

Estar en sincronía: ¡Ahora es el momento de hacer lo que más quieres!



Otoño es la estación del retorno.

Novedades:

Te invito a visitar la web www.ensincronia.net . Se ha remodelado y tiene un nuevo apartado de **documentos**. Haz clic en **actividades**. Te inspirarán para hacer algo por tí este el otoño.

1 El mensaje



Después de disfrutar del aire libre y la luz brillante del verano, apetece el regreso a nuestra casa, a cuidar nuestro cuerpo, a concentrar nuestras energías y a habitar nuestro interior...¿Has pensado cómo organizarte para dedicarte un tiempo y unos cuidados? Ésta es la estación más propicia para iniciarte en la práctica de la meditación...

Para ti, una poesía de E.J. Malinowski

Ahora

Ahora es el momento de hacer lo que más quieres.

No esperes al lunes, ni esperes a mañana.

Que no aumente ante ti la caravana

De sueños pisoteados. Ya no esperes... [Más...](#)

“El OTOÑO nos trae la luz BLANCA del OESTE y nos invita a caminar de retorno hacia dentro, preparándonos para la etapa más interna del ciclo anual”.

Frase de Teresa Durán. Transcribimos su artículo sobre los cuidados personales, publicado en la web [http://www.enbuenasmanos.com/ARTICULOS/muestra.asp?art=449%20 El otoño](http://www.enbuenasmanos.com/ARTICULOS/muestra.asp?art=449%20El%20oto%C3%B1o)
[Más...](#)

2 Libros y artículos.

Título: El gran río de la consciencia. Realización, transformación y crecimiento a través de la Meditación Vipassana
Dhiravamsa. Ed. La liebre de marzo.2004

El gran río de las consciencia es un auténtico manual de meditación vipassana que ofrece instrucciones y mapas para el viaje interior. También es de autoayuda para el crecimiento personal. Es fruto de los cursos impartidos y del el trabajo de formación realizado con un grupo de personas comprometidas con la práctica, que aportan sus comentarios, avances, dificultades, y a los que Dhiravamsa da respuesta. En el libro vas a encontrara un maestro que guíe tu práctica. Interesante también para psicólog@s, terapeutas, educador@es. [Más...](#)

3 Tú tienes la palabra: historias de vida:

Jo Spence es una famosa fotógrafa inglesa que sufrió la experiencia de padecer un cáncer de mama. Su respuesta fue una rebeldía a la situación personal que la llevó a romper moldes y denunciar estructuras. Ello fue inspiración para su creatividad. La exposición Cancer shok “el impacto del cáncer” que estuvo en el MACBA, del de 27 octubre 05 al 15 de enero 06 mostró su recorrido: el rostro desnudo del sufrimiento, la denuncia... y también el humor y la superación. Esta exposición es un legado lleno de sabiduría y arte. Por eso transcribí los textos que os ofrezco. Son una reflexión ante la vida apta para todos los públicos.

Empieza así: “Cuando supe que tenía cáncer de mama, pasé por todo un calidoscopio de sentimientos, desde la depresión hasta la desesperación; luego caí en fantasías de suicidio, seguidas por una intensa rabia y finalmente de vuelta a la impotencia. El péndulo, por fin, dejó de oscilar en la rabia.

¿Valium, vivactil, prozac, elavil, tofranil, doxepin, aventyl, librium, paxil, zoloff?...[Más...](#)

4 Recomendamos:

- El **Tai chi y el chi kung** son prácticas meditativas que aportan una gran serenidad y dominio de la energía. Por ello recomendamos los talleres que están a cargo de **Guillermo Leyva**, persona muy experimentada que transmite estas prácticas desde su propia experiencia personal. E-mail: guillermoleyva@retemail.es. Los lunes y los miércoles, en Barcelona hay clases por la mañana las tardes, en el centro Mare Nostrum C/ Fontanella 16 pral, 1ª y 2ª.
- **Los talleres de Anna María Vidal.** Es asesora en procesos de crecimiento personal, formada en Francia con Paule Salomón, de la que es traductora de sus libros. Sus talleres tienen el objetivo de mejorar la comunicación con uno mismo, con el otro y con el entorno. Para ello propone técnicas corporales, energéticas, lúdicas y psicológicas para **habitar el cuerpo en plenitud y crear la unidad cuerpo-mente-espíritu**. La separación entre el cuerpo y la mente, tan habitual en nuestro ámbito cultural, es importante fuente de malestar y de tensiones, físicas y emocionales. Los talleres se hacen en Cardedeu (Barcelona) y el contacto para saber más es E-mail:amaria@amariavidal.com Tel: 657 51 80 19

5 Saber más. Enlaces de...

Meditación...

