
Tradición, magia, esoterismo y moda de las medicinas alternativas

Fernando Peregrín Gutiérrez
1 enero, 2003

Cuando la profesión médica de los opulentos países occidentales parece cada vez más dispuesta a olvidarse del ojo clínico y del *ars medica* para volcarse en la *scientia medica* y en la moderna tecnología sanitaria, los pacientes se rebelan y buscan salud y remedios en otras medicinas y terapias, muchas de ellas llegadas casi sin evolucionar desde el neolítico hasta nuestros días, o inventadas hace unas semanas en ese vivero de espiritualidad narcisista y misticismo hedonista de Occidente que es la *new age* californiana. Esto ha dado lugar a un próspero negocio editorial de libros relacionados con la salud y la medicina, que van desde los de recetas de cocina sana y natural hasta las guías sobre las terapias extravagantes más de moda, pasando, cómo no, por algunos de los inefables e incontables libros de autoayuda. En ciertos sectores de las sociedades occidentales, generalmente de educación y medios económicos por encima de la media y de notoria mayoría femenina, se está produciendo una deserción parcial cada vez más importante de la moderna medicina occidental y una vuelta al pensamiento mágico y al vitalismo espiritual, precisamente cuando la susodicha medicina está avanzando y progresando a ritmo vertiginoso.

Existen varias definiciones de ese conglomerado de medicinas y terapias llamadas no convencionales o alternativas y complementarias, mas ninguna hace justicia del todo a la prolijidad y disparidad del batiburrillo que forman. Se pueden describir en general como «un amplio ámbito de recursos curativos que abarca todos los sistemas de salud, modalidades y prácticas, con sus correspondientes teorías y creencias, los cuales no son los del sistema de salud políticamente predominante en una sociedad o cultura en particular, en un determinado período histórico»¹.

Recientemente un turbio asunto relacionado con la venta y comercialización de un fármaco ilegal, el Bio-Bac –un elixir supuestamente eficaz frente a dolencias de la más diversa etiología– ha puesto en evidencia que la relación entre la medicina convencional y científica y las que se presentan como sus alternativas y complementarias no es tan diáfana como podría deducirse de la definición anterior, y que es tan complicada y está tan cargada de intereses económicos y sentimientos de angustia y desesperación ante la gravedad de ciertas enfermedades irremediables que con facilidad se escapa del ámbito del debate científico objetivo, y puede entrar de lleno en una disputa descontrolada y pasional que acaba por minar la confianza de los usuarios en la medicina científica sin que las alternativas ofrezcan soluciones eficaces y viables. Ciertamente el caso del Bio-Bac, según toda la información disponible en el momento de redactar este artículo, se trata de un claro ejemplo de incumplimiento de la legislación sanitaria europea (y su correspondiente española) en vigor, mas no es menos verídico que dicha legislación es muy confusa, incompleta y poco eficaz para regular el amplio y diversificado campo de las medicinas alternativas y complementarias.

Las principales razones para el importante auge en Occidente de estas medicinas son, aparentemente, el descontento con la medicina socializada convencional que se ha masificado y tecnificado, mientras que despierta cada vez más recelos por sus errores y limitaciones –sobre todo, terapéuticas, pues se podría decir coloquialmente que se diagnostica casi todo y se cura sólo lo que se puede–, y su incumplimiento de expectativas generadas; el relativismo cultural posmoderno y la democracia de saberes que, en su versión extrema, concede igual peso a la opinión del oncólogo sobre el cáncer que a la del curandero milagroso o a la del sanador energético de auras, postura que abunda en muchos medios de comunicación bajo la coartada de igualdad de trato para todas las ideas y «equidistancia informativa» de los criterios enfrentados; y, tal vez la más importante de ellas, la moda que otorga un gran valor a todo lo que se pueda etiquetar –con etiqueta de color verde, por supuesto– de natural, ecológico, verde, sano y alternativo².

