

ENTREVISTA DE [GARA](#) AL Dr. ENEKO LANDABURU PITARQUE

1.- Estáis trabajando en el Norte de Argentina en un proyecto de Casa de Reposo-Escuela de Salud. ¿Cuál es vuestra actividad, cuáles son vuestros objetivos? ¿De cuantas camas disponéis, qué tipo de gente pasa por vuestra casa, que trabajos realizan, qué actividades?

Bueno aun la cosa esta bastante verde. Hace unos dos años que escribí una “Declaración de Intenciones”, que la subtité “Primer Borrador de Anteproyecto”, con el fin de tener alguna referencia para darnos a conocer y no desviarnos de rumbo. En este escrito hablaba de Estudiar, Investigar, Experimentar, Aprender y Enseñar CONOCIMIENTOS DE VITAL IMPORTANCIA. Cuando escucho el lema “Otro Mundo es Posible”, lo que me viene a la cabeza es que tendremos que informarnos bien y estudiar como hacerlo. La actual civilización no nos gusta. Tendremos que estudiar sus orígenes, sus errores fundamentales, para crear nuevas alternativas.

El concepto “Casa de Reposo-Escuela de Salud” proviene de la tradición higienista. Parte de la idea de que enfermamos y enloquecemos porque no sabemos vivir y acabamos agotados. A partir de este análisis, se llega a la necesidad de crear una especie de oasis o invernaderos, donde las personas con intención de cambiar de costumbres, se encuentren y se apoyen para aprender a vivir de una forma mas adecuada. Esto podría ser una de las fuentes de inspiración, pero no la única. Conocimientos de vital importancia es aprender a vivir sin contaminar, producir nuestros alimentos (soberanía alimenticia), reciclar nuestras basuras, construir nuestra vivienda sin esclavizarnos a la banca, manejar el ánimo sin necesidad de drogarse, comunicarnos mejor, etc.

Todas estas cosas están ahí, en el horizonte. Nos espera un viaje largo, pero ya hemos dado los primeros pasos. Comprar una finca de 24 hectáreas, arreglar los papeles de residencia en un país extranjero, abrir caminos entre zarzas y maleza, arreglar una casa donde poder albergar a 13 personas, poner en marcha una huerta, plantar árboles frutales, instalar Internet, seguir recopilando y ordenando información, crear una pequeña biblioteca... Muchas cosas para tres personas fijas y aves de paso que vienen de vez en cuando a echarnos una manita. Hay que tener en cuenta que somos gente de asfalto y que queremos abrir nuevas formas de relacionarnos con la naturaleza, mientras que en nuestro alrededor sigue la industrialización del campo, la quema de rastrojos y el imperio de los insecticidas.

Aunque todavía no tenemos fuerza suficiente para acoger a mucha gente, de vez en cuando hemos abierto las puertas a gente allegada que necesitaba descansar, abandonar costumbres destructivas y cambiar de punto de vista.

2.- ¿Cómo nace este proyecto? ¿Por qué en Argentina y, más en concreto, en Misiones?

En el “Manual para la Autogestión de la Salud” que me publicó la Editorial Txalaparta a finales del 2000, hablaba de la necesidad de agruparnos para no dejarnos arrastrar por la sociedad de consumo y por el imperio de las multinacionales del fármaco, de crear lugares de encuentro y centros de información en materia de Salud Física, Mental, Social y Ambiental. También sugería que los grupos oprimidos en su lucha de liberación necesitan contar con una buena retaguardia, donde atender a las víctimas de la represión y mantener una capacitación permanente. Pensé que con esta publicación se abrirían nuevas posibilidades, que se uniría más gente a SUMENDI, Asociación por la Autogestión de la Salud. Pero no fue así. Pedí ayuda a los ayuntamientos y tuve pocas respuestas e insuficientes. Y como en Euskal Herria todo estaba muy caro, empecé a pensar en emigrar a algún lugar donde la economía nos fuera mas favorable y el clima cálido.