Si el pensamiento puede hacer cambiar los cristales del agua, ¿qué cambias con tus pensamientos?

Proponemos este enlace para que observes esos cambios estudiados por el científico Masaru Emoto, en los que también muestra el poder del pensamiento como cocreador de nuestras realidades.

[Mensajes del Agua. La belleza oculta del agua \(Masaru Emoto\)](#)

<http://www.muscaria.com/agua.htm>

www.masaruemoto.com

En enero del 2006 se creó la **International Water for Life** de la que el Dr, Masaru Emoto es presidente. Su misión es educar y promover la concienciación del poder del agua y sus efectos sobre la vida y el planeta.

Reiki...

Reiki como complemento a la medicina tradicional:

<http://nccam.nih.gov/health/whatisacam/> Esta es la web del Centro Nacional para Medicinas Complementarias y Alternativas de Estados Unidos. Aquí encontrareis una revisión de las terapias alternativas que usan la energía, entre las que se considera el Reiki. En el Reino Unido y en EE.UU, más de 1000 hospitales y clínicas usan Reiki. En Inglaterra se puede prescribir a través de la Seguridad Social. También en Japón que es el lugar de nacimiento de Mikao Usui, está muy extendido. En España cada vez se está introduciendo más. **El chi kung, el Reiki y toque terapéutico** son algunas de las citadas como **Terapias del biocampo**, que inciden en los campos de energía que rodean y penetran el cuerpo humano.

<http://nccam.nih.gov/health/backgrounds/energymed.htm>

Cáncer de mama.....

ammcova asociación cm valencia. Esta magnífica web de la asociación de mujeres de cáncer de mama de Valencia, en su área psicológica ofrece indicaciones para **ayudar a personas con cáncer de mama que sufren ansiedad y depresión**, con técnicas de relajación y control de los pensamientos negativos. <http://www.ammcova.com/html/eqmed2.htm>

6 Opiniones y sugerencias de nuestro lector@s

Nuestros suscriptores dicen...

- Mireia Udina dijo. Os felicito por esta web. Está muy bien. Da gusto encontrarse con webs bien hechas. Un abrazo.

Joan-Andreu dijo: Isabel, gràcies per la informació; de passada he tingut el plaer de conèixer aquestes activitats que fas a Ensincronia. Et felicito !!. Una abraçada.

Isabel Tribo
Psicóloga y Pedagoga
Balmes 348 ático 1ª 08006 Barcelona
isabel.tribo@ensincronia.net
www.ensincronia.net

Tejiendo redes es una revista electrónica que distribuye gratuitamente ensincronia, un site para promover el crecimiento, la armonía y el amor

www.ensincronia.net

Para hacernos llegar comentarios, ideas o sugerencias, escribe a:
info@ensincronia.net

Para darte de baja manda un e-mail a:
info@ensincronia.net
poniendo Baja en el asunto

1 El mensaje

Ahora

Ahora es el momento de hacer lo que más quieres.

No esperes al lunes, ni esperes a mañana.

Que no aumente ante ti la caravana
de sueños pisoteados. Ya no esperes.

No reprimas por miedo o cobardía.
No postergues la vida con más muerte,
y no esperes nada de la suerte
que no hay más que tu tesón y tu energía.

Si tu sueño es hermoso dale forma
como esculpe el arroyo la ribera;
como el viento que vive y se transforma.

Y para que todo resulte a tu manera,
redacta para ti mism@ tu norma
y convierte tu otoño en primavera.

E.J. Malinowski

“EI OTOÑO nos trae la luz BLANCA del OESTE”

Teresa Durán, terapeuta especializada en terapias energéticas y tratamientos globales y personalizados dijo:

“SSSSCH... Todo empieza a calmarse. ¿Sentimos una punta de TRISTEZA en nuestro ánimo? ¿Acaso más tendencia al LLANTO?... Después de las actividades al aire libre, de la luz brillante del verano (Yang), de la energía desplegada hacia el exterior, el OTOÑO nos trae la luz BLANCA del OESTE y nos invita a caminar de retorno hacia dentro, preparándonos para la etapa más interna del ciclo anual, el Yin del invierno.

