

Capitolul 10

Naturopatia ca răspuns la durerea cronică de spate

**Dacă ești bolnav, află mai întâi ceea ce ai făcut
de ai devenit bolnav.**

HIPOCRATE

DE CE NATUROPATIA?

Sănătatea și starea de bine sunt expresia unei stări de echilibru pe care o căutăm în permanență în tumultul unei vieți care este făcută din mișcare, schimbare și ciclicitate. Asemenea unor funambuli, luptăm în fiecare clipă cu temerile și îndoielile din noi, ne străduim să ne menținem echilibrul pe funia vieții și, fără să ne oprim, înaintăm, fiecare în ritmul său propriu, cu felurite bagaje pline de amintiri, încercări și emoții.

Naturopatia ne învață să ne menținem corpul în mod natural și în respect cu fiziologia proprie, să ne adresăm întrebări cu privire la emoțiile, temerile și slăbiciunile pe care le trăim și să ne schimbăm din interior ca să îmbrățișăm minunea viețuirii cu adâncă înțelegere și sfântă cinstire. Plan după plan, examinăm ființa umană ca să avem o viziune de ansamblu asupra sănătății și a stării de bine, în relație directă cu căutarea profundă pe care fiecare o poartă înlăuntrul lui: să ne găsim locul și

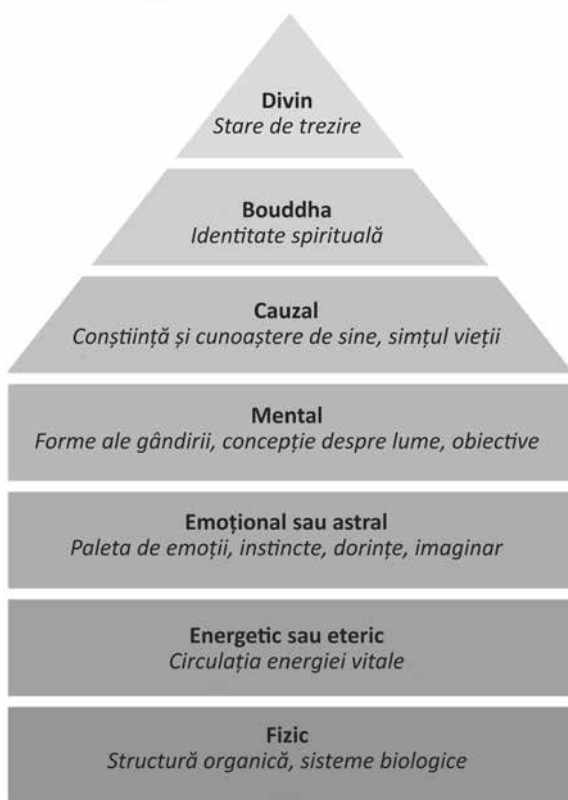
Ai grijă de spatele tău!

rolul în scurta noastră călătorie pe Terra, frumoasa planetă pe care viețuim.

Fiecare în stilul propriu și mânat de ceea ce simte în străfundurile sale, acționăm pe plan fizic și ne ocupăm de igiena de viață ca să ne menținem în condiții optime. Dar naturopatia, care este o disciplină holistică, ne învață să îmbrățișăm lucrurile mai cuprinzător și mai subtil, totodată. Nu trebuie să privim lucrurile mărginindu-ne doar la planul fizic, deoarece sănătatea ne este strâns conectată la fiecare plan al existenței. Acestea sunt câteva dintre explicațiile pe care numeroase tipuri de medicină tradițională le propovăduiesc în lume, iar dintre ele reținem în special medicina ayurvedică, întrucât ne îndeamnă să privim ființa umană în funcție de cele 7 planuri ale sale, în legătură cu fiecare dintre cele 7 chakre (centre energetice) ale corpului nostru.

În schema de la pagina următoare sunt detaliate cele 7 planuri: planul fizic, planul energetic, planul emoțional, planul mental, planul cauzal, planul spiritual (buddhic), cel care ne leagă de spiritualitatea din noi (fără vreo deosebire legată de religie), și planul divin (atmic), care ne oglindește starea de veghe, de conștientizare totală a dimensiunii omenescului în legătură cu Universul.

