

# ÍNDICE

Prefacio.....	11
Introducción. <i>Dra. Tònia Cortadellas Àngel</i> .....	15

## **Primera parte: la base**

1. Aportaciones a la crisis de 2020. <i>Associació Salut Desperta</i> .....	21
2. Diálogo entre las medicinas desde Hipócrates. <i>Dra. Clara Biosca Rovira</i> .....	55
3. Respiración, movimiento y yoga. Beneficios para la salud. <i>Juana Rosa Sánchez Rodríguez y Xavier Mayans Bueno</i> .....	83
4. Alimentación y salud. <i>Eva Méndez Vallejos</i> .....	97
5. Consciencia corporal: el cuerpo como vehículo de vida. <i>Josefina Subiñá Clotet</i> .....	113
6. Plantas medicinales ahora y siempre. <i>Dra. Gemma Baulies Romero y Rosa M. Torres Castilla</i> .....	133
7. Desde el mostrador de un herbolario. <i>Josep Vicent Arnau Moya</i> .....	151
8. Salud del hábitat. <i>Pilar Pérez-Calvo Soler</i> .....	157
9. Más allá del medicamento. <i>Marta Bueno Pau</i> .....	195
10. Odontología integrativa, una lente que amplía la mirada. <i>Dra. Victoria Castañeda Garzón</i> .....	213

## **Segunda parte: el cambio**

11. El nuevo paradigma en ciencia. <i>Dra. Maria Dolors Obiols Solà</i> .....	229
---	-----

12. Los hemisferios cerebrales. <i>María J. Pellicer de Carli</i> .....	259
13. Canto a la vida. <i>Agnès Trias Jover</i> .....	277
14. Kinesiología educativa. <i>Isabel Compan Fernández</i> .....	289
15. Constelaciones familiares. <i>Montserrat Camarasa Bericat</i>	317
16. Reflexiones alrededor de la muerte. <i>Dra. Tònia Cortadellas Àngel</i> .....	333
Conclusiones .....	349
Direcciones de información y contacto .....	355

## PREFACIO

Este libro es una guía para las personas que buscan una solución a sus problemas de salud o para los profesionales que estén buscando soluciones para las personas a las que ayudan.

En la obra *Anticáncer*, del Dr. David Servan-Schreiber, se menciona un trabajo de investigación sobre el cáncer y el entorno, de la Dra. Devra Lee Davis, donde se señala que en el siglo XIX, durante las epidemias de cólera que terminaron con la vida de miles de personas, las autoridades no esperaron tener una confirmación definitiva para comenzar a implantar medidas básicas de higiene, hecho que salvó muchas vidas antes de que fuese identificado definitivamente el *Vibrio cholerae*.

Este es un trabajo de un grupo de profesionales en el mundo de la educación y la salud que, desde diferentes ángulos que convergen y se complementan, ofrecen una amplia visión de qué es lo que podemos aprender para vivir una vida más saludable, tanto si estamos sanos como si estamos enfermos, tanto al principio como al final de la vida.

Los componentes del grupo que hemos escrito los diferentes capítulos nos conocemos desde hace muchos años. Desde el año 2009 muchos de nosotros nos hemos reunido periódicamente y hemos hablado a fondo sobre la salud, la enfermedad, la medicina y su enfoque actual. Constituimos la asociación Salut

Desperta (Salud Despierta), que está compuesta no solo por los autores de la presente obra sino por más personas, y está interesada en difundir y hacer valer como Patrimonio de la Humanidad los cuatro principios básicos de Hipócrates, que inspiran todo el libro.

Hemos tenido un cuidado especial en que los temas tratados fuesen muy básicos, de manera que tocasen aspectos tan esenciales en la génesis de la salud como la respiración, la alimentación, la conciencia corporal, el ejercicio o el cuidado de las relaciones personales.

Algunas propuestas son muy concretas, otras son muy abiertas. Sabemos que el ser humano es complejo e infinito por naturaleza y por eso precisamente queremos abrir el campo de la salud con nuevas y probadas posibilidades para el restablecimiento de la persona. Podemos aprender herramientas y maneras de ver las cosas que nos harán bascular hacia la salud, la armonía y el crecimiento personal. Nosotros y otra mucha gente lo estamos experimentando a nivel personal y también a nivel profesional.