La naturaleza se despoja de sus vestidos externos y centra sus energías en las pulsiones internas: Las hojas caen, se han recogido los frutos de la tierra (manzanas, peras, uvas, cereales) y crecen las raíces hacia dentro (nabos, chirivías etc.)

Aparte de todas estas cosas, hemos de empezar a comer alimentos de alta concentración energética: semillas, leguminosas, aguacates, frutos secos... y PICANTES como el ajo, jengibre, clavo, pimienta... para que nos ayuden a conservar el calor interno. Este sabor nos puede equilibrar con la energía de esta estación. También podemos tomar infusiones de Bardana, consuelda, regaliz... Y comer los frutos de la tierra, como champiñones o calabazas.

El elemento METAL (con el que se relaciona el otoño) nos habla de ELIMINACIÓN, de LIMPIEZA, de comenzar un ciclo de renovación y equilibrio entre lo que hemos absorbido y lo que debemos eliminar; entre lo superficial y lo profundo o interno. Así, los órganos del PULMÓN y del INTESTINO GRUESO, que están regidos por la energía del OTOÑO, nos remiten a esas funciones: el INTESTINO GRUESO recibe alimentos, los asimila, capta los nutrientes necesarios y elimina lo nocivo. Cuando su terreno está SECO, se puede producir el estreñimiento. El PULMÓN recibe el aire por la nariz, lo filtra hasta el órgano y expulsa los elementos nocivos de éste; creando la RESPIRACIÓN. Cuando las vías respiratorias están obturadas (¿Demasiados lácteos?), el OLFATO se resiente, producimos más mucosidades y nuestra transpiración cambia (el órgano de la PIEL depende del PULMÓN y mediante él regulamos nuestra temperatura corporal).

Por ello puede que sea un buen momento para limpiar el INTESTINO con la Hidroterapia de Colon (notaremos que la piel también nos lo agradece). O de practicar ejercicios respiratorios: los pranayamas del yoga, p.ej.; estiramientos suaves de Chi Kung que fortalezcan la energía

de esos dos órganos o la Meditación. Cualquier técnica que armonice el impulso externo con la pulsión interna y que haga efectivo el lema: ABSORCIÓN / ASIMILACIÓN/ ELIMINACIÓN.

Así, nosotros debemos, como este ciclo natural nos indica sabiamente, tomar lo que la vida nos ha traído, aceptar sus enseñanzas y deshacernos de lo superfluo. Disfrutemos con las energías propias de cada estación y de ésta, su especial melancolía.

Teresa Durán, es terapeuta especializada en terapias energéticas y tratamientos globales y personalizados. Barcelona. Horarios a convenir previa cita telefónica

tel: 654.17.03.63

<http://fotorecerca.com/teresaduran/>

<http://www.enbuenasmanos.com/ARTICULOS/muestra.asp?art=449%20>

2 Libros y artículos

Título: El gran río de la consciencia. Realización, transformación y crecimiento a través de la Meditación Vipassana. Ed. La liebre de marzo.2004

El gran río de la consciencia es un auténtico manual de meditación vipassana que ofrece instrucciones y mapas para el viaje interior. Es fruto de los cursos impartidos y del trabajo de formación realizado con un grupo de personas comprometidas con la práctica, que también aportan sus comentarios, avances, dificultades, y a los que Dhiravamsa da respuesta. En el libro vas a encontrara un maestro que guíe tu práctica. Interesante también para psicólog@s, terapeutas, educador@es.

Acerca del autor

DHIRAVAMSA. Maestro de meditación Vipassana. Su método combina meditación y psicología. Es tailandés de origen. Fue monje budista de la tradición therevada durante 23 años. A partir de 1963 se dedicó a la enseñanza de la práctica meditativa en occidente. Imparte cursos de meditación vipassana por diversos países de Europa y América

En su web se encuentra el programa de actividades. Ha escrito y publicado numerosos artículos y libros sobre el tema Vipassana y autocrecimiento. Estos libros incluyen "Meditación Insight", "La vía real para el Despertar", "Factores beneficiosos de la Meditación", " La Nueva Aproximación al Budismo", "El Camino Medio de la Vida", "La vía del No Apego"... Algunos de estos libros se han traducido al alemán, español, francés, holandés e italiano. Sus últimas publicaciones son: "La Unión de los Opuestos" (Memoria), "Historias elegidas del Dhammapada" con versos de Buda y el análisis psico-espiritual del autor, y "El Amor No es un Cuento de Hadas" (un cuento clásico tailandés sobre la búsqueda auténtica del amor).