En las publicaciones sobre salud y medicinas alternativas o terapias no convencionales se empieza casi siempre haciendo hincapié en los riesgos derivados de los fármacos de la medicina académica, llenos de peligrosa química, así como de sus métodos terapéuticos agresivos y antinaturales (por lo que, según dicen, los errores y efectos secundarios suelen ser de muy graves consecuencias). Por ende, es frecuente leer en las citadas publicaciones que en la medicina convencional muchas veces es peor el remedio que la enfermedad. Sin datos concretos al respecto, así como sin análisis ni valoración crítica de esta afirmación, se suele dar por sentado demagógicamente el peligro de los medicamentos bioquímicos y demás artilugios de la medicina moderna occidental, mientras se ningunean los riesgos de las otras medicinas y terapias no convencionales. En general, lo que se pretende es desprestigiar a la medicina académica y no realizar comparaciones válidas de eficacia y riesgos, sobre todo porque no son comparables las terapias ni los enfermos que tratan una y otras

medicinas y porque, así como la convencional está muy controlada y regulada mediante sistemas de vigilancia propios y gubernamentales que evalúan los riesgos y eficacias de los tratamientos, la mayoría de las medicinas alternativas, por no decir todas, están sin reglamentar y se carece de datos fiables sobre sus resultados terapéuticos y su seguridad.

Raro es el texto sobre medicinas alternativas y complementarias que no hable de holismo como una de las características principales de éstas, mientras que a la medicina académica se la tilda de reduccionista y de haber abandonado la relación directa entre pacientes y terapeutas, lo que se califica como la deshumanización de esta medicina, dado que, se dice, se ha centrado en la enfermedad olvidándose de la salud integral y ha separado la mente del cuerpo dividiendo éste en órganos, tejidos y células. Por el contrario, la mayoría de las medicinas no convencionales se caracteriza, según nos cuentan sus encomiásticos propagandistas en sus libros, por la importancia que se concede a los llamados valores y aspectos espirituales de la salud, así como por su comprensión de que el disfrute y mantenimiento de ésta es muy diferente del hecho de combatir las enfermedades, y porque se considera a cada ser humano como un todo integrado mental y corporalmente, el cual a su vez se halla inmerso inclusive y ecológicamente en la totalidad de un flujo de vida universal y cósmico. Todo ello se nos presenta casi siempre con pobreza de argumentos, tratado de una forma sucinta, vaga y general, no obstante, con trivial impresionismo, recurriendo constantemente a las tautologías y a un magma fenomenológico de sensibilidades, intuiciones, místicas percepciones y poéticos sentimientos.

El aspecto de las medicinas alternativas y complementarias que más literatura está propiciando es, sin duda, el de la relación entre la mente (de ontología distinguible e independiente del cerebro y de su bioquímica) y el cuerpo, con el objetivo de lograr una sensación de bienestar psíquico o espiritual, y alcanzar mediante el poder de la mente incluso la autosanación de enfermedades serias y graves, como el cáncer o los trastornos inmunológicos. En esta categoría se incluyen algunos de los llamados libros de autoayuda, mas en general este tipo de libros no se puede considerar propiamente como publicaciones sobre medicinas alternativas y complementarias, pues sus objetivos y contenidos son diferentes. Verdad es que, dada esa concepción tan metafísica e indefinida de salud, bienestar y enfermedad que es característica de muchas medicinas alternativas –principalmente las que se basan en la relación cuerpo-mente– en algunos casos es difícil trazar una línea divisoria entre las máximas (a ser posible, con sabor a misticismo oriental), consejos y recetas (y hasta ejercicios absurdos) para aumentar la autoestima mediante el autoengaño, que es el fundamento de los libros de autoayuda, y las recomendaciones y prácticas de autosanación de trastornos o problemas psicossomáticos o meramente somáticos³. Ejemplo de lo dicho es la prolífica y popular Louise L. Hay, la campeona de los «pensamientos positivos», para la cual, si estamos dispuestos a realizar el trabajo mental necesario, casi todas las disfunciones de nuestro cuerpo pueden curarse⁴. Sucede que, si bien la línea de demarcación entre medicina científica y medicinas alternativas parece más o menos evidente, no ocurre lo mismo con las psicoterapias convencionales y alternativas, categoría en que pueden encuadrarse los libros de autoayuda. Para analizar con cierta seriedad el fenómeno social de estos libros y los demás sobre pseudopsicologías alternativas hay que tener, sin embargo, un estómago literario y una tolerancia para la estupidez intelectual a prueba de bomba, algo de lo que confieso carecer.