El 19 de Junio del 2006 murió en su casa, con 85 años, Benigno Maestu, el padre de mi compañera. Un labrador que al final de su vida sufrió acoso inmobiliario por parte de un rico bodeguero. A los pocos minutos de su fallecimiento, con la emoción del momento, nos surgió el deseo de crear una Fundación en su memoria para dar apoyo a campesinos con pocos recursos. En el verano del 2006 hicimos un viaje de 40 días por Argentina, Uruguay y Chile, y nos encontramos con esta finca a buen precio, con buen acceso de carretera y la posibilidad de tener Internet. Estamos a la altura de Canarias, pero en el hemisferio sur.

3.- ¿Qué relación tenéis con Euskal Herria, vuestras familias y antiguas amistades? ¿Ha habido durante estos años voluntarios que han trabajado con vosotros?

En mayo hicimos un viaje relámpago por Euskal Herria para celebrar el 90 cumpleaños de la madre que me parió a mí y a mis cuatro hermanos. Ya hemos recibido la visita de mi hermana pequeña y a finales de este mes recibimos la visita de la hermana de mi compañera y de un viejo amigo. Desde los comienzos hemos tenido visitas de vascos y de otros lugares que han venido a ayudarnos. Echamos en falta voluntarios de larga estancia, que se pudieran encargar de estudiar y sacar adelante algún tema como la producción de fruta o de miel. O alguien que nos enseñe sobre ordenadores, para ahorrar tiempo en la preciosa labor de recolectar, seleccionar, ordenar, distribuir conocimiento de vital importancia. Existe en el mundo conocimientos y experiencias que seria bueno que llegue a mucha gente, tanto en material impreso como con imagen y sonido. Tampoco hace falta venirse hasta acá para colaborar con el proyecto. Por ejemplo ahora Bienvenido, desde Otxarkoaga (Bilbao) nos esta ayudando a mejorar nuestra pagina web www.opaybo.org Gracias a Gorka, MariaJose, Bittor y Joseantonio, están rumbo a Argentina un montón de libros para nuestra biblioteca.

Aunque nos queda poquito tiempo libre, gracias a www.gara.net estamos al

corriente de lo que ocurre en la tierra que nos vio nacer.

4.-Hace un par de semanas nos disteis cuenta de una oferta de turismo dental e implantes baratos en la LN Alem (Misiones). ¿La oferta en la misma casa de salud o en las intermediaciones?

Queremos ayudar a campesinos con pocos recursos a que su vida sea tan apasionante que no se les pase por la cabeza abandonar el campo para ir a vivir a barrios miserables de grandes ciudades. Para ello tenemos que pensar en tener fuentes de financiamiento. Estamos tanteando la posibilidad de obtener dinero albergando a personas que vengan desde Europa a hacer curas de reposo y desintoxicación. A un europeo le resulta mas barato, incluyendo el vuelo, si son estancias largas de uno o tres meses. Hemos leído en prensa de cómo cada vez viene mas gente a Argentina a arreglarse la boca y de paso hacer un poco de turismo. La tecnología de los implantes esta muy avanzada en este país, es rápida y esta a mitad de precio que en otros países. Esto podría ser una motivación mas para acudir a nuestro centro. Lo estamos estudiando.

Con el "implante de carga rápida", no hay que esperar a que se origine hueso, por lo que en una hora (45 minutos de microcirugía y 15 para la colocación de las prótesis) un paciente tiene reconstruido todo un maxilar. Con los métodos tradicionales, primero se instalaba el implante y luego se esperaba 4 ó 5 meses para colocar la prótesis definitiva. Actualmente se coloca el implante –es decir, una "raíz" que se inserta en el hueso del maxilar – y la prótesis –el nuevo diente– en la misma operación. La técnica es mínimamente invasiva. No necesita de una gran movilización de tejidos blandos y disminuye el riesgo de inflamación y dolor posterior a la intervención. Así, el paciente puede masticar apenas sale del consultorio. A los tres días tienen una nueva consulta de control.

5.- En un artículo publicado hace dos años hablabas de un centro para enfermos crónicos, un centro que enseñaría a utilizar los poderes curativos del cuerpo, tal como propugna la medicina higienista. Es el centro de Argentina una traslación del trabajo que realizabas en Euskal Herria? ¿Que te aportó, por ejemplo, la experiencia de Sumendi?