<http://www.dhiravamsa.com/index.htm>

Sinopsis:

El gran río de la consciencia es una de las exposiciones más completas sobre meditación vipassana. Es una obra de madurez donde se sintetizan las enseñanzas de Dhiravamsa impartidas en sus seminarios de formación. Ofrece un material original que complementa los textos budistas, y los acerca a las obras de la psicología occidental contemporánea, pero adentrándose la dimensión transpersonal que Dhiravamsa la llama la dimensión psicoespiritual.

El libro tiene la virtud de ser muy ameno y aporta la frescura de quien tiene una mirada intemporal y lúcida. En él se encuentran instrucciones detalladas para la práctica de la meditación Vipassana, preguntas y respuestas, experiencias personales, prácticas complementarias. No es una enseñanza sobre budismo sino de autoayuda a través de la meditación.

Frases del libro

- La palabra Vipassana consta de dos partes: "Vi", que es un prefijo que significa "claro", y "passana", que significa "ver". Por lo tanto Vipassana significa ver claramente. Se

trata de verlo todo, de ver las cosas tal como son. Esto es lo que deberíamos tener; es hacia donde nos desarrollamos.

- Observación e identificación: en el pasado la gente mataba el dragón cuando se lo encontraba (como en los cuentos de hadas). Pero en la Psicología moderna ya no. Ahora si os encontráis un dragón, os lo lleváis a casa – a vuestro interior-, porque el dragón quiere una relación con vosotros; no quiere ni luchar ni mataros....
- Mira a tu pareja, a tu amigo, a tu hijo. ¿Cómo ves a estas personas? Cada vez que miras tiene que ser algo diferente, algo nuevo. Si los ves igual quiere decir que los estás viendo de memoria, o sea, que no los ves sino que los recuerdas. Éste es un gran reto: si lo practicas cada vez, podrás descubrir en ellos nuevas cualidades que nunca antes habías visto.
- En la vida cotidiana hablamos también de observación. ¿Qué es lo que observamos o hacemos? Observad cómo devenís en la vida: os convertís en esto, os convertís en lo otro. Observad vuestros patrones de conducta, cómo reaccionáis ante ciertas cosas y por qué reaccionáis de este modo.
- La desidentificación: Un aspecto muy importante de la consciencia es la desidentificación... A medida que utilizamos la consciencia, la desidentificación aparece con naturalidad, pues la consciencia crea un espacio o una distancia entre dos entidades, es decir, entre tú y algo que tienes enfrente, algo que estás experimentando. Entonces sin consciencia no hay espacio y, por lo tanto, te conviertes en lo que está sucediendo. Así que tú ya no estás ahí porque cuando te conviertes en algo, ese algo es lo que está funcionando.
- Hay gente que piensa en la iluminación como un momento muy grandioso, como una explosión de algo. Puede que haya algo así como una explosión de energía, pero el verdadero momento de la iluminación es el momento en que tú eres realmente natural y normal.
- Hay que estar muy centrados en la observación. Vosotros sois la observación, no el observador. El observador es el objeto de la observación. Os convertís en la observación; sois la observación misma. No hay imagen de un yo que observa; solo hay una energía pura de observación, de darse cuenta.
- ¿Cómo me viene una intuición? ¿Cómo surgen los insights?, eso que calificamos de voz pequeña y callada es algo muy sutil y muy inteligente. Es como tener un tipo de poder en nuestro interior que realmente cuida de nosotros, pero que no es el ego. El ego cuida de nosotros, pero es muy rudo, muy basto; está en una atmósfera muy ruda.
- Hay una voz más profunda, una voz más silenciosa, que es la voz de la sabiduría, que procede de una parte muy profunda del interior de vuestra psique...la voz que os puede dar consejos o indicar la dirección es la voz del alma.
- Quiero recalcar la sensación de vínculo, de comunicación...Es un sentimiento del corazón... La consciencia del grupo es la casa. Y aunque nunca perdemos nuestra individualidad, no hacemos de ella un obstáculo para ser uno, para estar totalmente comunicados. Psicológicamente es muy importante tener esta sensación/sentimiento... Una persona es aquella que está comunicada y conectada con los demás, no alguien que está separado. Esta es nuestra conexión de corazón, conexión de alma, conexión de energía y conexión de consciencia.