Un *leitmotiv* de los textos sobre terapias cuerpo-mente, sean del nivel intelectual y filosófico que sean, es la existencia de un poder mental de curación que la ciencia moderna desconoce, porque su dualismo cartesiano le ha llevado a centrarse en los órganos y sus patologías, sin tener en cuenta los aspectos espirituales y mentales de la salud y las enfermedades. Curiosamente, el antiguo dualismo cartesiano se ve ahora reemplazado generalmente por la tríada formada por la mente, el cuerpo y el espíritu, cuya proclamada unidad recuerda un tanto al misterio de la santísima trinidad. Y si bien es verdadero –como dicen los libros de terapias de la mente– que el conocimiento científico de las neurociencias y de la psicología cognitiva sobre ella y su relación con el cuerpo a través del cerebro es aún limitado, no es menos evidente que lo que ya sabemos con cierta seguridad nos permite afirmar que la gran mayoría de las ideas, creencias o filosofías sobre las relaciones cuerpo-mente en que pretenden fundamentarse todas o casi todas las medicinas alternativas que promueven este tipo de terapias mentales no son más que chácharas huecas y sinsentidos místicos, cuando no verdaderos disparates pseudocientíficos.

Entre los autores más fecundos y populares sobre las medicinas cuerpo-mente se encuentra el doctor Andrew Weil, un médico de Harvard considerado como uno de los máximos gurús de las medicinas alternativas y de la biología mística y anticientífica de la *new age*, el cual promueve con entusiasmo e ilimitado sincretismo sanitario la integración de todo tipo de medicinas⁵.

LA HOMEOPATÍA

De todos los libros sobre medicinas alternativas, los dedicados a la homeopatía –posiblemente la medicina alternativa con mayor auge y popularidad actualmente en España– suelen ser los más documentados, los mejor escritos, a la vez que los menos numerosos, ya que se tiene por una medicina de especialistas y no una medicina casera ni esotérica. Sus autores son por regla general médicos de formación académica convencional que han tenido su epifanía homeopática y que, cuando predicán su nuevo evangelio (para muchos investigadores críticos, la homeopatía, una medicina vitalista con disfraz de científica, es un culto casi religioso), intentan dar una apariencia de ciencia a los principios y métodos terapéuticos de su nuevo dogma sanativo. Mas no por ello se apartan generalmente de la norma de las publicaciones pseudocientíficas sobre medicinas no convencionales, que consiste en creer que las experiencias personales de los pacientes, las anécdotas y los exámenes de casos particulares son tan válidos científicamente para establecer la eficacia y seguridad de una cierta terapia como los estudios sistemáticos y los ensayos clínicos controlados y metodológicamente regulados de la medicina científica. Con la homeopatía nos encontramos ante un ejemplo clásico de una medicina autodenominada holística y natural, pues, según sus partidarios, trata a sus pacientes según el principio de que no hay enfermedades sino enfermos y sus remedios se fabrican a partir de sustancias naturales y están tan diluidos que no tienen riesgo alguno de contraindicaciones o efectos adversos. Respecto de la primera afirmación se puede decir que en un sentido muy general es una trivialidad; como regla médica, es falsa, ya que existen diabéticos y diabetes, una dolencia cuya etiología y patología pueden estudiarse empíricamente, con independencia de la forma particular en que se presente en cada paciente. Sucede sin embargo que tal procedimiento es ajeno a la homeopatía, que sigue anclada en el método diagnóstico y terapéutico que enunciara su fundador, el médico alemán Samuel Hahnemann, hace doscientos años y que se basa casi exclusivamente en un interrogatorio, por lo común largo y

