

salud y vida natural

integral

VIVIR MEJOR EN UN MUNDO MEJOR

N.º 454 • 4€

¿Qué son los antinutrientes?

Destilación de aceites esenciales

El arte de deshidratar

y la cocina vegana cruda

Análisis del cabello

El especismo y los animales

Las etapas de la vida

Entrevista a Rachel Carson

Descubre la Inteligencia Corporal para una salud perfecta



Entrevista

«Los buenos hábitos y el amor lo curan casi todo.»

El cuerpo es sabio

Conversación con Rachel Carlton

Rachel Carlton ama la vida, el océano y a su familia, algo que la llevó a cuestionarse la visión desligada de las emociones y del cuerpo de la medicina actual. Tras ampliar horizontes y formarse en medicina china, holística e integrativa, abrió las puertas de la laureada Clínica de Medicina Integrativa Santa Cruz en 2008.

Ha tratado a miles de pacientes, entre ellos a CEOs, emprendedores millonarios y premios Nobel de la Paz. Ofrece más de cincuenta clases y talleres distintos, es consultora experta para revistas sobre salud holística y ha participado en programas televisivos durante los últimos veinte años. Asimismo, recibió el premio de *Best Doctor* de Santa Cruz durante ocho años consecutivos.

Con su último libro nos acerca su visión de la salud y de la sabiduría corporal a través de *Tu cuerpo es sabio*, publicado en España con Urano.

Nos atiende con gran amabilidad en un hotel de Barcelona, entre las columnas modernistas del café.

Integral. ¿Cómo empezó tu interés por la sabiduría del cuerpo?

Hace veinte años que soy médico, y mis pacientes vienen a verme con muchos problemas crónicos. Por eso he observado que los que más mejoran son los que tienen inteligencia corporal. Son aquellos que ya tienen una intuición sobre qué han de comer, cómo deben moverse y qué decisiones deben tomar sobre su salud, tanto si esas medidas son las que les recomendamos los médicos como si no lo son. Este conocimiento intrínseco como guía hace que tengamos más poder

de decisión, una mejor capacidad para curarnos a nosotros mismos.

¿Consideras que, en general, tenemos poca conciencia de nuestro propio cuerpo?

Absolutamente, también a mí, durante mi formación como médico —al igual que al resto de mis compañeros—, me enseñaron a ignorar mi propio cuerpo como parte inherente de la propia medicina. Nos decían que para poder dedicarte a la cirugía o a urgencias debes ignorar todo lo que hay por debajo de tu cabeza, para así ayudar a los demás.

Sin embargo, eso se traslada después al resto de la práctica médica y se acaba haciendo medicina de una manera que resulta dañina, porque tenemos médicos que van por ahí sin sentir nada por debajo de su cuello —yo hago la broma de que somos como bustos parlantes con un cuerpo colgando desde el cuello. Y el problema es que si no somos inteligentes corporalmente, si no tene-

mos ese conocimiento, sin un «cuerpo sabio» perpetuamos esta limitación a la medicina y damos algo externo al cuerpo —una pastilla, por ejemplo— para resolver un síntoma, en lugar de buscar y curar el origen del problema, que está en nuestro interior.

Yo misma, para estar sana y feliz tuve que desaprender en su momento lo de ser «un cuerpo estúpido». En mi caso tuve tres hijos durante mis estudios de medicina, por lo que no me quedó más remedio que ignorar a mi cuerpo para poder funcionar.

¿Cómo era tu vida alienada del cuerpo?

Cuando trabajaba en una consulta médica normal y corriente, recibiendo pacientes cada cinco minutos, tenía dolor de cabeza. Mi cuerpo me decía, a través del lenguaje corporal, «¡Basta!». Y al final terminé por dejarlo.

¿Descubriste entonces la capacidad natural que tiene el cuerpo para curarse a sí mismo?

Sí, porque me pregunté: ¿cómo puedo ayudar a los pacientes a curarse si yo no soy capaz de curarme a mí misma? Eso es fundamental. Descubrí que cuando estoy conectada con mi propio cuerpo y escucho mi propia intuición, también puedo escuchar la intuición de los demás y ayudarles a conectar con sí mismos.

Hay un destacado interés sobre la inteligencia emocional, ¿qué valor le das? ¿Qué tanto por ciento tendría en la sabiduría del cuerpo?

Es extremadamente importante. ¡Enorme! Según las últimas investigaciones, es imposible separar la in-





teligencia emocional de la corporal. Se trata de lo mismo, porque las emociones son endocrinas, hormonales, e implican los neurotransmisores. Son reacciones que se producen en el cuerpo y los seres humanos tienen experiencias emocionales y corporales conjuntas.

Por ejemplo, un estudio muy interesante que se realizó en países asiáticos, en Escandinavia y en Europa ha demostrado que cuando la gente se enfada aumenta el calor y el flujo sanguíneo hacia la cabeza y hacia el tórax.