Mi comentario. Es osado por mi parte seleccionar unas frases del libro pues sólo su lectura podrá aportar pautas para el viaje interior, la visión clara y el ser conscientes. Lo recomiendo de veras. Dhiravamsa es uno de mis maestros queridos. Con él estoy aprendiendo la práctica de la meditación vipassana. Sabe de los grupos que organizo para compartir y difundir la vipassana y es una constante fuente de inspiración. Este verano durante un retiro le comenté

una historia que me había venido a través de la meditación y le pregunté ¿de donde viene esa voz interior?, ¿por que unos pueden oírla y otros no? ¡Es como un regalo, es un misterio!... Y él, sonriendo, por toda respuesta me dijo “A mí también me gustan mucho los misterios”...

...No puedo dejar de mencionar otro de mis maestros de meditación, el benedictino alemán y maestro zen Willigis Jäger, de quien presenté su libro de espiritualidad mística, “la ola es el mar, en el magazín nº 1 de septiembre 05.

3 Historias de vida

JO SPENCE

Cancer shok “el impacto del cáncer”

Jo Spence es una famosa fotógrafa inglesa que sufrió la experiencia de padecer un cáncer de mama. Su respuesta fue una rebeldía a la situación personal que la llevó a romper moldes y denunciar estructuras. Ello fue inspiración para su creatividad. La exposición Cancer shok “el impacto del cáncer” que estuvo en el MACBA, del 27 octubre 05 al 15 de enero 06 mostró su recorrido: el rostro desnudo del sufrimiento, la denuncia... y también el humor y la superación. Esta exposición es un legado lleno de sabiduría y arte. Por eso transcribí los textos que os ofrezco. Son una reflexión ante la vida apta para todos los públicos.

Textos de la exposición del MACBA 27 octubre 05 – 15 enero 06

“Cuando supe que tenía cáncer de mama, pasé por todo un calidoscopio de sentimientos, desde la depresión hasta la desesperación; luego caí en fantasías de suicidio, seguidas por una intensa rabia y finalmente de vuelta a la impotencia. El péndulo, por fin, dejó de oscilar en la rabia.

¿Valium, vivactil, prozac, elavil, tofranil, doxepin, aventyl, librium, paxil, zoloff ?...”

El impacto del cáncer

Después de una llamada telefónica en la que me decían que la biopsia “no estaba del todo bien”, regresé al hospital para recibir la confirmación definitiva de que mi tumor era canceroso. La enfermera de guardia se portó muy bien conmigo y me sentí realmente mal por el hecho de que parte de su trabajo consistiera, primero, en darme las malas noticias, y segundo, en tener que decirme que el hospital no podía ofrecerme ningún tipo de terapia de apoyo de forma inmediata, debido a “los recortes”. Era posible concertar una cita, me dijo, pero había una larga lista de espera. Mientras tanto, mi médico podía prescribirme medicación. Le contesté que ya me las arreglaría por mi cuenta y me marché sintiéndome absolutamente sola.

A la sombra de mis temores también creció un deseo de rebelión contra toda la mierda que descubrí que me estaban haciendo tragar sobre las opciones de tratamiento y la necesidad de cortarme el pecho.

- Así acabó mi primera lección como paciente de cáncer.

Adentrándome en un mundo nuevo: caen las vendas y comienza el escubrimiento.

Quería un registro de mi cuerpo mutilado realizado en el crudo y frío estilo médico. Ferry hace la foto con flash y filtro...

Más tarde, al discutir estas imágenes, en realidad nos resultan semejantes a las fotos forenses de “la escena del crimen”; tomamos nota para emplear la idea de fotografiar cosas como escenas de crímenes en el proyecto que estamos llevando a cabo, “Crisis Project”. Las fotografías han hecho su trabajo. Me enfrento al hecho de que ya no tengo un pecho “voluptuosa”. Debo vivir con mis cicatrices.

La prótesis.

Muchos médicos con los que he hablado parecían pensar que llevar una prótesis era “la respuesta a las oraciones de la doncella”. Como a muchas otras personas, no me pareció que fuera cierto; de hecho, el mismo acto de colocarme aquel objeto me recordaba que tenía un pecho mutilado y que tal vez tuviera que enfrentarme a un resurgimiento del cáncer en

cualquier momento.

Para tratar de contrarrestar esta alienación protésica, decidí que necesitaba un poco de humor, así que la prótesis se convirtió en mi mascota, con un nombre propio que sonaba a griego: "Prothee".