detallado, en el que a los pacientes se les pregunta sobre todo (hábitos, creencias, problemas, aficiones, entorno social, etc.), incluyendo sus síntomas concretos. De ahí su denominación de medicina holística y humanística. Pero, dada la vaguedad con que los enfermos explican sus síntomas y la subjetividad de éstos, así como la carencia de modernos medios técnicos de diagnóstico, hablando con una paciente sobre su familia, su trabajo y sus síntomas y estableciendo con ella una cálida relación humana no se diagnostica precozmente un cáncer de mama ni otras patologías cuya mortalidad depende en gran medida de un diagnóstico técnico, preciso, fiable y precoz.

En cuanto a la inocuidad y el carácter natural de los remedios homeopáticos en los que tanto se insiste en los libros de divulgación de la homeopatía, éstos se fabrican de tal forma que en general es casi imposible encontrar en ellos una sola molécula de la sustancia supuestamente activa para la terapia que se quiere llevar a cabo. Los pacientes ingieren agua con alcohol o lactosa, según los casos, disfrazadas pomposamente con el nombre en latín de la sustancia que ha desaparecido de la pócima tras las múltiples diluciones sucesivas. La mayoría de los mencionados libros de divulgación pasan de puntillas por el hecho de que las leyes de las ciencias naturales convierten al remedio homeopático en un placebo. Más vale así, pues cuando pretenden explicar el mecanismo de acción de los remedios homeopáticos, o repiten las referencias a experimentos y estudios que han entrado en la historia de los fiascos científicos más esperpénticos, como el de la «memoria del agua», o se escudan tras un baturrillo de términos y teorías científicas, como las del «medicamento informacional» o las «sutiles energías curativas» indemostrables, totalmente especulativas que puede que impresionen al lector inadvertido, pero que causan la carcajada del que sabe algo del estado actual de los conocimientos bien establecidos de las ciencias naturales⁶.

FLORES PARA LAS EMOCIONES

Una de las terapias más místicas y esotéricas, y que más literatura popular ha generado, es la de las flores medicinales de Bach, una especie de mezcla entre la homeopatía y la *aromaterapia*, una práctica curanderil muy de moda y que forma parte de la mitología de la *new age*. Las 38 esencias de flores naturales que el médico británico Edward Bach decidió por pura intuición e inspiración metafísica que tenían propiedades terapéuticas para las emociones constituyen la base de esta terapia, dirigida fundamentalmente a la automedicación casera, para lo cual se venden en un *kit* generalmente de apariencia rústica y artesanal. En los libros y manuales sobre las flores de Bach, muchos de ellos de trascendido lirismo, nos encontramos con todos los tópicos de las medicinas espirituales y emocionales. La fuerza vital (llamada también «cualidad espiritual» o «vibración energética») de cada una de estas flores se transfiere al agua y de ahí a los seres humanos. Tienen estas diluciones de esencias florales una «cualidad espiritual» que es afín a las distintas «cualidades espirituales» de los pacientes y armoniza con ellas, logrando un reequilibrio de las emociones y energías sutiles y espirituales de éstos. Dado que para el doctor Bach y sus seguidores las enfermedades no son más que un desequilibrio emocional que produce alteraciones en el campo energético del ser vivo, bastará con restaurar el desequilibrio emocional, eliminar las emociones negativas e impulsar las positivas para que desaparezca la afección. Se trata, como la mayoría de las terapias espirituales y de energías vitales, de remedios universales, especies de elixires mágicos que curan todas las enfermedades de la A a la Z, y por riguroso orden alfabético. Además, se recalca sin pudor alguno, son compatibles con cualquier otra terapia y muy útiles para toda la familia, desde la

cuna hasta la achacosa ancianidad (uno de los remedios más populares de las flores de Bach es el llamado «de rescate», y se aconseja en casi todos los libros y guías que se dé a los recién nacidos para ayudarles a superar el «trauma emocional del nacimiento»)⁷.