Parcurgerea celor șapte planuri ale ființei rămâne o sarcină pe care o îndeplinim pe toată durata vieții, chiar pe durata mai multor vieți, pentru unii dintre noi. Miezul acestor concepții ne învață că suntem cu toții un întreg și că trupul fizic este inseparabil de corpul energetic, de emoții, de mental, de o cunoaștere aprofundată a propriei ființe și, în final, de o legătură cu un plan divin superior pe care fiecare e liber să-l interpreteze după cum dorește.



Schema 5. Corpurile subtile

Chiar dacă ne lipsesc mijloacele ca să acționăm asupra ansamblului pe care-l moștenim, ne stă în putere să ne concentrăm la cauzele din jurul nostru, pe care le putem controla într-o măsură destul de mare. Numim *teren ambiental* ansamblul de factori care are legătură cu modul nostru de viață: poluare, stres, alimentație inadaptată... Corpul este ca o balanță care se străduiește neconștient să-și păstreze un anumit echilibru, iar această

stare a lucrurilor definește homeostazia. Vorbim astfel de ansamblul tuturor parametrilor corpului care trebuie să fie echilibrată ca să avem o sănătate ideală: temperatură, pH, glicemie. În fiecare clipă, ceea ce-i facem sau nu-i facem corpului contribuie la menținerea sănătății sau la îndreptarea către boală.

AMELIORAREA TERENULUI PRIN DETOXIFIEREA CORPULUI

DE CE NE ÎNGREUNĂM BUNA FUNCȚIONARE CORPORALĂ?

Corpul este înzestrat de natură să îndeplinească enorm de multe sarcini, fără ca noi să ne dăm seama. Pe lângă numeroasele reacții chimice pe care le gestionează ca să fim în stare perfectă de funcționare, mai tratează, triază și elimină deșeurile care se acumulează. Să-ți faci o „detoxifiere“, cuvânt pe care-l auzim din ce în ce mai des în zilele noastre, înseamnă, pe de o parte, să ajuți corpul să acumuleze mai puține reziduuri, iar pe de altă parte, să le elimini optim.

Naturopatia clasează deșeurile în două categorii: deșeurile toxice și toxinele.

În abordarea naturopatică și holistică, **toxinele** reprezintă deșeuri endogene, adică molecule rămase din degradarea celulară și din metabolism, care pot, în număr mare, să otrăvească organismul. Existența toxinelor este un fenomen natural și inevitabil, iar odată cu adoptarea unor obiceiuri sănătoase de viață putem reduce drastic cantitatea reziduurilor metabolice.

În comparație cu medicina clasică, termenul „toxină“ este utilizat cu sens diferit în naturopatie. În termenii acesteia din urmă, o substanță toxică este o moleculă sintetizată de un orga-

nism viu, precum bacteriile, ciupercile otrăvitoare, insectele sau șerpii veninoși, care are puterea să ne pună viața în pericol.

Deșeurile toxice, în schimb, sunt deșeurile exogene, substanțe periculoase, otrăvuri pe care le ingerăm în mod constant și care, în timp, ne distrug organismul și declanșează patologii grave.

Toate acestea se întâmplă, pe de o parte, pentru că organele emonctorii sunt blocate, insuficiente sau leneșe; pe de altă parte, din cauza unui flux prea mare de deșeuri (alimentare, metabolice). Acumularea de reziduuri antrenează pe termen lung o extenuare a celor patru organe emonctorii principale. Demnă de reținut este și posibilitatea moștenirii unui capital emonctorial slab (dacă faci parte din categoria persoanelor cu activitate intestinală lentă, cu tulburări de somn etc.).

Stresul este și el o cauză a epuizării forței vitale și atrage, la rândul lui, o insuficiență emonctorială, pricinuită, de exemplu, de un blocaj hepatic, asociat cu o constipație (la femeile hiperactive, mai ales).

Sedentarismul este răspunzător într-o mare măsură de această îngreunare umorală cauzată de insuficiența eliminării, situație care ne subliniază cât de important este să practicăm în mod regulat o activitate fizică.

