

La salud: escuchar nuestros síntomas

En los tiempos actuales que estamos viviendo una de las mayores preocupaciones del ser humano, en nuestros países desarrollados e industrializados, es **la salud**. Esto se debe precisamente, aunque suene a incoherente por el gran avance científico-tecnológico que hay, por su ausencia y en la posibilidad de encontrarla o recuperarla, aparece la curiosidad y la investigación.

Durante las últimas décadas, por la información excesiva y equivocada, abuso de poderes de sectores que se adueñaron de “la verdad absoluta”, manipulación de datos en pos de intereses económicos y medio ambientales, etc. se ha desinformado a las personas, haciendo que crean en lo que se les dice, perdiendo una capacidad innata que tenemos: escuchar nuestro propio cuerpo.

El poder volver a darle oídos y entendimiento a lo que nos expresa el cuerpo, es un gran paso para poder llegar a la sanación y estar en equilibrio y así tener una vida plena. Podremos equilibrar sensaciones, capacidades, responsabilidades, de una forma armónica, sin entrar en conflictos dentro del propio ser.

Hay muchos enfoques y terapias desde donde se puede abordar la salud. En este caso, lo enfocaré (aunque no únicamente) hacia la base biológica necesaria, en la materia prima, en los ladrillos de construcción. Es decir, en la nutrición que nos va a permitir ser de una manera o de otra y para ello empezaré centrándome en el estado de la sangre dentro de nuestro cuerpo, para luego abordar su mejoría desde varias posibilidades.

Un equilibrio vital. Escuchar nuestros síntomas

Como humanos, no somos sólo una máquina que come y respira. Somos un conjunto complicado de sentimientos, emociones... y búsquedas. ¿Cómo saber entonces qué me pasa exactamente? ¿A qué especialista se ha de ir?

Muchas de las cosas que pueden estar sucediendo en nuestro interior no aparecen en pruebas físicas, analíticas, ni con ecografías, ni con TAC... Para entender qué puede estar pasando en muchas ocasiones lo que se necesita es una buena anamnesis, su historia clínica personal y familiar, que detecte dónde estamos y como empezó todo.



Un buen diagnóstico, una buena escucha empática, y las preguntas adecuadas que conduzcan paralelamente al paciente y al terapeuta a descubrir su propia verdad. La verdad la tenemos dentro, nadie nos la tiene que decir. Pero sí ayudar a descubrirla.

Nos hemos de plantear también que cuando algo nos falta, otra cosa nos sobra. Es nuestra responsabilidad investigar, estar atentos a los síntomas, a hábitos y conductas en nuestra vida, para ir descubriendo dónde está el desequilibrio. Poco a poco se puede ir aprendiendo a **escuchar a nuestro cuerpo**. Al fin y al cabo emite señales constantemente. La tarea es aprender a interpretarlo. Por ejemplo, cuando tenemos frío, como metido en los huesos; no se puede generalizar, pero puede ser un indicativo de falta de vitamina D, así como descamaciones del cuero cabelludo. La necesidad de que el sol nos caliente esa sensación puede ser un indicativo de ello. O como cuando nos apetece comer salado, normalmente tenemos identificado algún alimento de preferencia, y lo que nos puede faltar en el cuerpo son determinadas sales minerales. Esto se ve más frecuentemente en los niños cuando juegan en el parque, que comen arena. Ellos sólo sienten que les falta algo, y lo identifican con la tierra. Así a veces, se puede detectar una mala absorción de minerales por algún trastorno asociado al digestivo. Que nadie se asuste, que nada es categórico, y que haya niños que coman arena puede ser en la mayoría de las ocasiones simplemente por imitación o por descubrir cosas nuevas.