Las plantas medicinales y las dietas terapéuticas producen más literatura divulgativa que todas las demás medicinas alternativas juntas. Dentro de los libros sobre alimentación, cabe separar, aunque no siempre, los destinados a difundir la cocina sana y natural como una manera de mantener la salud, conservar la línea y prevenir enfermedades, y los que se dedican a las dietas curanderas, es decir, a la sanación de afecciones concretas mediante una alimentación específica. Entre este último tipo de libros y guías se cuentan los innumerables sobre las llamadas «dietas milagrosas de adelgazamiento», normalmente basadas en falacias y teorías sin base científica alguna e inventadas por ignorantes en técnicas de los alimentos y fisiología digestiva. Más que su eficacia, generalmente nula, lo preocupante es que pueden llegar a ser verdaderamente peligrosas para la salud. Igualmente sucede con las dietas terapéuticas curalotodo que se recomiendan en algunos manuales sobre naturopatía, sobre todo cuando se llevan a cabo en sustitución de terapias eficaces desarrolladas por la medicina científica. Una corriente muy en boga dentro de la trofología del naturismo moderno es la afirmación, muchas veces sin la necesaria base empírica, del carácter curativo de ciertos alimentos. Muchos de los tratadistas populares sobre el poder curativo de los alimentos se basan en estudios más o menos conclusivos sobre la alimentación como origen de unas patologías y las características preventivas en mayor o menor grado de determinadas sustancias y compuestos moleculares presentes en algunos alimentos para asentar sobre estos hechos sus teorías sanativas. Se comprenderá que es dar un salto mortal en el vacío pasar del conocimiento de que algunos tipos de fibras de ciertos alimentos ayudan a prevenir algunas clases de cáncer, a aseverar que éste se cure comiendo fibras; o atribuir al limón y al pomelo, debido a un genérico carácter antitóxico y a un alto contenido en vitamina C, la propiedad de disolver placas arteriales y curar enfermedades cardiovasculares⁸. El problema más general de esta clase de libros –esto es, los dedicados a explicarnos cómo y por qué curan los alimentos (o algunos tipos de ellos)– es el carácter pseudocientífico que suelen tener, en el sentido de que se apoyan constantemente en comentarios tales como: «Hay, en estos últimos años, una explosión de estudios sobre estos temas y una serie de hallazgos científicos asombrosos sobre los poderes curativos y preventivos de los alimentos que afectan al comportamiento celular» o referencias a demostraciones científicas muy vagas e imprecisas sobre la efectividad curativa de tal o cual sustancia presente en tal o cual alimento⁹. Así pues, se recomienda considerar con escepticismo cualquier tipo de libro que lleve por título algo relacionado con la facultad de curar de los alimentos.

LA DUDOSA INOCUIDAD DE LAS PLANTAS MEDICINALES

Las plantas medicinales, paradigma de remedio natural, son un ejemplo de que la experiencia histórica nos ha mostrado la posibilidad de que las medicinas tradicionales hayan encontrado mediante métodos empíricos medios terapéuticos, físicos o químicos, para ciertas enfermedades, con independencia de las creencias vitalistas (sagradas o no) sobre los fundamentos y mecanismos de acción de dichas prácticas terapéuticas. La medicina científica considera de forma pragmática que para que estos remedios naturales puedan considerarse parte de esa medicina científica basta con que superen la evaluación de su eficacia terapéutica y su seguridad mediante pruebas sistemáticas

realizadas con el rigor y la metodología reglamentada para los ensayos clínicos. Por este procedimiento, un número importante de sustancias de origen vegetal ha pasado a formar parte del vademécum de medicamentos de la medicina occidental. Si una planta medicinal no supera esta evaluación o no ha sido aún evaluada con estos criterios, no puede admitirse como medicamento científico y, por tanto, deberá seguir considerándose, en el mejor de los casos, como un remedio natural de la medicina tradicional (o un tóxico potencialmente peligroso, en caso de no pasar las pruebas de seguridad).