În concluzie, ca să ne menținem și să ne ameliorăm capitalul de sănătate, ideal este să încercăm să găsim un echilibru între toate planurile de mai jos:

- o alimentație sănătoasă, în mare parte vegetală, proaspătă și de sezon, fără produse fabricate pe cale industrială, fără produse procesate;
- o disciplinare a gestionării ritmului de viață, a stresului și a emoțiilor;

Ai grijă de spatele tău!

- o drenare și o stimulare a organelor emonctorii pentru evitarea acumulării în cantitate mare a toxinelor, îndeosebi prin intermediul exercițiilor fizice desfășurate zilnic.

DRENAJUL CORPULUI PRIN DESFĂȘURAREA UNEI ACTIVITĂȚI FIZICE

Primul mijloc de detoxifiere a corpului îl constituie activitatea fizică. Aceasta activează și stimulează simultan toate organele emonctorii. În timp ce facem mișcare, excretăm reziduurile corporale prin plămâni, atunci când expirăm; prin piele, atunci când transpirăm, și prin intestine și prin rinichi, atunci când se produce micțiunea.

Idealul constă în practicarea unei activități fizice în exterior, într-un mediu natural, ca să avem spațiu adecvat mișcării, ca să oxigenăm la maximum corpul și să fim în contact cu lumina soarelui. În naturopatie există, de asemenea, mai multe metode naturale pentru stimularea în mod specific a fiecărui organ emonctoriu. Iată câteva noțiuni sumare cu privire la acest subiect:

Organe emonctorii	Funcționare optimă	Funcționare deficitară	Mijloace de stimulare
Sistemul digestiv (intestine, ficat, vezică biliară)	Materii fecale de două ori pe zi, fără miros, cu formă distinctă, maro închis, fără efort de împingere și fără prea multă folosire a hârtiei igienice	Constipație, diaree, dureri abdominale, gaze, balonări etc.;	– exercițiu fizic; – plante: semințe de in, de psyllium, de chia pentru intestine; – rozmarin, anghinare, ridiche neagră pentru ficat și vezică biliară; – duș rectal; – hidratare zilnică 1,5 l pe zi, chiar 2 l în caz de activitate fizică;

Capitolul 10. Naturopatia ca răspuns la durerea cronică de spate

Organe emonctorii	Funcționare optimă	Funcționare deficitară	Mijloace de stimulare
Sistemul cutanat	Piele netedă, fină, omogenă, fără aderență, cu o bună elasticitate;	Erupții cutanate (sebum), piele uscată/piele grasă, riduri, pete;	– exercițiu fizic; – plante: brusture, panseluță sălbatică, limba-mielului; – hidrologie: băi la saună, la hamam, băi acasă, calde, la 39°C;
Sistemul urinar	Urină abundentă, într-un jet, mai închisă dimineața, mai deschisă în cursul zilei, fără dureri;	Dificultate la retenție, urină închisă la culoare, eliminată în picături, cu sânge etc.;	– exercițiu fizic; – plante: crețușcă, păpădie, urzică, ortosifon etc.; – ceva rece așezat pe rinichi; – duș scoțian;
Sistemul pulmonar	Piele oxigenată, fără secreții ORL, bronhice, fără tuse.	Față înroșită, riduri marcate, extremități reci, flegmă groasă, vâscoasă, colorată etc.	– exercițiu fizic; – plante: eucalipt, cimbbru, pin de pădure; – ședințe de oxigenare naturală cu aparatul Bol d'air Jacquier.

POSTUL

Ca să acorzi o perioadă de repaus organelor emonctorii și să le reîmprospătezi energia, îți recomandăm o tehnică aparte, bazată pe experiență: practicarea postului. Dacă o pui în practică, vei reduce risipa energetică a sistemului digestiv și vei sprijini procesul de autoliză a celulelor. Autoliza, numită și autofagie,

Ai grijă de spatele tău!

este de fapt un mecanism natural care constă în degradarea parțială a conținutului celulei (conținut numit citoplasmă¹) de către propriile enzime. Prin intermediul autolizei se produce o curățare a deșeurilor acumulate în lizozomi (structuri în formă de „saci”), ce fuzionează cu cei care conțin enzime digestive pentru distrugerea reziduurilor corporale².