La concepción de la medicina está basada en la comprensión de aquello que son los seres vivos. En este sentido recogemos el legado de Hipócrates, que era consciente de la relación entre los diferentes niveles de la persona (físico, emocional, mental y espiritual), y con el mundo que le rodea. Proponemos una ampliación de los conceptos con los que trabaja la medicina oficial. Nos interesa sugerir las bases de la medicina que se ocupa de la salud. Propiciamos un despliegue.

La ciencia es un conjunto de conocimientos abiertos que siempre descubre nuevas vías para resolver los problemas que nos dificultan la vida. Algunas de las herramientas propuestas en este libro forman parte del conocimiento de la Humanidad, otras ya han sido

validadas científicamente, y otras tienen el aval de los facultativos independientes pero les falta el reconocimiento de la ciencia oficial. Animamos a los científicos independientes a que estudien en profundidad los temas que aquí se están tratando. Porque hemos experimentado con estas herramientas y funcionan, y porque nos interesa ayudar, tenemos la certeza de que en el futuro lo que exponemos aquí será avalado también por la ciencia oficial.

## INTRODUCCIÓN

Tienes en tus manos algo valioso que un grupo de personas han estado gestando basándose en su propia evolución personal y profesional. Al compartir profunda y honestamente los conocimientos, las vivencias y las dudas durante largo tiempo, se han ido creando entre nosotros fuertes vínculos. Nos ha reunido el deseo de difundir nuestras experiencias entre muchas personas más, y de aquí nace esta primera obra colectiva.

El nombre que finalmente ha adoptado el grupo es el de Salud Desperta (Salud Despierta).

Estas dos palabras nos hablan de la toma de conciencia que hemos ido creando al considerar la salud como un camino hacia el bienestar del cuerpo, de la mente y del espíritu para vivir la propia vida de forma más atrevida, con más profundidad, y compartirla con las personas de nuestro entorno.

Viéndolo como un camino, queremos indicar que el paisaje que describimos hoy puede ser bien diferente del de mañana, ya que, si hoy tenemos la sensación de que nuestra vida está transitando por un camino llano y fácil, en el siguiente recodo nos podemos encontrar enfrentados a una subida pedregosa y a un sendero poco evidente que reclama toda nuestra atención, o quizás lo que nos espera es una pendiente resbaladiza donde necesitaremos la ayuda y los consejos de los compañeros de travesía. La vida es una caja de sorpresas que nos invita a crecer y, por eso, lo que expresamos

hoy será diferente de lo que podamos decir mañana, ya que estará enriquecido con las propias experiencias que iremos viviendo.

Al mismo tiempo Salut Desperta nos invita a considerar que la salud la tejemos cada día con lo que comemos, lo que decidimos, lo que hacemos, lo que pensamos y lo que decimos, lo que amamos, lo que contemplamos, lo que meditamos... y que esta globalidad que somos los seres humanos se ha de tener siempre en cuenta. Las negligencias en uno u otro aspecto de nuestro vivir como seres dentro de un cuerpo no nos ayudan, inmersos como estamos en un contexto familiar y social local y planetario al mismo tiempo. Nuestra salud puede ser un despertador para nuestra toma de conciencia y, por suerte, hoy hay muchas personas capaces de descifrar las informaciones que nos da nuestro grado de bienestar.

Pensamos que el objetivo de estos capítulos es, justamente, contribuir a *despertar* la *conciencia*. Nuestra propia conciencia y la de las personas de nuestro entorno. Queremos abrir ventanas, ampliar puntos de vista para ir enriqueciendo la toma de conciencia en el campo de la salud y de los factores que la mejoran o la debilitan. Una conciencia más amplia, más holística, más alerta, que nos permita cambiar progresivamente las pautas de comportamiento que nos entorpecen para disfrutar de una buena salud, ¡uno de los componentes de nuestra felicidad!

No se trata, pues, tan solo de despertar, sino de facilitar la comprensión de los diferentes procesos para hacer más fácil el cambio que cada uno necesita emprender para disfrutar más y mejor de la vida.