Uno de los tópicos que aparece constantemente en todos los libros sobre plantas medicinales es que éstas, al ser naturales, no presentan problemas de rechazo o efectos adversos. Son medicinas suaves e inoñas, por lo que son idóneas para la automedicación. Cierto que en algunos tratados y guías aparece en letra pequeña una advertencia sobre los riesgos de tomar de varios grupos de ellas sin prescripción médica, mas la mayoría de estas publicaciones sobre plantas medicinales y sus indicaciones son verdaderos manuales de automedicación, lo cual entraña un serio riesgo que hace de la fitoterapia doméstica indiscriminada algo muy poco aconsejable. Ahora bien, lo que sorprende es que, habiendo valiosa documentación científica sobre los graves problemas de eficacia y seguridad de la mayoría de las llamadas medicinas naturales (que comprenden los preparados alimenticios especiales, dietéticos y plantas medicinales), se sigan vendiendo libros y libros que repiten monótonamente que las medicinas naturales son poderosos agentes curativos de casi todas las dolencias y trastornos, con una amplísima gama de aplicaciones y que, además, carecen de los efectos secundarios indeseables que son, al parecer, tan frecuentes en los medicamentos bioquímicos de la industria farmacéutica moderna. Lo cual está en flagrante contradicción con la información contenida en la base de datos sobre remedios naturales más completa del mundo, la «Natural Medicines Comprehensive Database», que incluía en su edición de 1999 un total de 964 remedios de las medicinas naturales, de los cuales, únicamente 46 tenían la consideración de eficacia probada para las indicaciones correspondientes (según la evidencia científica disponible), y sólo 147 se consideraban como suficientemente seguros. La revisión sistemática de estos datos se resume en que meramente en un 15% de los remedios de las medicinas naturales ha podido establecerse su seguridad más o menos completa y solamente en un 11% de ellos, su eficacia o probable eficacia para las indicaciones en las que tradicionalmente se vienen usando¹⁰.

MULTICULTURALISMO TERAPÉUTICO Y MISTICISMO HEDONISTA NEW AGE

El relativismo multiculturalista posmoderno está detrás del auge en Occidente de ciertas terapias tradicionales de otras culturas como la acupuntura de la medicina tradicional china o el *panchakarma* de la medicina ayurvédica. La medicina tradicional china comprende, además de la acupuntura, la moxibustión, la herbología y, para algunas escuelas, los ejercicios de *qigong* (*chi kung*). Se lee con mucha frecuencia en los libros sobre acupuntura y demás terapias de la medicina tradicional china que es una ciencia fruto de la sabiduría milenaria de filósofos y médicos chinos, como si las creencias, los mitos y las leyendas se convirtieran en verdad científica en virtud de su antigüedad (más longevidad tienen posiblemente el racismo, el sexismo y la creencia de que el Sol gira alrededor de la Tierra, y no por ello se consideran conocimientos científicamente válidos, sino todo lo contrario). La teoría básica de la medicina tradicional china se fundamenta en una serie de conceptos como la energía vital o *qi* (*chi*) que circula por los meridianos o canales inmateriales. Las enfermedades se

interpretan como exceso o carencia de *yin* o *yang* y su tratamiento genera un cambio que reestablece el equilibrio y la armonía. La acupuntura, por ejemplo, actuando sobre unos puntos que regulan el flujo del *qi*, consigue ese reequilibrio. De los libros occidentales sobre acupuntura, algunos se olvidan de las energías esotéricas y de la metafísica oriental e intentan explicar la posible eficacia terapéutica de ésta mediante el recurso a la estimulación de puntos sensibles del sistema nervioso por medio de las agujas y la consiguiente producción de neurotransmisores. Mas siempre habrá de los que, entre una explicación racional y otra mágica, se queden con esta última, por lo que es muy posible que sigan abundando libros sobre el *qi*, el *yin* y el *yang*¹¹.

