

DR. JOSH AXE

REMEDIOS ANCESTRALES

LOS SECRETOS DE LA CURACIÓN
CON PLANTAS,
ACEITES ESENCIALES,
CBD Y LA MEDICINA NATURAL
MÁS POTENTE DE LA HISTORIA



PAIDÓS

DR. JOSH AXE

REMEDIOS ANCESTRALES

Los secretos de la curación con plantas,
aceites esenciales, CBD y la medicina natural
más potente de la historia

Traducción de Montserrat Asensio

PAIDÓS Divulgación

Título original: *Ancient remedies*, del Dr. Josh Axe

Este libro se ha publicado por acuerdo con Little, Brown and Company, Nueva York, Nueva York, Estados Unidos. Todos los derechos reservados.

Este libro no pretende sustituir sino complementar el consejo de un profesional de la salud cualificado.

Si sabe o sospecha que tiene un problema de salud, debe consultar a un profesional sanitario. El autor y el editor no se hacen responsables de cualquier pérdida o riesgo asumido, personal o de otro tipo, en los que se incurra como consecuencia directa o indirecta del uso y aplicación de cualquiera de los contenidos de este libro.

Los nombres de los pacientes han sido cambiados a lo largo del libro.

1.ª edición, noviembre de 2023

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Dr. Josh Axe, 2021

© de la traducción, Montserrat Asensio Fernández, 2023

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2023

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-4161-8

Maquetación: Realización Planeta

Depósito legal: B. 17.517-2023

Impresión y encuadernación en CPI Black Print

Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO

Introducción.	11
-----------------------	----

PRIMERA PARTE

LA SABIDURÍA DE LA MEDICINA ANCESTRAL

1. Medicina antigua para un mundo moderno.	21
2. Curar la causa subyacente.	37
3. Comer según los cinco elementos.	69
4. La alimentación ancestral.	97
5. La comida es medicina.	111

SEGUNDA PARTE

EL BOTIQUÍN ANCESTRAL

6. El valor curativo de las hierbas, las especias y las setas	131
7. Cannabis: la hierba prohibida	155
8. El poder de los aceites esenciales	171
9. Secretos emocionales y espirituales para una curación innovadora.	189
10. Tratamientos y estilos de vida ancestrales para dolencias modernas.	205

TERCERA PARTE

RECETAS ANCESTRALES

11. Entender los cinco sistemas orgánicos de la MTC.	223
12. Prescripciones para más de 70 enfermedades.	251

CUARTA PARTE

RECETAS ANCESTRALES

Agradecimientos.	433
Notas	435
Índice analítico y de nombres	475

Capítulo 1

MEDICINA ANTIGUA PARA UN MUNDO MODERNO

Cómo la industria farmacéutica ha secuestrado la atención sanitaria y por qué tenemos que retomar las riendas

Por sorprendente que resulte, la práctica de la medicina occidental en Estados Unidos tal y como la conocemos hoy comenzó hace menos de doscientos años, con la fundación de la Asociación Americana de Medicina en 1847. Las primeras empresas farmacéuticas aparecieron en esa misma época y, desde entonces, ambos sectores se han asociado y han fijado precios sin precedentes (y, en consecuencia, han obtenido beneficios elevadísimos). La era farmacéutica dio lugar a un enfoque terapéutico cada vez más sistemático y estandarizado, centrado en el tratamiento de síntomas superficiales e individuales en lugar de en la resolución de la causa verdadera y subyacente de la enfermedad, y que parece haber olvidado que cada persona es una combinación compleja y sinérgica de cuerpo, mente y alma. Y, con este proceder, la medicina moderna ha dado la espalda a miles de años de conocimiento médico sobre el funcionamiento holístico del cuerpo y sobre la mejor manera de promover la curación.

Culturas antiguas de todo el mundo, como China, India, Grecia y Oriente Medio, desarrollaron sistemas médicos sofisticados hace al menos cuatro mil años, sistemas que se siguen usando en muchos países. De hecho, los remedios ancestrales son objeto de un interés cada vez mayor, también en Estados Unidos. ¿Por qué? Porque gracias a años de aprendizaje por ensayo y error, los primeros médicos diseñaron tratamientos holísticos no agresivos pero potentes basados en la dieta, las hierbas, los aceites esenciales, la acupuntura, el movi-

miento y estrategias emocionales como la meditación, la oración y el contacto con la naturaleza. Estos tratamientos estaban concebidos para tratar el cuerpo a un nivel profundo y para curar la enfermedad desde el interior hasta el exterior elevando la mente y el alma para que la persona se sintiera verdaderamente bien: vital, feliz, fuerte, comprometida. Ahora, centenares de estudios científicos rigurosos han validado esas terapias ancestrales. Sin embargo, la mayoría de los médicos occidentales siguen sin prescribirlas.