En los diferentes textos que presenta el libro hemos tenido en cuenta tres niveles:

1. Ampliar el análisis de *la situación* que vive cada uno, ya sea un contexto positivo generador de bienestar, o un problema de salud.
2. Acercar conocimientos innovadores para analizarlos a fin de permitir *comprender* mejor lo que está pasando y que se puedan entrever nuevos caminos para ir construyendo una mejora de la situación.
3. Estimular los *cambios*, acompañar el *deseo de actuar*, de mover ficha y comenzar a cambiar aquellos comportamientos que sabotean la propia salud y la de las personas de nuestro entorno.

Y todo junto fortaleciendo la *esperanza*, siempre es posible mejorar, y la *confianza* en la capacidad que cada persona tiene para curar aquello que se ha deteriorado. Las historias de éxito se han de dar a conocer y alimentarán la inspiración y la creatividad de todos.

Deseamos que al ir caminando por estas páginas encontréis pistas para ampliar la conciencia, para despertar vuestro interés para pasar a la acción y reajustar vuestra manera de hacer para que vuestra salud, y la de aquellos que queréis, pueda mejorar.

DRA. TÒNIA CORTADELLAS ÀNGEL

# APORTACIONES A LA CRISIS DE 2020

Associació Salut Desperta\*



“El pasaje de un crecimiento cuantitativo a un crecimiento cualitativo puede guiar a los países de la destrucción del ambiente a la sostenibilidad ecológica”.

FRIJOF CAPRA

El texto original del presente libro no contenía este primer capítulo, elaborado entre los diferentes autores del mismo, inquietados por el impacto de la

\* La Associació Salut Desperta fue iniciada en julio del 2017 por un grupo de profesionales interesados en aportar vías de diálogo entre las diferentes medicinas, y trabajar para que los cuatro principios básicos de Hipócrates (explicados en el capítulo 2) sean declarados Patrimonio de la Humanidad. Actualmente una tercera parte del grupo nos estamos formando en Medicina Ayurvédica, la más antigua del planeta. De ella derivan la mayoría de las grandes medicinas tradicionales. Dado que reconocemos unas mismas líneas maestras, probablemente Hipócrates aprendió también de esta sabiduría (*A Text Book History of Ayurveda*, en la bibliografía).

pandemia sanitaria a la que nos enfrentamos, que ha puesto de manifiesto de manera muy punzante las luces y sombras de nuestro sistema social —el sistema de valores, el tipo de desarrollo social, sanitario y económico—. Esto continúa, y probablemente nada volverá a ser igual.

Frente a las personas que han perdido a familiares, amigos o conocidos, o que se han quedado sin trabajo, no podemos más que solidarizarnos con todos ellos y aportar todo lo que podamos para paliar este inmenso dolor, a menudo vivido en soledad.

Como asociación Salut Desperta, ya estábamos orientados hacia el mundo de la salud, el crecimiento personal y la armonía con la Tierra que nos acoge. Hoy, lo estamos con más motivo todavía.

Desde los medios informativos oficiales recibimos noticias que se contradicen, censuras (¿cómo puede censurarse a grandes investigadores científicos?) y noticias falsas que desmienten las verdades más evidentes; nosotros nos acogemos al camino de la conciencia. Y hablamos de conciencia como un darnos cuenta de quiénes somos como colectivo, de qué mundo queremos construir, para nosotros y para nuestros hijos, de qué es lo que la Tierra nos ha estado ofreciendo desinteresadamente, y qué es lo que le estamos devolviendo.

Según Fritjof Capra, físico y teórico de los sistemas, autor de varios *best sellers* mundiales, en este segundo decenio del nuevo siglo está siendo cada vez más evidente que los problemas más cruciales de nuestro tiempo —energía, ambiente, cambio climático, seguridad alimentaria, seguridad económica— no pueden estudiarse y entenderse separadamente, porque son problemas sistémicos; eso es, que todos ellos están interconectados y son dependientes entre sí. El dilema fundamental que sostiene los principales problemas

de nuestra época se basa en la ilusión de que en un planeta limitado sea posible un crecimiento ilimitado.