Otra fuente inagotable de terapias y medicinas esotéricas (que aparecen por docenas a diario), es el pensamiento mágico y la espiritualidad narcisista de la *new age*, que mezclan con asombroso eclecticismo y sincretismo karmas con energías positivas y negativas, masculinas y femeninas; el aura del cuerpo astral con vibraciones bioenergéticas de los cristales; las *doshas* ayurvédicas con la función de onda de la mecánica cuántica¹²; el Reiki con el toque terapéutico transpersonal (versión actualizada de la imposición de manos milagrera); y así hasta agotar los esoterismos, las magias y los términos científicos sacados al azar de los libros de divulgación (y crear, de pasada, un floreciente e incontrolado negocio multimillonario mediante publicaciones, seminarios, cursos y talleres). Además, se trata de un espiritualismo hedonista y con un fuerte componente de fetichismo por el cuerpo, ya que en la mayoría de libros sobre estas charlatanerías bioenergéticas y astrales, llenos de consejos en tono de confidencialidad cómplice y trucos inverosímiles, salud y belleza surgen fundidas como fruto de una evolución espiritual que conduce a un trascendental y arcano «crecimiento interior» que se refleja en la salud y belleza exterior. En verdad hay que tener credulidad, imaginación desbordada y facilidad para el pensamiento mágico e irracional para poder escribir o leer libros sobre estas supercherías y engañosas místicas. Pero es más: si alguien sostiene que la mayoría de los libros sobre estas charlatanerías esotéricas son un fraude, no seré yo quien le lleve la contraria.

¹. Panel of Definition, CAM Research Methodology Conference, abril 1995. «Defining and describing complementary and alternative medicine», *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 1997, 1995; 3: 49-57. Nótese el acento en los componentes políticos, culturales e históricos de la medicina y no en los positivistas. Por «complementarias» debe entenderse que son compatibles y pueden combinarse con la medicina académica u ortodoxa. Las medicinas tradicionales, cuando se practican en donde son autóctonas y en donde son, en muchas ocasiones, las únicas medicinas a disposición de la población, merecen respeto y comprensión, aunque no sean científicas y sí de eficacia y riesgo muy discutibles. Mas cuando se ejercitan en Occidente por moda o capricho, como negocio, merecen otra consideración.

². En Estados Unidos, donde el crecimiento de este tipo de terapias es espectacular, aunque no se haya socializado la medicina, ésta se halla controlada como un monopolio por las aseguradoras y demás organizaciones administradoras de servicios sanitarios (HMO), es muy costosa y de muy irregular calidad. Los estadounidenses se gastan un 14% de su PIB en sanidad y soportan listas de espera parecidas a las europeas.

³. Cosa distinta es el autoengaño consciente, sin el cual, muy probablemente, sería imposible vivir razonablemente en las actuales sociedades occidentales.

⁴. Tal vez el libro más célebre y vendido de esta autora, que se dirige a un público mayoritariamente femenino, sea *Usted*

puede sanar su vida, del que se ha hecho hasta una edición ilustrada a todo color (Ed. Urano). Otro título en el que se mezclan autoayuda y autosanación de enfermedades en orden alfabético es *Sana tu cuerpo A-Z* (Ed. Urano). Según esta autora, el que no se cura de cualquier cosa es porque no quiere.

⁵. Algunos títulos de libros del doctor Weil son suficientemente explicativos. Así, por ejemplo, *La curación espontánea. El cuerpo como medicina* (Ed. Urano, 1995), o *Elige tu propia medicina* (Ed. Urano). Sobre el folclórico y esotérico Dr. Weil es aconsejable leer el artículo desmitificador de Arnold S. Relman, «A Trip to Stoneville: Some Notes on Andrew Weil (1998)», publicado en *The New Republican*, 14 de diciembre de 1998. Entre los tenidos por textos de cierto nivel literario e intelectual cabe citar *Mind/Body Medicine: How to Use Your Mind for Better Health* (Consumer Reports Book), colección de artículos de diversos autores editado por Daniel Goleman y Joel Gurin. Goleman es el autor del libro de autoayuda de gran éxito popular *Inteligencia emocional* (Ed. Kairós, 1996), que algunos entusiastas exégetas consideran un «nuevo e innovador concepto».