En lugar de eso, recetan pastillas. ¿Que tiene fiebre? Aquí tiene un antibiótico. ¿El problema es la hipercolesterolemia? Tómese una estatina. ¿Le duele algo? Allá va un opioide. ¿Está triste? Pruebe un antidepresivo. El 74 por ciento de las visitas al médico acaban con una receta.¹ Es tan habitual que muchos de nosotros nunca nos paramos a pensar por qué la medicina actual se centra tanto en la medicación. Como resultado, los medicamentos de laboratorio se han impuesto sigilosamente en nuestras vidas.

Un informe reciente de la Kaiser Family Foundation concluyó que el 50 por ciento de los estadounidenses con edades comprendidas entre los treinta y los cuarenta y nueve años toman fármacos de algún tipo; un porcentaje que asciende al 75 por ciento en las personas de entre cincuenta y cincuenta y nueve años, y a un demoledor 90 por ciento entre las personas mayores de sesenta y cinco años. Por si eso no fuera suficiente, una tercera parte de las personas de entre cincuenta y cincuenta y nueve años y más de la mitad de las mayores de sesenta y cinco años toman cuatro o más medicamentos con regularidad.² Nuestra cultura ha llegado a equiparar la curación con los medicamentos hasta tal punto que muchas personas esperan que el médico les recete algo y, con frecuencia, se sienten desatendidas, incluso mal atendidas, cuando salen de la consulta sin una receta en la mano.

Los antibióticos son un ejemplo trágico de ello. Si alguna vez ha sufrido de tos crónica o si su hijo ha padecido una infección de oído, es muy probable que el médico le haya recetado uno de esos medicamentos aniquilabacterias y que usted haya estado encantado de

ello. Sin embargo, el problema es que ahora sabemos que estos medicamentos no son efectivos contra la tos crónica, las infecciones de oído y muchas otras afecciones para las que se prescriben de forma rutinaria.

Aún peor, los antibióticos pueden ser mucho más peligrosos de lo que creemos. Hace mucho tiempo que se sabe que eliminan miles de millones de bacterias saludables que se hallan en el tracto gastrointestinal (microbios que desempeñan una función crucial y que nos ayudan a digerir los alimentos, combatir la inflamación y mantener un estado de ánimo elevado y un sistema inmunitario fuerte). Sin embargo, ¿sabía también que tomar antibióticos repetidamente puede aumentar el riesgo de desarrollar cáncer? Un análisis de una amplia base de datos médicos publicado en el *European Journal of Cancer* concluyó que cuantos más tratamientos con antibióticos hubiera recibido un paciente el año anterior, mayor era el riesgo de cáncer de esófago, de estómago, de páncreas, de pulmón, de próstata y de mama.³ Los profesionales sanitarios estadounidenses escriben unos 260 millones de recetas de antibióticos cada año.⁴ Aunque el riesgo de cáncer por el consumo de antibióticos es pequeño, estos ponen en peligro la salud de millones de personas.

Igualmente desconcertante es constatar que al menos el 30 por ciento de esas recetas son absolutamente innecesarias según los Centros para el Control de Enfermedades,⁵ porque se prescriben para enfermedades que no responden a los antibióticos. (Personalmente, creo que el porcentaje de recetas innecesarias asciende al 90 por ciento porque nuestro cuerpo es capaz de combatir la mayoría de las infecciones bacterianas por sí solo; y, en el caso de que necesite ayuda adicional, hay múltiples plantas con propiedades antibióticas y con pocos efectos secundarios, si es que tienen alguno.) Estas tandas de medicamentos innecesarios no solo dañan la salud de quienes los toman, sino que, además, contribuyen al desarrollo de cepas letales de microbios resistentes a los antibióticos. Cada año, al menos dos millones de personas en Estados Unidos contraen una infección por bacterias resistentes a los antibióticos y veintitrés mil mueren porque las

bacterias han aprendido a superar incluso a los fármacos más potentes.⁶ La resistencia a los antibióticos es una de las amenazas para la salud pública más urgentes en la actualidad en todo el mundo. Si tiene una infección que pone en riesgo su vida, tomar antibióticos es absolutamente lógico. En cualquier otro caso, estoy de acuerdo con Francis Bacon, uno de los primeros impulsores de la revolución científica que, en el siglo XVI, dijo: «A veces, el remedio es peor que la enfermedad».