Antes, mucho tiempo antes de lo que nadie puede recordar, la gente vivía en completa armonía consigo misma, con los demás y con los animales, pájaros, peces y reptiles; con todo el planeta y el Gran Misterio que contiene. En aquellos tiempos la vida era fácil y dichosa, todo era felicidad y serenidad.

Con el transcurrir de los años, los humanos empezaron a olvidar lo que sabían. Paulatinamente se fueron haciendo egoístas, creyendo que estaban por encima de la creación y que eran mejores que el resto. Se separaron de la unidad y establecieron una jerarquía que les apartaba y les hacía superiores.

En aquellos tiempos, los ancianos de la tribu tenían la responsabilidad de conservar y proteger la sabiduría. Como eran tan sabios, tenían la perspectiva suficiente para ver lo que había venido sucediendo y lo que ocurría actualmente, por lo que estaban enormemente preocupados. Convocaron una gran asamblea de ancianos y pasaron largos días y largas noches elaborando un plan de acción que pusiera remedio a la situación.

—La gente se comporta como si fueran niños pequeños —dijo uno de ellos—. Son egoístas, solo piensan en sí mismos y abusan de los dones del Creador.

—Abusan de nuestra Madre, la Tierra, y no reconocen que todo lo que tenemos, nuestro alimento, nuestro vestido y nuestro abrigo, procede de ella —dijo otro.

—Han olvidado que son seres espirituales y que todo es espiritual —añadió otro, y continuaron hablando así largos días y largas noches.

Al fin, los ancianos se dieron cuenta de que la gente estaba tan perdida, de que había tanta distorsión en sus mentes y corazones, que no se les podía transmitir la sabiduría espiritual que había sustentado al pueblo desde siempre. Como ellos eran los guardianes de esa sabiduría, estaban absolutamente determinados a que no se abusase de ella e hicieron voto de protegerla a cualquier precio. Así, de-

cidieron reunir toda la sabiduría, hacer un gran paquete con ella y ocultarla.

—¿Dónde la ocultaremos para que no puedan encontrarla hasta que estén preparados? —preguntó una anciana—. Debemos orar y reflexionar.

Todos estaban de acuerdo, y de nuevo dedicaron varios días y varias noches a ayunar y rezar para encontrar el paso siguiente. Cuando se volvieron a reunir, el más anciano preguntó:

—¿Tenemos ya una solución?

Entonces, uno de ellos se levantó y dijo:

—Ya sé; hay una montaña muy alta, allá en lo profundo del bosque, y dentro de ella hay una cueva muy escondida que nadie conoce. Tomemos el paquete de sabiduría, excavemos un profundo agujero en la cueva y enterrémoslo muy hondo. Allí nunca lo encontrarán.

Los ancianos se sentaron a deliberar en silencio durante un buen rato.

—Esta gente se las sabe todas —dijeron al fin—. Siempre están curioseando por doquier y metiendo la nariz en todas partes. Antes o después encontrarán la cueva, se pondrán a cavar y encontrarán el paquete.

Dejaron reposar las palabras que habían escuchado y a continuación asintieron.

—¡Tienes razón! Van por todas partes y se meten en todo. Apenados, se sentaron a reflexionar un rato más.

—Ya sé —dijo otro—. Conozco un lago muy, muy profundo. Ni siquiera hemos podido llegar hasta el fondo. Envolvamos el paquete con mucho cuidado y hundámoslo en lo más hondo del lago. Allí nunca lo encontrarán.

En principio los ancianos, muy cansados y preocupados, sintieron un rayo de esperanza al oír esta solución. Sin embargo, también sabían que este era un asunto muy grave y que tenían una responsabilidad importante. Poco a poco todos fueron dándose cuenta de que el lago tampoco era la solución.

—No, les gusta pescar. Antes o después lo engancharán en sus anzuelos y lo sacarán. No es un buen remedio —dijo uno de ellos.

Una vez más, los ancianos se sentaron a reflexionar durante lo que pareció una eternidad.

Entonces, una de las ancianas, la mayor de todas ellas, habló.