⁶. Como ejemplo de este tipo de baturrillo pseudocientífico para intentar explicar los mecanismos de acción de los remedios homeopáticos, puede consultarse: Andrew Lockie, *Enciclopedia de homeopatía* (Ed. Grijalbo, 2001); Alain Horvilleur, *Guía familiar de la homeopatía* (Salvat Editores, 2000); George Vithoulas, *Leyes y principios de la homeopatía en su aplicación práctica* (Ed. Paidós, 1997), y Wayne B. Jonas y Jennifer Jacobs, *Healing with Homeopathy: The Natural Way to Promote Recovery and Restore Health* (Warner Books, 1996). Para un análisis detallado de los serios malentendidos sobre física moderna en que se basan dichos mecanismos de acción, véase: Robert L. Park, «Alternative Medicine and the Laws of Physics», *Skeptical Inquirer*, septiembre/octubre de 1997.

⁷. Algunos ejemplos de esta terapia floral: Edward Bach, *La curación por las flores. Cúrese usted mismo* (Edaf, 1991); Claudia Stern, *Todo lo que las Flores de Bach pueden hacer por ti* (Tidal, 1997); Francisco Bernabeu Mur, *Esencias florales del Dr. Bach: 59 remedios para equilibrar las emociones negativas* (Ed. Integral-Oasis, 2000), y los diversos libros y manuales de Mechthild Scheffer, editados en español por las editoriales Paidós y Urano.

⁸. Sobre la correlación entre cáncer y alimentación, véase: «30 años de ciencia sólo aportan hipótesis sobre la relación dieta-cáncer», *El País*, 17 de septiembre de 2002, y Timothy J. Key et al.: «The effect on diet on risk of cancer», *The Lancet*, 2002; 360: 861-868.

⁹. Jean Carper, *Los alimentos, medicina milagrosa* (Ed. Amat, 2002); Patricia Hausman y Judith Hurley, *Los alimentos que curan* (Ed. Urano, 1994); Jay Kordich, *El poder de los zumos* (Círculo de Lectores-Ed. Emecé, 1993), y Manuel Lezaeta Acharán, *La medicina natural al alcance de todos* (Ed. Kier, Buenos Aires, 1979).

¹⁰. Alan T. Marty: «Natural Medicines Comprehensive Database», *Journal of the American Medical Association*, JAMA, vol. 283, n.º 22, junio de 2000.

¹¹. La acupuntura, al igual que la homeopatía, está siendo objeto de un amplio y acalorado debate entre partidarios y detractores. Respecto de los ensayos clínicos de eficacia se encuentra en una situación muy parecida a la de la homeopatía, de la que se carece de suficiente evidencia (de hecho, no hay casi ninguna) de que sea algo más que un placebo; excepto que, en el caso de la acupuntura, aparentemente se están acumulando pruebas a favor de su eficacia para el tratamiento del dolor y las náuseas en casos muy concretos (véase Klaus Linde et al., «Systematic Reviews of Complementary Therapies. An Annotated Bibliography. Part 1: Acupuncture», *Cochrane Complementary Medicine Field*, 2002, y «Part 3: Homeopathy», *Cochrane Complementary Medicine Field, BMC Complementary and Alternative Medicine*, 2001; 1: 4.

¹². Es el caso de Deepak Chopra, que tras publicar libros de gran éxito sobre esta cuestión (*La curación cuántica*, Ed. Grijalbo, 1994, por ejemplo) que son pura charlatanería y sinsentidos, ha montado un negocio esotérico de sanaciones en asociación con una empresa especializada en «lo último» en caprichos y juguetes de adultos para ricos.