Los antibióticos no son más que la punta del iceberg y muy pocas personas entienden el verdadero alcance o la gravedad del riesgo que entrañan los fármacos sintéticos. Por ejemplo, quizá no sepa que el uso a largo plazo de la mayoría de los medicamentos, tanto si requieren receta como si no, puede provocar un déficit de nutrientes grave. Los inhibidores de la bomba de protones, que se suelen prescribir para tratar el reflujo ácido, limitan la capacidad del organismo para absorber las vitaminas B12 y C, así como el hierro, el calcio, el magnesio, el zinc y el betacaroteno. También aumentan el riesgo de morir de una enfermedad cardiovascular, de insuficiencia renal o de cáncer gastrointestinal.⁷ Del mismo modo, algunos diuréticos que se suelen recetar para tratar la hipertensión arterial reducen los niveles de calcio, magnesio, tiamina, zinc, potasio, folato y hierro.⁸ Se trata de nutrientes absolutamente esenciales para el buen funcionamiento del cerebro, del corazón y de los músculos. Y estos fármacos de uso tan generalizado no son más que dos de las docenas de medicamentos que pueden provocar déficits nutricionales graves. En la tabla siguiente encontrará medicamentos que se recetan de forma habitual y los déficits nutricionales graves que pueden causar.

Quizá no sepa tampoco que las reacciones adversas a los fármacos (desde reacciones alérgicas a antibióticos, que son muy habituales en niños, hasta hemorragias causadas por los anticoagulantes) envían cada año a urgencias a casi seiscientos mil personas,⁹ el 27 por ciento de las cuales acaban ingresadas en el hospital debido a su gravedad.¹⁰ Es más, se estima que por cada reacción adversa a un fármaco que lleva a una hospitalización, hay treinta casos leves de los que no se llega a informar a los médicos.

	FÁRMACO	NUTRIENTES AGOTADOS
ANTIÁCIDOS	Pepcid, Zantac, Tums	Calcio, ácido fólico, fosfatos, vitamina B12, zinc
ANTIBIÓTICOS	Penicilina, amoxicilina, tetraciclinas, Cipro	Ácido fólico, vitaminas B1, B2, B6, B12, calcio, magnesio, potasio, zinc, bacterias intestinales saludables
ANSIOLÍTICOS	Valium, Xanax	Calcio, melatonina
ANTIDEPRESIVOS	Cymbalta, Lexapro, Paxil, Zoloft	Ácido fólico, vitamina B12
ANTIABIÉTICOS	Metformina	Coenzima Q10, vitamina B12, ácido fólico
ANTIHIPERTENSIVOS	Inhibidores de la ECA, betabloqueantes	CoQ10, potasio, zinc, calcio, magnesio, vitamina B1
ANTIINFLAMATORIOS	Prednisona, hidrocortisona, betametasona	Vitamina C, vitamina D, ácido fólico, calcio, potasio, selenio, zinc
ANTICONCEPTIVOS	Norinyl, TriPhasil, Yasmin y otros	Vitaminas B2, B3, B6, B12, C, bacterias intestinales saludables, magnesio, zinc
ESTRÓGENO	Estrace, Premarin, Prempro	Ácido fólico, magnesio, vitaminas B1, B2, B5, B6, B12
AINE	Ácido acetilsalicílico, paracetamol, Motrin, ibuprofeno	Vitamina C, ácido fólico, glutatión, hierro, potasio
ESTATINAS	Lipitor, Crestor, Zocor, Mevacor	Coenzima Q10, calcio, ácido fólico, hierro, magnesio, vitaminas A, B12, D, E, K
FÁRMACOS PARA LA TIROIDES	Synthroid, levotiroxina, Levoxyl	Calcio, hierro, fósforo

Cuanto más medicamentos tome una persona, mayor es el riesgo de reacciones adversas, lo que significa que las personas mayores de sesenta y cinco años son un grupo de gran riesgo. En 2019, un informe del Lown Institute, una institución dedicada a denunciar problemas en la atención sanitaria, estimó que, durante la próxima década, la sobrecarga farmacológica (el resultado de tomar varios medicamentos a la vez) causará la muerte prematura de ciento cincuenta mil personas mayores solo en Estados Unidos.¹¹ Además, investigadores de la Universidad Johns Hopkins han informado de la muerte de más de doscientas cincuenta mil personas cada año en Estados Unidos como

consecuencia de errores médicos. Párese a pensarlo: la medicina occidental mata, literalmente, a cientos de miles de personas.