Informes recientes aseguran que una de las profesiones del futuro, más allá de las tecnológicas, será asesorar empresas y grupos de trabajo sobre la inteligencia emocional en el ámbito laboral.

De hecho, ya es una profesión. Yo vivo cerca de Silicon Valley, California, y en las empresas es muy frecuente ver asesores que evalúan el estilo emocional y de aprendizaje que hay en el equipo de liderazgo. Les ayudan a comunicarse con los demás y a tomar decisiones de manera más inteligente.

ERES ÚNICA

«Solo tú puedes saber lo que tu cuerpo necesita. Ni siquiera tu médico lo sabe. La práctica de la medicina se basa en estudios de investigación que revelan lo que hace que la mayoría de personas enfermen y las terapias que les ayudan a mejorar. Y la «mayoría» se basa sobre todo en investigaciones realizadas en los últimos cincuenta años con participantes varones. Pero incluso en los estudios concebidos para una diversa variedad de mujeres, los resultados de la «mayoría» pueden o no aplicarse a ti. Eres única genéticamente, al igual que tu experiencia vital, y ahora se sabe que esta influye enormemente en la expresión de los genes. Y ya no vivimos en la era de una medicina única para todos (...) ¿Acaso no conoces a alguien que puede tomar un café justo antes de acostarse sin ningún problema? (...)»

Dentro de todos, en este mismo instante, hay una sabiduría innata que nos indica cómo la vida nos afecta: desde los medicamentos que tomamos y los alimentos que ingerimos hasta el trabajo que llevamos a cabo y las relaciones que mantenemos. Debemos prestar mucha atención a estas señales que el cuerpo nos envía para cuidarnos y mantenernos sanos.»



TU CUERPO ES SABIO, RACHEL CARLTON, ED. URANO

Si leo Tu cuerpo es sabio y me pongo en marcha, ¿cuándo empezaré a sentir ese conocimiento, esa comunicación e intuición?

Es muy práctico. Aprenderás que si simplemente respiras profundamente antes de comprar fruta, sintiendo qué es lo que tu cuerpo quiere, qué te pide, sólo con esto ya tomarás mejores decisiones sobre tu alimentación.

¿Y si se trata de una persona con adicción a alimentos insanos?

Ciertamente, estamos programados para buscar las grasas, el azúcar y la sal, que nos convienen, pero si lo tenemos presente, el cuerpo sabrá encontrar aquello que necesita para su salud. Y es lo mismo cuando escogemos la alimentación para nuestras mascotas... Cuando vemos comida para perros o gatos, a veces pensamos: «No, esto no se lo voy a dar a mi perro, porque no será bueno». Sin embargo, eso mismo —aunque con otro formato— nos lo comemos después los seres humanos con total naturalidad. Nuestra inteligencia corporal, si la escuchamos, nos dirá *«No me voy a sentir bien si como eso, en cambio esto otro sí me hará sentir bien y me dará energía durante más tiempo»*.

Así que el libro trata de cosas muy prácticas. Dormir más, por ejemplo, tiene un impacto espectacular en la salud del cuerpo.



Para eso hay que atacar las causas que no te permiten dormir...

¡Por supuesto! Entre ellas, la más importante es que la gente decide no dormir y con ello boicotean su salud. Prefieren mirar Netflix...

En el libro hablas de comida, del sueño, de ejercicio, de buenos propósitos... Sobre la comida (flexitariana), propones una lista de la compra muy actual... Por ejemplo, hablas del té Jun.

Sí, el té Jun se prepara con miel, no como el Kombucha, que es con azúcar y ahí radica su problema.

En Integral defendemos una dieta vegetariana y tu propuesta en el libro es flexi-vegetariana. ¿Consideras necesario comer un poco de pescado?

Eso es una elección personal. Por eso, en el libro no le digo a la gente que coma o no coma carne. Por ejemplo, mi hijo, que mide dos metros y tiene veintidós años, necesita un poco de carne, es un deportista y él se siente mejor así. Fue vegano durante un tiempo por decisión propia, y no le funcionó. Algunas personas necesitan un poco más de proteína animal, así como otras se sienten fantásticamente bien siendo veganos.

Sucede como con la medicina china y la ayurvédica, que no funciona igual para todo el mundo. Hay distintas dietas





Estamos programados para buscar las grasas, el azúcar y la sal, que nos convienen, pero si lo tenemos presente, el cuerpo sabrá encontrar aquello que necesita para su salud

lud. Después vienen los suplementos y más tarde los tratamientos, la medicina china o lo que sea necesario. La medicación hay que dejarla para el final de todo, como último recurso, porque tiene muchas contraindicaciones. Se puede usar, pero con cuidado.

En el libro explicas cómo aumentar la inteligencia corporal. También mencionas la libido. Al seguir los sentidos, nuestro cuerpo se afina, se vuelve sabio... ¿Cómo puede influir en las relaciones?