Prothee iba conmigo a todas partes: a la tienda macrobiótica a comprarse jabón ecológico; o a la piscina, donde casi se me cayó al fondo. Incluso fue a reuniones en las que, en una ocasión memorable, se dejó ver. Las demás mujeres se habían sacado los zapatos para aliviarse los cansados pies, así que yo saqué a Prothee y la puse sobre la mesa; las estridentes carcajadas que siguieron, me alegraron el día. Y lo mejor de todo: se fue de vacaciones a Túnez con su propio lugar en la mesa del desayuno para disgusto de la chica que servía la habitación, incapaz de entender de que iba ese extraño ritual europeo.

Una inocente se topa con el negocio del cáncer.

Un nuevo médico (NM) me examina el pecho.

"Veo que formas parte de una prueba". Jo: "¿Una Prueba?". NM: "Sí (señala la cicatriz). Una prueba. Yo no apuntaría a mis pacientes a una prueba sin decírselo."

Así que, como muchas otras mujeres, me había convertido en un animal de laboratorio.

Le dije claramente que si estos tratamientos aún estaban en prueba, difícilmente se podían considerar superiores al tratamiento naturópata, menos invasivo, que yo prefería; ¿no sería justo decir que la medicina ortodoxa no aprobaba completamente ninguno de los dos? La lógica del argumento no se le escapó a NM, que, sabiamente, mantuvo un profesional silencio. El enfoque que la institución médica británica adopta sobre los tratamientos "no aprobados" es encubierto y cínico. La técnica consiste en organizar una prueba clínica "científica", como en el intento de cargarse estadísticamente el trabajo realizado por el Bristol Cancer Centre. Este estudio, claramente viciado, se sigue citando sin comentarios como una investigación válida en Medline y otras bases de datos médicas

Un news comunica en grandes letras "Pioneer cancer centre condemned to death".

Vicki Harris de Romford, Essex, una de las pacientes que formó parte de este estudio clínico, sospecha que la disputa fue parte de una campaña preparada para desprestigiar el sistema de Bristol. Harris ha declarado: "Yo sabía que los investigadores se habían equivocado. El centro me ayudó mucho; me enseñó sobre medicación, relajación y la importancia de una dieta sana. Pierdes el control y parte de tu identidad cuando recibes el tratamiento de un hospital del Servicio Nacional de Salud. Los de Bristol te ayudan a recobrar el control.

El negocio del cáncer lo controlaba básicamente un grupo de "barones del cáncer", médicos cirujanos que parecían ser todopoderosos u muy sabios. No desearían que en su mundo entraran practicantes de medicinas alternativas que los consideran unos carcamales"

"Bristol representa lo mejor del tratamiento complementario para el cáncer, y nos proporciona a quienes formamos parte del Servicio Nacional de Salud un modelo al que aspirar en cuanto al cuidado humano de la persona"

La catedrática Karol Sikora del Hammersmith Hospital, una de los principales especialistas británicos, se opuso a los resultados de este estudio.

Mucha gente me ha preguntado cómo he llegado a sobrevivir hasta ahora sin un tratamiento ortodoxo para el cáncer, mientras que muchos de los diagnósticos que fuero tratados por el Servicio Nacional de Salud ya no están entre nosotros.

Este es el cuento de una niña mala que no creía en papá doctor y comenzó a realizar su propia investigación médica.

Lo que descubrió respecto a la medicina estatal no fue la historia de la heroica ciencia batallando contra el cáncer, sino la historia de unos poderes políticos poco claros, avaricia comercial y una larga carrera de ocultación activa de cualquier método que no beneficiara a la industria del cáncer establecida.

En el sector privado internacional, la situación era completamente diferente. Las clínicas de Europa, México y cualquier otra parte no habían permitido que la política de la medicina afectara al abanico de protocolos de tratamiento que ponían a disposición de sus pacientes

(ricos); el dinero pide (y consigue) los mejores y más adecuados tratamientos. Como yo soy pobre, solo puedo leer sobre ese trabajo o tratar de llevar a cabo la difícil tarea de reconstruir la metodología de algunos de esos tratamientos para establecer un sustituto dirigido por mí misma.

La gran pregunta: ¿Ortodoxa o alternativa?