Cuando me convertí en médico, hice un juramento, como hacen todos los profesionales de la medicina. Juré: «Lo primero es no hacer daño». Sin embargo, ¿cómo puede ningún médico respetar ese juramento si recurrimos exclusivamente a los fármacos? Tal y como dijo sir William Osler, un respetado médico canadiense de la década de 1800: «Quien toma un medicamento se ha de recuperar dos veces: primero, de la enfermedad, y luego, del medicamento».

Lo que acabo de explicar no es más que un atisbo de la enorme tragedia alimentada por los fármacos que se está desplegando silenciosamente en nuestra sociedad. Sin embargo, hay una verdad más profunda que empeora todavía más nuestra dependencia de los fármacos. Durante años, la medicina occidental ha despreciado, ignorado, criticado e incluso enterrado deliberadamente información acerca de alternativas antiguas más seguras.

Pensemos, por ejemplo, en el CBD, una sustancia no euforizante extraída del cáñamo (una variedad de cannabis). Hace miles de años que se usa con fines medicinales, pero el gobierno estadounidense prohibió su uso para cualquier fin en la década de 1970 y lo incluyó en la misma categoría que drogas letales como la heroína y, más adelante, las metanfetaminas. Al mismo tiempo, el gobierno se hizo con la patente del CBD y otros cannabinoides (sustancias químicas halladas en la planta de cannabis) en 2003 y se está preparando para recoger dinero cuando se lancen medicamentos basados en esos compuestos. De hecho, en 2018, la FDA aprobó el primer fármaco basado en el cannabis, Epidiolex, para tratar convulsiones refractarias al tratamiento en niños. Ese mismo año, el gobierno legalizó al fin el cáñamo siempre que contenga menos de un 0,03 por ciento de tetrahidrocannabinol (THC), la sustancia psicotrópica del cannabis. Esto significa que el CBD del cáñamo (pero no de otras formas de cannabis) es legal a escala federal en Estados Unidos.

En otras palabras, durante casi cincuenta años, el gobierno estadounidense impidió que usted, yo y cualquier otra persona en el país

usara legalmente el CBD y otras sustancias seguras basadas en el cáñamo, a pesar de que sabía que estas sustancias ofrecen beneficios médicos, mientras se preparaba en secreto para beneficiarse de ellas.

Si esto le indigna tanto como a mí, está leyendo el libro indicado. He escrito *Remedios ancestrales* para explicarle que las pastillas que lo enferman no son la única manera de tratar la enfermedad y para compartir con usted los mejores secretos de una variedad de tradiciones terapéuticas de todo el mundo, como la medicina tradicional china (MTC), la medicina ayurvédica y las tradiciones de la Grecia antigua, Oriente Medio y bíblica. He reunido en estas páginas las principales gemas de esos tesoros terapéuticos. Aprenderá a usar hierbas medicinales (incluido el CBD y otros cannabinoides), aceites esenciales, el movimiento terapéutico, la meditación, la oración, el contacto con la naturaleza, la acupuntura y maneras tradicionales de comer adaptadas a sus necesidades individuales.

Mientras que los fármacos entrañan un coste elevado tanto en términos económicos como de salud, estos remedios ancestrales son suaves pero potentes, seguros y efectivos si se usan bien. Y además son asequibles (¡o incluso gratuitos!). Oliver Wendell Holmes, Sr., uno de los médicos más famosos del siglo XIX, dijo: «Creo firmemente que si enviáramos toda la *materia medica* [fármacos] que usamos ahora al fondo del mar, la humanidad saldría beneficiada en detrimento de los peces». Cuando pienso en los fármacos peligrosos que los médicos recetan hoy, no puedo más que estar de acuerdo con él. Si está harto del *statu quo* impulsado por las farmacéuticas y anhela un enfoque natural seguro y más eficaz, en *Remedios ancestrales* encontrará esperanza (y ayuda).