Medicina e Higiene Vital son dos conceptos opuestos. Medicina es el arte de curar enfermedades. Higiene es el arte de vivir. Lo mas chocante de la Higiene Vital es que dice que la enfermedad, el síntoma, el malestar es el mecanismo curativo del cuerpo, y que tratar de curar la enfermedad es contraproducente ya que te estas oponiendo a la defensa del organismo. Por ejemplo la fiebre es un mecanismo de defensa y tratar de bajar la fiebre con medicamentos, hierbas o agua fria es contraproducente. Hay que dejar a la fiebre cumplir con su misión curativa. La Medicina convencional, y a veces las medicinas alternativas también, suelen atacar al síntoma. Y la Higiene Vital dice que hay que hacerle caso a Hipócrates cuando decía "*Buscad la causa de las causas*".

En Euskal Herria primero surgió la propuesta de “Casa de Reposo-Escuela de Salud” de la Higiene Vital o Higienismo. Y a partir de ahí se vio la necesidad agruparse y crear la Asociación Sumendi (www.sumendi.org). Fue una iniciativa de dos reposantes que compartían habitación en una noche de insomnio.

Convivir en una casa de reposo es una fuente de aprendizaje que no te lo dan los libros. También es verdad que el tratar de sacar adelante un movimiento social, me sobrecargó de trabajo y me dejaba poco tiempo para la necesaria capacitación permanente. Lo jóvenes médicos pioneros críticos con el imperio farmacéutico, necesitábamos del apoyo de un movimiento social. Y creo que dimos más apoyo al movimiento del que recibimos.

Aunque el punto de arranque de Sumendi fue la Higiene Vital, también nos hemos interesado por otras alternativas que ponen el acento en los poderes de autocuración. No estaría nada mal crear “Comunidades Terapéuticas” con el fin de potenciar esas cualidades humanas que al quedar bloqueadas o dormidas en nuestro proceso de crecimiento, han generado nuestros problemas mentales. Es por ello que a nuestro proyecto le hemos llamado O’PÁYBO, que quiere decir DESPERTAR en guaraní.

6.- ¿Cuándo y cómo te decantas por el higienismo?

Antes de terminar los estudios universitarios de medicina, me interesé por la medicina naturista (dietas, hierbas, hidroterapia...), Acupuntura, Homeopatía... No acababa de terminar los estudios académicos y me encontraba con que tenía que adquirir montañas de conocimientos complejísima. Un día me tropecé con la Higiene Vital, y lo primero que hice fue rechazarla por chocar de lleno con mis esquemas mentales. El bretón Désiré MERIEN me regaló su libro “Fundamentos de la Higiene Vital” con una dedicatoria. Mientras vendía pulseras que hacía mi hermana en las aceras de Bilbao, me lo leí con ayuda de un diccionario de francés y por fin escuché lo que quería decir. Necesité de un tiempo para adaptarme a ideas tan chocantes.

-¿Cómo resumirías esta corriente en muy pocas líneas?

Los malestares tales como la fiebre, el vómito, la diarrea, las inflamaciones (con sus alteraciones y dolores consecuentes), la hipotensión, las malas digestiones, el estreñimiento, etc. son reacciones sabias del organismo, con el fin de defenderse y adaptarse a las condiciones de vida adversas. Con sus molestias, el cuerpo nos está mostrando que algo estamos haciendo mal y nos está pidiendo un mejor trato. Si no cambiamos de costumbres, aparecerán las enfermedades crónicas (degeneración de tejidos, tumores).

- Tú criticas tanto a la medicina convencional como la alternativa.

Pensando en el origen de la enfermedad, combatir los mecanismos de defensa del cuerpo con remedios artificiales o naturales, modernos o antiguos, dejando

intocables las causas, es contraproducente. Las plantas medicinales de antaño son los antepasados de los fármacos de ahora. La corteza de sauce lleva el ácido acetil salicílico que hoy en día venden en comprimidos. Es una sustancia tóxica, que si alguna vez es necesaria solo tu instinto a través del olfato y el gusto puede saberlo, no un curandero, médico o farmacéutico.