Algunas personas son más sensibles

que otras y, por lo general, alguien emocionalmente sensible será físicamente sensible, pero han de elegir bien lo que comen, el ejercicio que practican, sus hábitos de sueño, etc. Pero, además, las personas sensibles también suelen ser empáticas, y por eso son fantásticas como terapeutas, médicos, como madres... Sobre la sexualidad, si una persona es sensible y ha padecido un trauma, la cosa se complica. En cualquier caso, una persona sensible tiene una capacidad de respuesta enorme. Es como conducir un coche de carreras... Hay que ir con mucho cuidado y tacto, pero cuando le pillas el truco, «¡Wow!».

para distintas personas. Sabemos que hay alimentos que son claramente perjudiciales y otros que son beneficiosos, como las verduras y las frutas, pero con otros dependerá de la persona, en el caso de los lácteos, la carne, el trigo...

Nos hablas de un plan de veinticho días... ¿Qué dirías a nuestros lectores para que lo pongan en marcha?

Cualquiera puede seguir este plan, no hay nada extremo en él. Los cambios pequeños suponen grandes beneficios, porque así reprogramamos nuestros hábitos y eso marca una diferencia enorme en cómo se sienten las personas. Cuando tomamos las medidas básicas para estar saludables —comer y dormir bien, moverse, amar y tener un propósito, un sentido en la vida—, podemos sanarlo casi todo. No estoy diciendo que podamos curar todas las clases de cáncer sólo con estos pasos, pero serán de gran ayuda, así como para todo el resto de enfermedades. Los buenos hábitos y el amor lo curan casi todo.

Con todos mis pacientes empiezo con estas medidas básicas para la sa-



El inconsciente, el iceberg

Cuando me di cuenta de que solo tenía migraña los días laborables (trabajaba solamente parte de la semana) y no el resto, descubrí (con una pequeña ayuda de mi osteópata) que este patrón de migrañas venía de mi cuerpo que me decía que mi trabajo era literalmente «un quebradero de cabeza». Y cuando escuché a mi cuerpo inteligente y dejé el trabajo, mis migrañas desaparecieron. Suelo buscar esta clase de patrones de la sabiduría del cuerpo en las historias de mis pacientes para ayudarles a volver a sentirse bien. En mi consulta al menos seis pacientes que se quejaban de diversos problemas ginecológicos –relaciones sexuales dolorosas, dolor pélvico crónico, constantes infecciones en la vejiga– se curaron de golpe al dejar la relación de pareja disfuncional que mantenían. Los estudios científicos están demostrando cada vez más hasta qué punto el cerebro inconsciente dirige nuestra vida. El «inconsciente» es como un iceberg enorme sumergido bajo el agua, mostrando solo la punta, lo único de lo que somos conscientes. Significa que la mayor parte de la información sensorial a la que estamos expuestos —tanto por dentro como por fuera— la procesa la mente inconsciente. El inconsciente —siempre activo en la trastienda de la mente— ayuda a darnos cuenta de algo en un sueño en una visión que refleja lo que está ocurriendo en nuestro cuerpo y en nuestra vida. Puedes aprovechar los mensajes de tu inconsciente advirtiéndolo los patrones vitales que usa para intentar decirte algo.

TU CUERPO ES SABIO, RACHEL CARLTON, ED. URANO



Una vez intentamos practicar Tantra con mi mujer y, cuando llegamos a la parte en que has de recitar una serie de frases y dije «Yo te tomo a ti mujer...», acabamos llorando de risa.

Claro, porque no os encajaba. Yo he escrito libros sobre Taoísmo y sexualidad, sobre la pareja multiorgásmica, como Mantak Chia, hace unos veinte años (*N.del E: hay edición en español por Ed. NeoPerson*). De hecho, el Taoísmo

y la medicina china han influido mucho en mi pensamiento. La idea del chi o el prana para mí es fundamental a la hora de hablar sobre el agotamiento crónico, por ejemplo. Nos procura una descripción mucho más clara que la que puede dar la medicina occidental.

Creo que nos encontramos al borde de una revolución en la salud y en el bienestar de las personas. Es una revolución que va a ser liderada por la

gente, y este libro es un manual para devolver a las personas el poder, su capacidad natural de curarse. Porque la medicina es necesaria, pero dista mucho de ser suficiente para tratar muchas afecciones actuales. En ese sentido, creo que la medicina integrativa se acerca bastante más a esa respuesta que buscamos.

En España la medicina integrativa está apenas empezando, ¿cuál es la situación en Estados Unidos?

En Estados Unidos es ahora mismo un tipo de medicina oficial. Este año se ha reconocido académicamente de forma plena, con lo que puedes formarte en la universidad al igual que podrías hacerlo en cardiología. La Medicina Integrativa es una rama más de la medicina y está despegando muy fuerte. La gente quiere que el médico sea capaz de comunicarse con el acupuntor, el nutricionista y el fitoterapeuta, pero la mayoría de médicos no están formados en nutrición... ¡Es una locura!

JAUME ROSELLÓ.

TRANSCRIPCIÓN: ISABEL DEL RÍO