FÁRMACOS PELIGROSOS Y LAS ALTERNATIVAS SEGURAS QUE NADIE QUIERE QUE CONOZCA

Mi crítica a la medicina occidental no es un desprecio a la medicina moderna en su conjunto. Si se sufre un accidente de automóvil, se

padece un infarto de miocardio, se desarrolla un aneurisma cerebral o se contrae una fascitis necrosante (una infección bacteriana que provoca la muerte de los tejidos), no hay mejor lugar que un hospital para tratarlo. Sin embargo, si se desarrolla una enfermedad crónica y prevenible asociada a la mala alimentación, el estrés, el envejecimiento, el aumento de peso o el sedentarismo (que son los problemas que nos llevan a la consulta del médico en la mayoría de las ocasiones), es muy posible que las pastillas que recete el médico no sirvan de mucho. De hecho, casi con total seguridad crearán otro problema que solo conseguirá empeorar la salud del paciente.

Casi todos los fármacos que recetan los médicos tienen efectos secundarios, y algunos de ellos son muy severos. Veamos el caso de los antidepresivos, por ejemplo. En Estados Unidos, unos quince millones y medio de personas han tomado antidepresivos durante cinco años¹² y ocho millones y medio los toman desde hace una década o más.¹³ Es un experimento muy arriesgado si tenemos en cuenta que los ensayos clínicos solo duran un par de años. Es decir, se carece de datos acerca de los efectos de su uso a largo plazo.

Los efectos secundarios que conocemos asustan. Un metaanálisis publicado en *Psychotherapy and Psychosomatics* concluyó que las personas que tomaban antidepresivos presentaban un riesgo un 14 por ciento mayor de padecer infartos de miocardio e ictus y un 33 por ciento mayor de fallecer que las personas que no los tomaban.¹⁴ Y muchos usuarios experimentan problemas como aumento de peso, insomnio, dolores de cabeza, dolor muscular, problemas de coagulación y disminución de la libido. Por otro lado, dejar estos fármacos tampoco es fácil. Los síntomas de la retirada, como mareos, fatiga, visión borrosa, ansiedad, crisis de llanto y síntomas gripales son con frecuencia tan severos que muchos usuarios renuncian y vuelven a tomar la medicación.

La medicación puede ser útil para personas con ideaciones suicidas o con un nivel de depresión o ansiedad tan elevado que interfiere seriamente con su vida cotidiana. Sin embargo, un estudio en la revista *Health Affairs* concluyó que en el 73 por ciento de las visitas en

que se recetaban antidepresivos no se informaba de ningún diagnóstico psiquiátrico.¹⁵ En otras palabras, millones de personas con problemas leves de estado de ánimo ponen en peligro su salud innecesariamente.

Estos fármacos que se recetan de forma tan generalizada contrastan drásticamente con remedios ancestrales que pueden ayudar a aliviar los trastornos del estado de ánimo. Veamos tres tratamientos para problemas del estado de ánimo cuya eficacia ha demostrado la historia y entenderá lo que quiero decir.

- *Hierbas.* Varias hierbas antiguas, como el azafrán, el ginseng y la camomila pueden aliviar la depresión, aunque la que se ha estudiado más es el hipérico (también conocido como hierba de san Juan), que los practicantes de la MTC usan desde hace tiempo para tratar trastornos del estado de ánimo. Un metaanálisis de veintisiete ensayos clínicos publicados en el *Journal of Affective Disorders* concluyó que el hipérico es tan efectivo como los antidepresivos en las personas con depresión de leve a moderada.¹⁶ Mientras que en Europa se prescribe de forma habitual, en Estados Unidos, por lo general, o bien se ignora o bien se califica de peligroso. No se debe usar si ya se toman antidepresivos y puede interferir con algunos fármacos, como la digoxina o la píldora anticonceptiva, pero tiene muy pocos o ningún efecto secundario.
- *Meditación.* La meditación se practica desde, al menos, el año 4000 a. C. y recientemente ha sido objeto de centenares de estudios científicos que han demostrado su eficacia para aliviar problemas emocionales. Por ejemplo, una rigurosa revisión de literatura publicada en *JAMA Internal Medicine* analizó cuarenta y siete estudios sobre la meditación como estrategia para tratar diversos problemas, como la ansiedad y la depresión, y concluyó que todos ellos habían hallado una reducción significativa y fiable de los síntomas.¹⁷ En parte, la meditación funciona porque enseña habilidades para contrarrestar los pensamientos

depresivos o ansiógenos. (En el capítulo 9 explicaré cómo practicar una forma de meditación especialmente beneficiosa.) Sin embargo, con el tiempo, también remodela el cerebro y calma la amígdala (el centro del miedo) y refuerza las regiones dedicadas a la atención. Un estudio halló crecimiento cerebral real en personas que meditaron media hora diaria durante ocho semanas.¹⁸ Por si todo eso fuera poco, no tiene efectos secundarios.