Postul permite curățarea și tonifierea corpului. În natură, animalele postesc în mod natural. Un animal bolnav încetează să mai mănânce ca să nu-și irosească energia și să-și canalizeze forțele asupra proceselor de vindecare.

Cercetători de la Facultatea de Medicină a Universității Yale au publicat, în februarie 2015, un studiu care arăta că o substanță produsă de corp în timpul perioadei de post blochează o parte din sistemul imunitar implicat în vindecarea diferitelor boli inflamatorii, cum ar fi diabetul de tipul 2, ateroscleroza sau boala Alzheimer³.

Postul se practică rapid și ușor. Adoptarea acestei tehnici îți va aduce beneficii pe toate planurile, fie că e vorba de recăpătarea energiei, de întărirea sistemului imunitar sau de detoxifierea organismului...

Totuși, înainte să începi să ții post, vorbește cu un specialist despre decizia pe care ai luat-o. Ca să aibă rezultate binefăcătoare, postul trebuie să se facă în mod treptat, să aibă un set de

¹ Ansamblul conținutului celulei: tot ceea ce este în interiorul peretelui/membranei celulare.

² «Les bienfaits du jeûne», *Jeûner pour sa santé* [publicat pe internet], 10 iulie 2017, jeunerpoursasante.fr/conseils-jeune/les-bienfaits-du-jeune

³ Priscille Tremblais, „Les aliments qui combattent l’inflammation”, *art. cit.*

metode clare și să urmeze un protocol exact de repaus alimentar și de revenire asupra alimentației obișnuite. În aceste condiții, îți recomandăm să ceri sfatul unui specialist în naturopatie.

În tabloul pe care ți-l propunem în continuare, vei regăsi lista cu principalii factori care ne influențează sănătatea: cei care o slăbesc și cei care o fortifică. Iar provocarea ta constă în modificarea obiceiurilor de zi cu zi ca să-ți îmbunătățești calitatea stilului de viață și abilitatea de a rămâne sănătos!

Factorii dăunători	Factorii tonifianți
Alimentație nesănătoasă	Alimentație ecologică, aleasă în mod conștient și inteligent
Sedentarism	Activitate fizică
Poluare (atmosferică, chimică, vaccinală, eterică)	Oxigenare, contact cu natura (apă, aer, lumină)
Stres	Relaxare, meditație, odihnă
Obiceiuri proaste (țigări, alcool, droguri)	Stimă de sine, echilibru și măsură
Oboseală	Somn
Asfixia pielii	Igienă corporală
Izolare	Relații umane și contact cu natura și animalele

Din perspectiva pacienților

Denis a venit la un moment dat la mine la cabinet, la câteva ședințe de kinetoterapie pentru diminuarea durerilor de sciatică. Medicul îi prescrieseră medicamente (analgezice și antiinflamatoare) și ședințe de tratament și recuperare. După câteva ședințe clasice, dat fiind că situația lui nu dădea semne de ameliorare, i-am pus niște întrebări referitoare la stilul lui de viață. Și astfel am aflat că Denis bea doar băuturi gazoase și nicio picătură de apă! Evident, m-am grăbit să-i explic că, în general, consumul excesiv de zahăr și de alimente procesate îi favorizau inflamația în corp și creau un câmp acidizat. Consecința acidizării constă în suprasolicitarea organelor emonctorii

Ai grijă de spatele tău!

(mai ales intestinele, ficatul și rinichii), cărora li se cere să depună un efort de filtrare și de eliminare crescut ca să excreteze toate moleculele chimice dăunătoare organismului, dacă acesta le înmagazinează.

Am insistat, așadar, asupra importanței renunțării la consumul de băuturi gazoase, asupra consumului zilnic a unei mari cantități de apă (cel puțin 1,5 l) și a favorizării unei alimentații preponderent antiinflamatorii. După ce a pus în aplicare sfaturile mele, Denis a resimțit dispariția durerilor în decurs de numai câteva zile.