

Higienismo

SALUD Y MEZCLAS *alimenticias*

No necesitan tomar agua, consumen muchas frutas y verduras, pero sin combinarlas entre sí, y se olvidaron de la sal y el azúcar entre otras cosas; son los higienistas y deben su nombre a la opción por un cuerpo sin toxinas con el fin de tener un organismo limpio que se mantenga sano, activo y longevo.

Por Claudia Andrea Contreras

Para la mayoría de las personas no es fácil subirse al carro del higienismo porque barre con casi todo lo que hemos aprendido de alimentación. Sin embargo, para sus seguidores son tantos los beneficios que una vez iniciado el camino no se detienen y asumen los costos en pro de cambios positivos en su vida.

Así al menos le pasó a Catherine Vásquez, quien a los 17 años tuvo su primer acercamiento a esta forma de alimentarse, y a los 18 ya se declaraba higienista. Dice que no significó gran sacrificio, a pesar de que tuvo que efectuar cambios drásticos en su dieta. “Empecé muy motivada porque estaba cansada de sentirme mal. Además de ir a diferentes especialistas por mis alergias que se complicaban con asma bronquial. Asimismo, tenía problemas al colon y ovario poliquístico. Me cansaba no poder lograr cambios”.

Su transformación llegó al alimentarse de manera diferente y tal como explica ‘agregando cítricos que limpian

los bronquios y la manzana que es buena para regular el sistema nervioso’. Hoy es higienista y bioterapeuta proactiva integral. También gestora de la revista *Instinto*, que profundiza sobre esta forma de alimentarse.

Catherine narra que el higienismo no se centra sólo en la comida sino ‘que es una forma de vivir’ y que tiene como base “el darse cuenta de que el ser humano se desliga de las leyes naturales y por ende, surgen las enfermedades. ¿Y cuáles son las leyes naturales? Comprender que somos un ser vivo que necesita luz, aire, respirar, moverse y entender cuál es nuestra esencia y si carecemos de uno de éstos se torna difícil crear salud en el organismo”.

Agrega que esta tendencia busca reparar de alguna manera el distanciamiento con la naturaleza, ya que cada cultura creó una forma de comer, desligándose de lo que implica nutrirse. A su vez, reorienta el camino y enseña a disfrutar de la comida, especialmente las frutas y algunas verduras, todas sanas e idealmente de la estación. No hay reparos ni exigencia de que sean orgánicos (sin

pesticidas), pues el énfasis está en que sean frescos.

Ahora... no es llegar y comer: jamás se mezclan frutas con ensaladas, también se le dice adiós al azúcar y sal, así como a las frituras.

La manzana verde es un comodín según cuenta Catherine y se puede agregar para acompañar a la lechuga aunque “son las frutas el alimento que debemos consumir por naturaleza. El higienista no se ensucia, no consume muchas toxinas en su alimentación. Sí toma muchos jugos de frutas incluso en invierno, ya que aportan bastante dinamismo, o sea, permiten que la tubería interna de nuestro cuerpo lleve fluidos limpios”.

Comenta que los beneficios fueron evidentes, ya no tiene más alergias, ni mucho menos colon irritable. Se mantiene saludable y prácticamente no se enferma. Dejó de tomar desayuno y no consume té, café ni agua, porque no la necesita al consumir frutas que le entregan la hidratación necesaria, para potenciar los efectos no fuma ni bebe alcohol.

Por otra parte, se junta a menudo

con otros higienistas, con quienes conversan e intercambian *tips* o recetas.

CHILENOS RADICALES

Que tu alimento sea tu medicina, decía el griego clásico Hipócrates, el mismo al que los médicos recuerdan en su juramento. De alguna forma el higienismo rescata esta idea donde se consumen comidas que mantienen alejadas distintas patologías.

Las comidas recalentadas, el microondas y las harinas refinadas son parte de los *out* y mandamientos básicos. Vale decir que hay diferentes corrientes, siendo una de las más radicales la que se aplica en Chile y cuyo principal cultor y difusor es Mauricio Esteban, un rostro cada vez más familiar, porque desde hace algún tiempo es panelista en el matinal de Canal 13. Ahí intenta explicar en poco tiempo y en forma clara y práctica cómo esta forma de alimentarse puede ayudar a sentirse bien y a tener una mejor calidad de vida. A través de cursos y seminarios se ha dado a la tarea de compartir sus conocimientos pero es enfático al señalar que no es igual para todos, pues la clave es descubrir “lo que es bueno para cada persona”.

Al higienismo también se le conoce

Reglas básicas

El higienismo deja fuera de la mesa la sal, el azúcar, las frituras. Se olvida del desayuno, las comidas recalentadas, el microondas y las harinas refinadas. Promueve el consumo de frutas y verduras de la estación. El yogur también es aceptado y sólo los más radicales evitan los huevos. Si incentiva la actividad física, el equilibrio mental y un buen descanso a la hora de dormir, así como una relación amable y respetuosa con la naturaleza.