- *Movimiento*. El uso del yoga para centrar y calmar la mente se remonta al siglo xi en India y millones de personas pueden dar fe ahora de su capacidad para mejorar el estado de ánimo. Estudios recientes han demostrado que el yoga alivia la ansiedad y la depresión en todo tipo de personas, desde pacientes con pocos ingresos¹⁹ y sin seguro médico hasta veteranos que sufren de Trastorno de estrés postraumático (TEPT)²⁰ o mujeres que esperan la fertilización *in vitro*.²¹ En lugar de limitarse a tratar los síntomas de los trastornos de estado de ánimo, como hacen los fármacos, el yoga ayuda a afrontar las dificultades emocionales, lo que permite abordar o incluso eliminar el problema. Del mismo modo, otro ejercicio tradicional mente-cuerpo, el tai-chí, que consiste en movimientos lentos e intencionados, data de hace al menos setecientos años. Un metaanálisis reciente de treinta y siete ensayos controlados aleatorizados publicado en el *International Journal of Behavioral Medicine* concluyó que era una manera efectiva de aliviar la depresión, la ansiedad y el estrés.²² Se ha visto que estas formas antiguas de movimiento suave ofrecen beneficios similares a otras formas de ejercicio contemporáneas, como caminar, correr, ir en bicicleta o nadar, que han demostrado ser tan efectivas como los antidepresivos a la hora de tratar problemas del estado de ánimo entre leves y moderados.²³ El movimiento ayuda, porque activa la secreción de endorfinas, o los neurotransmisores del bienestar; promueve el crecimiento de neuronas nuevas en el hipocampo, una región cerebral que se encoge en las personas con depresión; y reduce el estrés, que es uno de los principales factores en los

problemas del estado de ánimo. Y, a diferencia de los antidepresivos, cuyos efectos secundarios pueden causar problemas de salud, el movimiento ofrece protección cardiovascular, promueve el crecimiento de tejido muscular sano y aumenta la autoestima de quien lo practica.

Los opioides son otro ejemplo de fármaco moderno peligroso que se puede sustituir por alternativas tradicionales y seguras. Estoy seguro de que conoce los riesgos que entraña el consumo de opioides. Al tratar el dolor crónico (que se estima que afecta a un 20 por ciento de los adultos estadounidenses)²⁴ con opioides, las empresas farmacéuticas y los médicos han creado una crisis de adicción inaudita en el país. Se estima que un 41 por ciento de los pacientes a quienes se prescribe un opiáceo para tratar el dolor crónico o bien lo usan mal o bien desarrollan dependencia,²⁵ lo que los lleva a sustituirlo por la heroína o el fentanilo, más fáciles de obtener, pero aún más peligrosos. Es una verdadera tragedia. Más de ciento treinta estadounidenses mueren a diario como consecuencia de una sobredosis de opiáceos.²⁶ En 2017, las sobredosis (la mayoría por consumo de opiáceos) costaron sesenta y tres mil vidas.²⁷ La cifra equivale a la suma de las bajas estadounidenses en las guerras de Vietnam y de Irak.

Hay tres factores que contribuyen a que esta tragedia sea aún más perturbadora, si cabe. En primer lugar, las empresas farmacéuticas sabían desde el primer momento lo adictivos que son estos fármacos, pero convencieron a los médicos de que eran seguros y vendieron miles de millones de ellos. En segundo lugar, los opiáceos no son más efectivos en el tratamiento del dolor crónico que los analgésicos que se pueden comprar sin receta, como el paracetamol o el ibuprofeno, según un estudio publicado en el *Journal of the American Medical Association*.²⁸ Y, por último, hay múltiples remedios ancestrales tan efectivos o más que los opiáceos para tratar el dolor, pero los médicos no los sugieren casi nunca, si es que lo hacen alguna vez. Estos son algunos de los mejores.