Ortodoxa :

Radioterapia Quimioterapia Mastectomía Radioterapia Quimioterapia Mastectomía
Radioterapia Quimioterapia Mastectomía Radioterapia Quimioterapia Mastectomía
Radioterapia Quimioterapia Mastectomía Radioterapia Quimioterapia Mastectomía
Radioterapia Quimioterapia Mastectomía Radioterapia Quimioterapia Mastectomía
Radioterapia Quimioterapia Mastectomía Radioterapia Quimioterapia Mastectomía
Radioterapia Quimioterapia Mastectomía Radioterapia Quimioterapia Mastectomía
Radioterapia Quimioterapia Mastectomía Radioterapia Quimioterapia Mastectomía
Radioterapia Quimioterapia Mastectomía Radioterapia Quimioterapia Mastectomía
Radioterapia Quimioterapia Mastectomía Radioterapia Quimioterapia Mastectomía
Radioterapia Quimioterapia Mastectomía Radioterapia Quimioterapia Mastectomía
Radioterapia Quimioterapia Mastectomía Radioterapia Quimioterapia Mastectomía

Alternativa

Acupuntura
Medicina Ayurveda
Antineoplaston
Terapias bioeléctricas
Bio feed back
Medicina tradicional china
Chelation therapy
Pulse modulated microwave
Exercise therapy
Enzyme therapy
Homeopathy
Hydrotherapy
Hyperthermia
Immuno therapy
Meditation
Naturopathy
Nutrition metabolic therapy
Oxygen therapy
Raw juice therapy
Reiki
Stress management
Tai chi
Thomsonian herbal medicine
Vitamin therapy
Yoga

Inmediatamente después de que se me diagnosticara un tumor potencialmente maligno en el pecho, intenté (ingenuamente) comentar con mi médico mi preferencia por un tratamiento holístico y naturópata. Me respondió que no era recomendable porque esas cosas eran sobre todo modas y medicina de curanderos, y que podían ser perjudiciales: Como paciente de cáncer estaría reduciendo mis posibilidades de curarme si me metía en tratamientos potencialmente peligrosos.

La conclusión era que las opciones preferidas por los médicos: la cirugía, los productos químicos y la radiación, administradas en el entorno del hospital, eran tanto científicas como carentes de peligro. Cuando comencé a hablar en privado sobre este asunto con enfermeras feministas y personal sindicado en el hospital, empecé a oír una historia totalmente diferente sobre los grandes fallos de Servicio Nacional de Salud, sobre enfermeras con demasiado trabajo que ponían la coma en el lugar equivocado y daban a los pacientes una dosis de fármaco cien veces mayor de la que les correspondía, y sobre errores en los historiales de los

pacientes.

Mis informadores me proporcionaron referencias en periódicos médicos y populares, así que comencé a recoger recortes de prensa.

En una visita posterior a mi médico, de nuevo tuve que soportar otro sermón sobre los peligros de los tratamientos alternativos, así que saqué mis recortes sobre los peligros de los tratamientos ortodoxos en los hospitales del Servicio Nacional de Salud. “¿Es esto mejor?”, pregunté. Después de una larga pausa, el médico me respondió: “me temo que esto es todo lo que puedo ofrecerte: no es culpa mía que los servicios estén faltos de fondos y a veces el personal sea insuficiente”.

Aquella noche decidí que, pasara lo que pasara, adoptaría un enfoque naturópata si el diagnóstico final resultaba ser afirmativo. Tomé esta decisión con tristeza. Mi padre, como muchos sindicalistas, había pasado largos años de su vida luchando por un sistema nacional de salud decente para la gente de clase obrera. Y allí estaba yo cuarenta años más tarde, obligada por mi propia seguridad a adoptar lo que esencialmente era un tratamiento privado.

“La analogía entre la guerra contra el cáncer y la guerra de Vietnam es más que metafórica. Desde la aparición de la hipótesis celular -según la cual el cáncer es una enfermedad misteriosa y tumoral con un origen localizado-, la clase médica solo ha probado tres métodos de tratamiento: cirugía, radiación y quimioterapia. En una escala mayor esas son exactamente las tres armas principales (búsqueda y destrucción, bombardeo y guerra química) que los militares utilizan contra los problemas sociales (es decir, las insurrecciones políticas y económicas) en Vietnam y otras partes del Tercer Mundo.” Alex Jack, *Cancer Control Journal*. Vol. 5, nº ¾

Hidroterapia

Como muchos pacientes de cáncer antes que yo, descubrí el poder del agua para eliminar toxinas del cuerpo y relajarlo; mis fondos no me permitían visitar ninguno de los balnearios y casas de salud del centro y este de Europa, así que otra vez me tocaba arreglármelas sola.

