medida por el cerebro.

Si tienes ira, por ejemplo, se producirán una serie de efectos sobre tu organismo: aumento del ritmo cardíaco, tensión muscular, etc. **Cuando el enojo se vuelve frecuente, el cambio fisiológico comenzará a afectar todos los órganos**

involucrados con ese sentimiento. Así que, probablemente, en algún punto puedes desarrollar una enfermedad en ellos.

Lo mismo ocurre con todas las emociones y sentimientos. No hay forma de que los experimentes solamente como algo subjetivo, sino que todos ellos cambian de una u otra manera la fisiología de tu cuerpo.

De esta manera, **el cuerpo llega a enfermar por la acción de los sentimientos o emociones autodestructivas. Pero así mismo puede curarse, si se trabaja sobre esos elementos subjetivos que dan lugar a un funcionamiento inadecuado de los órganos.**

En el caso de las enfermedades crónicas, resulta muy importante indagar por las fuentes emocionales del malestar. La respuesta puede estar en tu mente y no en las toneladas de medicamentos que a veces nos obligamos a tomar.

Vía: <http://lamenteesmaravillosa.com>

Fuente: El Ciudadano