- *Acupuntura y acupresión*. Cochrane, la respetada ONG internacional, ha llevado a cabo varios metaanálisis que han concluido que la acupuntura es una manera efectiva de tratar las cefaleas tensionales y que puede ayudar a prevenir las migrañas tanto, o más, que los fármacos con receta.²⁹ Del mismo modo, un metaanálisis de veintinueve estudios publicado en *Archives of Internal Medicine* analizó la efectividad de la acupuntura en varios trastornos, como la artritis, el dolor musculoesquelético y el dolor de cervicales y de espalda y concluyó que podía reducir el dolor en un 50 por ciento.³⁰
- *Aceite de CBD*. La sustancia no euforizante derivada de la planta del cannabis podría ayudar a aliviar el dolor consecuencia de la artritis porque reduce la inflamación (las propiedades antiinflamatorias son una de las características más notables del CBD). Aunque la investigación en humanos sobre los efectos del CBD es aún muy escasa, porque el gobierno federal estadounidense ha entorpecido su avance, los estudios animales revelan que es posible que también inhiba las vías de modulación del dolor.³¹
- *Suplementos botánicos*. Hace siglos que la medicina china usa el astrágalo, cuyas propiedades antiinflamatorias son conocidas. Estudios científicos sobre animales con osteoartritis han demostrado ahora sus propiedades analgésicas.³² Otra planta popular en la medicina popular china, la esquisandra, ha aliviado el dolor intestinal en estudios animales.³³ La angélica china (o dong quai) contiene ligustilido, una sustancia con propiedades antiespasmódicas, sobre todo en la musculatura uterina,³⁴ lo que la convierte en una hierba especialmente útil para tratar el dolor y los calambres abdominales premenstruales. La cúrcuma también es efectiva para tratar el dolor, según una revisión publicada en el *Journal of Medicinal Food*,³⁵ probablemente por su gran eficacia antiinflamatoria. La capsaicina, que se encuentra en la pimienta de Cayena, reduce el nivel de la sustancia P, un neuropéptido que le dice al cerebro que nos duele algo.³⁶ Si se aplica en forma de crema, puede aliviar el dolor articular, mus-

cular y posquirúrgico. Para terminar, las sales de Epsom, ricas en magnesio, son un analgésico efectivo para el dolor óseo, articular y muscular. Hace cientos (quizá miles) de años que se usan con este fin.

- *Aceites esenciales.* El aroma de menta puede aliviar el dolor, sobre todo el de cabeza, según un estudio publicado en el *International Journal of Preventive Medicine*,³⁷ y el aceite de incienso (o aceite de olíbano) aplicado de manera tópica ha demostrado su efectividad en la osteoartritis de rodilla, según una investigación publicada en el *Nutrition Journal*. Ambos ayudan a tratar la inflamación.³⁸ Asimismo, un metaanálisis publicado en *Pain Research and Treatment* reveló que la aromaterapia con aceite de lavanda es eficaz en el tratamiento de varios tipos de dolor,³⁹ probablemente gracias en parte a su efecto relajante, porque el dolor hace que el cuerpo se tense.
- *Taichí, yoga y meditación.* Se ha demostrado que estas prácticas antiguas alivian el dolor en personas con distintas afecciones. Por ejemplo, una revisión publicada en *Scientific Reports* analizó dieciocho estudios controlados aleatorizados sobre el taichí y halló evidencias de que es eficaz como analgésico en personas con osteoartritis, dolor lumbar y osteoporosis.⁴⁰ Se ha visto también que el yoga reduce el dolor y la fatiga en pacientes con fibromialgia,⁴¹ osteoartritis de rodilla,⁴² dolor lumbar⁴³ y dolor cervical.⁴⁴ Según una revisión de treinta y ocho estudios publicada en los *Annals of Behavioral Medicine*, la meditación no alivia solo el dolor, sino también la depresión y mejora la calidad de vida general de las personas que conviven con el dolor.⁴⁵

CURAR SIN DAÑAR

En mi opinión, está claro que hemos depositado la fe en una industria médica que antepone los beneficios económicos a las personas y que se limita a tratar síntomas individuales en lugar de concebir la salud

humana como una compleja combinación de bienestar físico, emocional y espiritual. Comparemos esta actitud con la manera de trabajar de los terapeutas de la antigüedad. Para ellos, el proceso de curación era colaborativo. Como carecían de los beneficios que ofrecen los microscopios o la tecnología moderna, acumularon un enorme depósito de conocimiento basado en cuidadosos exámenes físicos durante los que escuchaban atentamente las preocupaciones de sus pacientes y atendían a su bienestar emocional y espiritual. En lugar de apuntar a síntomas superficiales, los tratamientos que diseñaron estos primeros terapeutas, como la acupuntura, la meditación, las hierbas y los aceites esenciales, funcionaban a un nivel profundo y holístico y trataban la causa subyacente del problema para recuperar el bienestar del cuerpo y la mente como una sola entidad. Y médicos de todo el mundo siguieron usándolos durante milenios no porque fueran lucrativos, sino porque eran seguros y efectivos.