—Sé lo que debemos hacer —dijo con sabiduría y autoridad—. Lo ocultaremos dentro de ellos. Allí nunca lo buscarán.

Todos supieron que habían dado con la respuesta.

DON COYHIS

Publicado en *Vivir en proceso*  
Anne Wilson Schaef. Ed. Gaia

Es evidente que en el planeta existen fuerzas que nos dificultan avanzar libremente. A nivel individual, que es el ámbito en que cada uno de nosotros puede cambiar, podemos caminar desde nuestra inconsciencia que no ve la realidad, nuestras limitaciones que solo nos dejan ver nuestro “pequeño” mundo, hasta crecer y tomar conciencia de las consecuencias de nuestros actos. *Piensa globalmente, actúa localmente* es uno de los lemas ecológicos más importantes de nuestra época. Hay también otro tipo de intereses globales que nos conducen en la dirección equivocada, que nos confunden, que nos crean problemas y nos hacen creer que la humanidad no tiene capacidad para resolver sus problemas. Frente a esta situación, que es grave, hace falta “despertar la conciencia”. *Despertar*, un acto importante por alcanzar, ya mencionado también en nuestra introducción.

E insistimos: ¿qué significa *despertar*? Quiere decir *darse cuenta* de dónde nos encontramos a nivel individual, cuáles son nuestras creencias (las nuestras o las que hemos integrado del entorno), qué ideas nos

ayudan y cuáles nos limitan, dónde queremos ir y cuál es nuestra aportación a este mundo.

Si podemos reconectar con la Naturaleza, en su devenir nos enseña valores como la aceptación, el respeto por la diferencia, la importancia del ritmo de las estaciones, el silencio, la calma, la belleza, el equilibrio.

Es urgente reconstruir un mundo donde la medicina, la tecnología y la economía sean respetuosas con nuestros cuerpos y con nuestros recursos, que creen salud y riqueza, que frenen el cambio climático y la desaparición de las especies, y que ayuden a limpiar el aire y el agua que sostienen la vida en nuestro planeta.

### **CORONA VIRUS (I)**

Has llegado muy recientemente a nuestras vidas  
y has alterado nuestro hacer y nuestro sentir.

¿Qué lecciones vienes a enseñarnos?

Bruscamente me llevas a vivir el momento presente,  
no puedo hacer más que vivir el día a día, ¡cada AHORA!  
No es válido planificar más allá.

Si lo vivo consciente y en paz,  
si confío en el potencial de vida de mi cuerpo,  
sé que aumento mi fuerza, la inmunidad.

Me has ofrecido tener tiempo para nutrir mi espíritu:  
meditar, que es como si el espíritu volviera a su casa natal,  
leer o escuchar música compartiendo sabiduría y belleza  
expresada por otras personas, comunión,  
tiempo para escribir los propios sentimientos y reflexiones.  
Y hacerlo desde casa, en aquellos rincones  
que son o serán mi santuario.

La agitación de las calles y de las plazas se ha calmado,  
espejo de mi hacer agobiado y sin espacios libres en la agenda.

Me recuerdas que soy responsable de mi salud  
y me pides ser solidaria con la salud de los que me rodean.  
Me confrontas a ser consciente de lo que hago cada día  
para cultivar la buena salud: desde cómo respiro,  
de qué manera como, cómo descanso, cómo me muevo,

hasta cómo desde el aislamiento conecto con los que amo.  
Has ofrecido a padres y abuelos tiempo  
para compartir con hijos y nietos  
encontrando el contacto creativo con ellos,  
ofreciendo juegos y descubrimientos  
desde la pausa escolar y la laboral.  
El séptimo nivel de energía es el chakra de la Corona,  
la energía que me conecta con lo divino en mí,  
con el TODO, con el YO PRIMORDIAL,  
que tiene como expresión el Silencio,  
el silencio que habla a quien sabe escuchar.  
El nivel que me obliga a revisar mi relación  
con la Autoridad y a determinar quién es para mí el Maestro.  
Y acabo saludando, juntando las dos manos sobre el pecho,  
inclinando ligeramente la cabeza con reverencia y  
pronunciando NAMASTÉ, que quiere decir  
“lo divino que hay en mí saluda a lo divino que hay en ti.”  
Gracias.