La Higiene Vital coincide con otros pensamientos que ponen el acento en el conocimiento innato de los seres vivos como por ejemplo los que proponen el parto instintivo y que los padres duerman con el bebé, los que consideran que el llanto, como las pataletas, el bostezo o los temblores son procesos autocurativos de la mente, la dieta prehistórica del Dr. Seignalet, la propuesta de bosques y parques comestibles de la permacultura o la conclusión de los anarcoprimitivistas de que la actual civilización destructiva se origina hace poquito (hace unos diez mil años) cuando para una parte de la humanidad, la naturaleza dejó de ser una madre amiga para convertirse en una hembra enemiga a la que hay que someter, sustituyendo la recolección-caza por la agricultura-ganadería. La población original europea de la que provenimos los vascos, recolectores-cazadores, se refugió en las regiones más inhóspitas antes de adoptar el modo de vida de los invasores agrícolas-ganaderos.

- Si el higienismo propugna un cambio de vida, como podríamos mejorar nuestro modo de vida.

Primero hay que recuperar la curiosidad y las ganas de aprender que se perdieron en la época escolar a base de obligarnos a estudiar cosas que no nos interesaban.

A partir de ahí seguro que poco a poco te vas enterando como llevar una vida más adecuada. Ayuda el acompañarse de personas que tengan ganas de mejorar su modo de vida, para no sentirse tan solo nadando contracorriente. Los salmones también nadan e incluso saltan río arriba contracorriente. Funda un club de “salmones saltarines”.

- ¿Utiliza el higienismo los medicamentos?

La Higiene Vital no es “la pura verdad” revelada por dios. Es una teoría humana falible que trata de explicar la realidad de una forma mejor que la Medicina convencional, empapada en la concepción de que la naturaleza es una enemiga a la que hay que atacar y muy condicionada por los beneficios económicos de la industria farmacéutica.

Hay mucho que investigar sobre la capacidad autocurativa de los seres vivos. Aunque a veces se pueda considerar necesario tomar un medicamento o acudir al quirófano, siempre vendrá bien cuidar a tu cuerpo antes, durante y después del tratamiento.

- ¿Cuál es la dieta ideal para un higienista?

El higienismo es una tradición de hace unos 170 años. La propuesta de

alimentación adecuada ha variado con el tiempo y de un autor a otro. En este momento a mí lo que más me convence es la idea de que lo más adecuado es acercarnos a la alimentación que hemos llevado toda la vida, tomar los alimentos que nos ha preparado la naturaleza, sin modificarlos con la agricultura, la ganadería, la cocina y la industria. La leche de vaca está diseñada para sus terneros. Los cereales, excepto el arroz, están muy modificados por la agricultura artesanal y moderna. Los alimentos cocinados a altas temperaturas (fritos y horneados) tienen moléculas extrañas que violentan al organismo humano.

- ¿Cuáles son tus recomendaciones básicas para tener una buena salud?

La salud depende de muchos factores, individuales, sociales y ambientales. Ser sincero, no autoengañarse, escuchar tus emociones y deseos puede ser un factor importante. Reposar lo suficiente. No estar activo muchas horas seguidas. Intercalar siesta y pequeñas relajaciones. Evitar estimulantes (café, te, mate,...). Hacer ejercicio con regularidad hasta llegar a jadear. Tomar mucho alimento crudo y lo que cocines hacerlo al vapor. Evitar alimentos industriales: aceite refinado, mayonesa, salsa de tomate frita, azúcar refinada, sal...

7.-Han realizado una labor de debate y divulgación durante años en Euskal Herria. ¿Tienes la impresión de que tus ideas han calado en la sociedad o, al menos, han abierto el camino a muchas personas?

Aparentemente parece que no. Se que no hay que fiarse de la apariencias, pero tengo pocas noticias de ello. Me imagino que habrá mas resultados de los que yo percibo. Percibo mucha resistencia al cambio de costumbres. En la vida nos perdemos muchas alegrías por no querer cambiar.

La entrevista fue publicada en un suplemento de [Gara](#) en Agosto de 2008