La medicina occidental sigue despreciando estos remedios ancestrales a los que califica de «alternativos». Sin embargo, marginar miles de años de sabiduría es una demostración de prepotencia. Por el contrario, creo que estos remedios ancestrales deberían ser la primera opción de tratamiento en problemas de salud no urgentes. Eso es lo que sucede en muchos de los lugares con poblaciones más longevas, como Japón, Hong Kong y Singapur. Efectivamente, unos cuatro mil millones de personas en todo el mundo (o el 80 por ciento de la población mundial) recurren a la fitoterapia como tratamiento de primera línea.⁴⁶ Tal y como ha señalado Steven Novella, neurólogo de Yale, la fitoterapia «forma parte de la ciencia médica desde hace décadas, si no siglos». ¿Cómo es posible que tratamientos que han superado la prueba de la historia sean «alternativos»?

La respuesta es muy sencilla: no lo son. Muchos fármacos actuales se han derivado de compuestos hallados en hierbas y en otras plantas. Hace más de dos mil años, Hipócrates ya prescribía hojas de sauce a los pacientes con dolor de cabeza o muscular. En la década de 1800, los científicos descubrieron que esas hojas contenían ácido acetilsalicílico, el componente activo de la aspirina. Del mismo modo, en el si-

glo xvii, misioneros jesuitas en el sur de África empezaron a usar la corteza de la cinchona, un árbol, para tratar la malaria, seguramente porque la población nativa ya la usaba como cura. Doscientos años después, los científicos extrajeron quinina, un tratamiento moderno habitual contra la malaria, de la corteza del árbol.

Del mismo modo, ahora nos parece que el concepto del bienestar mente-cuerpo es algo muy novedoso, pero, ya en 2000 a. C., los terapeutas de Oriente Medio y Asia sabían que la salud emocional, espiritual y mental afecta a nuestro bienestar físico, una idea que Hipócrates y otros médicos de la Grecia antigua adoptaron también y que incluso aparece en la Biblia. En Proverbios 17,22, el rey Salomón dice: «El corazón alegre constituye buen remedio; mas el espíritu triste seca los huesos».

Y, aunque el ayuno y la fitoterapia nos parezcan ultramodernos, Hipócrates centraba gran parte de sus tratamientos en estas dos estrategias. De hecho, documentó más de doscientas hierbas medicinales y enseñaba que la fitoterapia salvaba vidas. Su filosofía se basaba en esta idea nuclear: «Todos tenemos un médico en nuestro interior. Solo tenemos que ayudarlo a trabajar. La fuerza curativa natural en cada uno de nosotros es la mayor fuerza hacia la recuperación. Los alimentos deberían ser nuestra medicina. Y la medicina debería ser nuestra comida».

Los textos judíos antiguos, así como la Biblia, están repletos de sabiduría médica y de consejos sanitarios que ahora también se están «redescubriendo». La oración, la meditación, los aceites esenciales y el ayuno hunden sus raíces en las primeras tradiciones religiosas. Un pasaje en Santiago 5,14 dice: «¿Está alguno enfermo entre vosotros? Que llame a los ancianos de la Iglesia para que oren por él, ungiéndole con aceite en el nombre del Señor». El aceite de unción se elaboraba con mirra, canela, casia, cálamo aromático y aceite de oliva, una combinación con potentes propiedades curativas. En el Levítico, Dios prohíbe a los israelitas comer cerdo y marisco, porque pueden contener toxinas (preocupaciones que luego confirmaría la ciencia moderna).

A diferencia del enfoque convencional occidental que viste a todos los enfermos con el mismo traje terapéutico, los tratamientos antiguos se adaptaban a cada persona, en toda su diversidad y complejidad. Y así es como creo que deberíamos abordar la medicina de ahora en adelante. Como ha elegido este libro, entiendo que usted también comparte esta idea. Me alegro de que esté aquí.

En las páginas que siguen le aguarda abundante conocimiento ancestral. Es posible que haya cosas que le resulten conocidas y que otras le sean completamente nuevas. Sea como sea, la información lo ayudará a retomar las riendas de su salud y a tomar decisiones informadas cuando se enfrente al malestar y la enfermedad. Todos los remedios ancestrales que aconsejo son efectivos para tratar las enfermedades que azotan a la cultura moderna y que acaban con la salud de tantas personas. Juntos, estos tratamientos respaldados por la historia son un antídoto potente contra la peligrosa dependencia de fármacos caros y tóxicos.