Tònia, 15 de marzo de 2020

### **¿Qué podemos hacer ante esta realidad?**

En este capítulo apuntaremos algunos aspectos e implicaciones esenciales de todo este proceso colectivo que estamos viviendo, desde el ámbito económico al social, nuestra salud y cómo protegerla, los cambios energéticos que está viviendo nuestro planeta, y nuestro equilibrio físico y psicológico, también ante las pérdidas.

Tanto los gobiernos como nosotros a nivel personal hemos de actuar a distintos niveles, abrir los ojos a una nueva manera de encarar la organización social y la salud.

#### *Economía*

En un documento colectivo preparado para la Conferencia de Río+20 de Junio de 2012, los dieciocho destinatarios de los anteriores premios Blue Planet —el Nobel no oficial del medio ambiente— escribieron: “El mito del crecimiento perpetuo (...) promueve la idea imposible de que el crecimiento económico sea

la cura para todos los problemas del mundo, cuando en realidad esta es justamente la enfermedad en la raíz de nuestras insostenibles prácticas globales”.

En los Países Bajos, ciento setenta académicos han planteado un manifiesto de cinco puntos para el cambio económico postcrisis de la Covid-19, basado en los principios del decrecimiento.<sup>1</sup> En el fondo, se trata de un problema de valores y de voluntad política.

### *Medio ambiente*

Si antes las grandes epidemias siempre tenían su origen en zonas pobres, con poca higiene y una gran desnutrición, hoy día vemos que en ellas influye muchísimo, además de lo anterior, el estado del sistema inmunitario de las personas.

En este caso Wuhan, la zona cero de la pandemia del coronavirus, es una de las más contaminadas de China, fuertemente irradiada por el controvertido sistema 5G. Las poblaciones con más tendencia a la fragilidad respiratoria por la contaminación, tanto química como electromagnética, más hacinadas y estresadas por el ritmo de vida de las grandes ciudades, son el caldo de cultivo ideal para la expansión de las epidemias. El estudio *Efectos de la comunicación inalámbrica 5G en la salud humana*, realizado por Miroslava Karaboytcheva, miembro del Servicio de Investigación Parlamentaria Europea (EPRS), en marzo de 2020, indica que las radiaciones 5G pueden tener un impacto negativo sobre nuestra salud física y mental. Especialmente afectado puede ser el sistema inmunitario y podemos sufrir una mayor resistencia a los antibióticos. Hay innumera-

1. <<https://www.elclarin.cl/2020/04/23/holandeses-avanzan-en-el-escenario-pospandemia-y-proponen-un-modelo-economico-basado-en-el-decrecimiento/>>. Fuente original en holandés: <[https://drive.google.com/file/d/18lgH20CnBwhNQWZiHdHLJA78cSz7Lx\\_w/view](https://drive.google.com/file/d/18lgH20CnBwhNQWZiHdHLJA78cSz7Lx_w/view)>. (consultado 08.03.2021).

bles estudios, algunos censurados, que demuestran la inseguridad de la implantación de tal tecnología. De momento, el estado de Nueva York, Suiza y Bélgica no implantan el 5G hasta tener más pruebas de que no afecte la salud de las personas. En junio de 2020, según relata la Plataforma Ciudadana para la Investigación Judicial del Sector Eléctrico, el Consejo de la Unión Europea ha confirmado que la tecnología 5G es perjudicial para la salud humana y el medio ambiente, y recomienda la aplicación del principio ALARA (principio de precaución, que indica usar estas tecnologías en un nivel tan bajo como sea posible).<sup>2</sup>

Mientras aprendemos de nuestros errores, y reanudamos nuestro compromiso con los derechos humanos (entre ellos, el derecho a la salud), podemos reducir la contaminación favoreciendo el uso de la bicicleta y el transporte público y apostando por energías renovables. Para nosotros, los responsables políticos en materia de tecnología, agricultura y sanidad deberían trabajar juntos. Por ejemplo, la transición de una agricultura industrial que usa sustancias químicas a una agricultura biológica sostenible contribuiría significativamente a la solución de tres cuestiones fundamentales: dependencia energética, cambio climático y crisis de la asistencia sanitaria.