Uno de los antiguos clientes de mi estudio me mencionó el trabajo del naturópata Gordon Pircaine-Kowles (fallecido hace largo tiempo) y también me presentó a una encantadora enfermera bolchevique retirada que había sido especialista en este tratamiento.

Bajo su tutela, rápidamente les cogí el truco a las cuestiones prácticas y y a las ideas científicas básicas. Todo era muy lógico y simple cuando lo explicaba un experto: ¿por qué no está disponible en el Servicio Nacional de Salud?

Después de dominar el tratamiento con agua comencé con los baños herbales más avanzados, defendidos por gente como Eli Jones (también muerta y olvidada). Estos tratamientos me han mantenido en buena forma, y por muy poco dinero.

Iontoforesis

Mientras investigábamos la historia de los tratamientos de agua, nos topamos con una historia ecléctica del baño termal. La iontoforesis: la introducción por ionización de cantidades mínimas de sales médicamente activas mediante el paso de una corriente eléctrica débil a través de un baño que contenga la substancia. La sorpresa fue que éste había sido uno de los tratamientos dominantes antes de la Segunda Guerra Mundial.

El equipo no solo aparecía en las ilustraciones de los catálogos de los proveedores médicos más importantes de la época, sino que el gigante farmacéutico Burroughs Wellcome halló el suficiente interés entre la clase médica como para justificar la producción de grandes paquetes de drogas iónicas llamadas “Soloides”. Mi médico (que ya se había resignado a que le recordara los huecos existentes en sus conocimientos médicos) nunca había oído hablar de este método. Sin embargo averiguó que un médico (caro) de Harley Street había estado usando este sistema con excelentes resultados... Al no tener dinero, tuve que regresar a mi hidroterapia de baja tecnología.

El “tratamiento de ionización negativa de los pobres”: Como cerca del mar hay niveles altos de iones negativos, intento escaparme de la ciudad contaminada de plásticos y electricidad tan a

menudo como puedo.

Un equipo de viaje para los pacientes de cáncer naturópatas, que incluía una bolsa de quince Kilos de verduras ecológicas, hierbas chinas, exprimidos, semillas germinadas y un sistema de filtración de agua.

El régimen de mi guerra contra el cáncer

Consiste en:

- Un cambio a largo plazo a una dieta macrobiótica, que incluye de vez en cuando un poco de carne ecológica blanca o hígado; muchas frutas y verduras crudas; unos cuantos frutos secos; semillas germinadas, frutas y verduras recién exprimidas, de acuerdo con las ideas del sistema de terapias de zumos de Bernard Lusts.
- Ni azúcar, ni sal, ni gluten, ni productos lácteos o animales. Nada en conserva o en lata, por tanto ningún "número E". Nada de tintes comestibles o de elementos químicos "dudosos".
- Ejercicios diarios de Qi Gong, que en china forma parte del tratamiento contra el cáncer. Sirven para mejorar la circulación y la respiración, y para fortalecer el cuerpo.
- Dos veces por semana, acupuntura y cuidado integral de la salud empleando las técnicas de la medicina china. De vez en cuando, un drenaje linfático con baños herbales, sobre todo empleando el método de Eli Jones y la hidroterapia de Gordon Pircaine-Kowles.
- Megadosis diarias de vitamina C y el programa de complementos equilibrados de Maurice Burke, un superviviente de cáncer que ha sido la inspiración para mis tomas herbales diarias (que preparo en mi cocina a partir de las hierbas chinas secas y crudas).
- Observación de los niveles de estrés y su control con relajación, lecturas y trabajo artesano, y con la visión y el olor de flores brillantes. Ver a amigos y mantener relaciones cariñosas, con dosis regulares de terapia de la risa, decir "NO" y no sentirme culpable.
- Evitar a la gente que pierde el tiempo o es irritante.

Aprender a hacer cosas nuevas

Me sorprendí a mi misma al convertirme en jardinera de plantas de interior, germinadora de semillas, consumidora de productos ecológicos e incluso herborista y hábil fabricante de de píldoras. Nada más lejos de la época en que solía cogerme un bocadillo y un café entre clases y dejarme caer ante la televisión por las noches, con una bandeja de comida preparada en el regazo."