

## SEAMOS NUESTRO PROPIO MÉDICO

Siguiendo el sabio consejo de Hipócrates de que no hay mejor médico que uno mismo, deberíamos hacer lo posible para saber curarnos a nosotros mismos: aprender de todas las fuentes (sea cual sea la medicina que abordemos) y sacar nuestras propias conclusiones. El ser humano, entendido como un todo (mucho más que la suma de unas partes), debe escuchar a su propio cuerpo. La salud es un estado de plenitud, de bienestar completo (físico, emocional, mental y social).

El primer principio hipocrático nos dice que nada debe ir en contra de la salud (*primum non nocere*: primero, no hacer daño), salud entendida como paz corporal, armonía del ser humano con el entorno natural y con su esencia interior. Debemos averiguar todo lo que nos ofrece salud y todo lo que nos la quita, puesto que nos dedicamos más a querer curar enfermedades que a hacer todo lo posible para conservar la salud.

La prevención es la mejor forma de evitar enfermedades, y esta se realiza sobre todo a través de la propia alimentación, de comer lo que nos alimenta («*que tu alimento sea tu medicina*»; decía Hipócrates) pero también a través de desintoxicarnos, fortalecer las defensas, depurar el organismo de manera regular, realizar ejercicio físico continuado, beber agua, respirar profunda y lentamente, o sea, de activar nuestra naturaleza.

Voltaire decía que el arte de la medicina consiste en entretenir al paciente mientras la naturaleza va curando la enfermedad (*medicus curat, natura sanat*); Paracelso decía que la naturaleza es el primer médico. La curación no se debe limitar a eliminar los síntomas de una enfermedad para no notar su molestia, puesto que esto no la erradica, sino que nos hemos de dedicar a recuperar la salud primordial. Todo ello con el fin de envejecer con calidad de vida y de gozar de la vida con felicidad, realizando las máximas cosas por nosotros mismos.