### *La pandemia y las migraciones*

Desde el inicio de los tiempos los seres humanos se han desplazado de un sitio a otro buscando una mejor situación personal y familiar. Cuando se han asentado en un nuevo lugar ha sido porque allí han podido materializar de manera suficiente su esperanza. En caso contrario han continuado la búsqueda del há-

2. <<https://plataforma.quieroauditoriaenergetica.org/blog/14-categoria-blog-1/513-bruselas-5ge-covid>>. (consulta 08.03.2021).

bitat apropiado. Las situaciones de pobreza, guerra devastadora, calamidades naturales o persecuciones han favorecido siempre los desplazamientos.

La pandemia ha llegado encontrando a muchas personas fuera de su hogar de nacimiento. El que se desplaza puede encontrar caminos fáciles, pero con frecuencia el itinerario está lleno de puertas cerradas más que de puentes de acogida.

Llegar a Europa ha sido el sueño de muchos de ellos, del cual se han aprovechado las mafias de todo cariz. Algunos han llegado, muchos han visto su camino interrumpido y otros malviven en campos de refugiados en la periferia europea, y muchos otros han perecido en el intento y el mar ha sido su tumba.

Europa no ha logrado una política consensuada de acogida. Cada país ha dictado sus leyes y las administraciones se han visto desbordadas con las peticiones de asilo. Por suerte, organizaciones como la Cruz Roja, Open Arms, instituciones religiosas y civiles han venido realizando lo que han podido para acoger a los que han llegado estos últimos años. Pero la paralización administrativa que ha provocado el virus aleja aún más la respuesta que desean aquellos que esperan la decisión de los gobiernos sobre su petición de asilo.

Mantenerse tejiendo complicidades con los que han llegado a nuestra proximidad es de gran consuelo para ellos y para nosotros. Abrir el corazón al que nos es “extraño” al primer contacto puede ser el inicio de una gran y sólida amistad. En beneficio de mejorar el sistema inmunitario de ambos.

### *La salud y la medicina*

La salud, como remarcaremos a lo largo de todo este libro, es responsabilidad de cada uno. “Cuídate para cuidar”, según el Dr. Karmelo Bizkarra. En la familia,

**Grupo de debate y reflexión Salud Desperta**, autores de los textos, por orden de aparición en el libro: Dra. Tònia Cortadellas Àngel, Dra. Clara Biosca Rovira, Juana Rosa Sánchez Rodríguez, Xavier Mayans Bueno, Eva Méndez Vallejos, Josefina Subiñá Clotet, Dra. Gemma Baulies Romero, Rosa M. Torres Castella, Josep Vicent Arnau Moya, Pilar Pérez-Calvo Soler, Marta Bueno Pau, Dra. Victoria Castañeda Garzón, Dra. Maria Dolors Obiols Solà, María J. Pellicer de Carli, Agnès Trias Jover, Isabel Compan Fernández, Montserrat Camarasa Bericat.

Título original en catalán:

*Camins de salut. Recursos infinits per a una vida més saludable*

© Pagès editors, SL, Lleida, Catalunya, 2017

© de los textos: sus autores, 2021

© de la ilustración de la portada: Mónica Moreno.

*Hígea, diosa griega de la salud*

© de las fotografías: sus autores y archivos correspondientes, 2022

© del dibujo del capítulo 1: Elisabet Llagostera Castells. Homenaje a las víctimas de la pandemia de covid-19, 2022

© de esta edición: Milenio Publicaciones SL, 2022

Sant Salvador, 8 - 25005 Lleida (España)

[www.edmilenio.com](http://www.edmilenio.com)

[editorial@edmilenio.com](mailto:editorial@edmilenio.com)

Primera edición: mayo de 2022

ISBN: 978-84-9743-962-6

DL: L 298-2022

Impreso en Arts Gràfiques Bobalà, SL

[www.bobala.cat](http://www.bobala.cat)

*Printed in Spain*

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <[www.cedro.org](http://www.cedro.org)>) si necesita fotocopiar, escanear o hacer copias digitales de algún fragmento de esta obra.