FOTOS THINKSTOCK

como terapia proactiva. No utiliza remedios para sanar las diferentes enfermedades, sólo obliga a quienes desean curarse a un cambio en sus hábitos alimenticios. La terapia proactiva efectúa un estudio denominado biodiagnos, dura aproximadamente hora y media y revela la historia clínica de la persona, a través de un cuestionario. El propósito es crear un tratamiento absolutamente personal.

“Es cierto que hay incompatibilidades, pero ser higienista no se trata de llegar y comer frutas “sino que es vital saber cuáles el organismo no recibe bien. Para conocer la respuesta también se evalúa cómo se mastican o con qué se mezclan. Yo enseño a las personas a tener autoconciencia de su organismo. Por eso no puedo mandarle una dieta a alguien que está enfermo si no lo conozco, esto va de acuerdo al propio biorritmo”, indica Mauricio Esteban.

Su mejor argumento frente a los beneficios de esta práctica es su aspecto juvenil, delgado y energético a sus 57 años. Pero este hombre no es un higienista más, es el único chileno miembro de la Asociación Norteamericana de Higienismo, creada en 1948, además es fundador del Higienismo Integral (Ecología Personal / 1985), y creador de la Terapia Proactiva (Master Salud Vital 2005- “Mínimo Consumo Óptimo Es Máximo Rendimiento Orgánico En Salud y Enfermedad”). Además, ha plasmado sus estudios y experiencias en varios libros, entre ellos *Lo que todos debieron saber antes de nacer*.

Su primer acercamiento en serio con una vida sana fue a los 9 años cuando decidió no fumar ni drogarse. Cuenta que a esa edad tomó conciencia, “Veía que la gente mayor se enfermaba y que cada vez que me vacunaba me aquejaba la patología inoculada”. Cerca de los 20 años conoció el higienismo en Europa y se acercó a estudiarlo en Alemania, Francia y Cataluña, también aprendió medicina en la Universidad Complutense de Madrid.

Su casa está rodeada de libros y revistas. El

Sabores incompatibles

La terapia proactiva utiliza la propia energía del cuerpo para poder sanar. Existen tres tipos de compatibilidades de los nutrientes que utiliza el higienismo. General, específica y terapéutica.

La general es la compatibilidad básica de los nutrientes, es decir, las cosas que no pueden ser combinadas con otras, ya que generan putrefacción en el estómago y el aparato digestivo. Por el contrario, cuando algo logra buenas combinaciones, se desarrolla una fermentación que hace que el cuerpo fabrique sangre pura. Cuando eso ocurre, los tejidos se forman con mejor calidad y al mismo tiempo se incrementan las defensas del organismo.

- Por eso es que la terapia proactiva contribuye a mejorar enfermedades que la medicina tradicional no logra, como el asma o el colon irritable. A través del higienismo se pueden desinflamar órganos, disminuir tumores, regenerar arterias o borrar quistes. Todo terapeuta higienista debe saber las combinaciones de cada alimento, no por grupo sino como alimento específico de la naturaleza -explica.

Existen compatibilidades que, aun pareciendo sanas, pueden hacer mal al aparato digestivo.

- La manzana es la fruta más sana que existe, pero hay gente a la que le hace mal, y es porque su sistema digestivo está muy deteriorado -dice Esteban.

Respecto de las combinaciones, jamás habría que mezclar una fruta dulce con una ácida. Sólo se puede unir una ácida con una semiácida.

- Desde el punto de vista higienista, comer ensaladas de frutas resulta nocivo para la salud, incluso más que una hamburguesa, porque, si lo pensamos, no existe un árbol que tenga todos esos componentes. A nivel gástrico se desata un caos, ya que el aparato digestivo no sabe qué hacer frente a ese torrente de toxinas y se defiende tirando jugos gástricos muy pesados -explica.

Otra regla es que nunca se mezclan frutas con verduras.

- No hay nada peor que el postre para un higienista. O nos alimentamos de fruta o de verduras, pero nunca de ambos. La única salvedad es la manzana, porque es una especie de papa dulce que, al ser antiácida, ayuda a la digestión. Es similar a un antiácido efervescente en fruta -agrega.

Tampoco se pueden mezclar papas con cereales, lo que en Chile, dice Mauricio Esteban, se hace frecuentemente.

Se cocinan cosas como el charquicán, cuyos ingredientes se adhieren a las paredes del estómago y no pueden ser eliminados. Entonces, los desgastes por exceso de incompatibilidades bajan las defensas y hacen un trabajo excesivo del organismo, lo que los lleva a un envejecimiento precoz -señala.



‘La manzana es la fruta más sana que existe, si a alguien le hace mal, es porque su sistema digestivo está muy deteriorado’ dice Mauricio Esteban.

amor por el conocimiento se expresa en cajones repletos de frutas y verduras que rodean sus espacios. Es un convencido de que muchos de nuestros males se encuentran en la alimentación, por lo que señala enfático, “la Organización Mundial de la Salud reconoció que el 80 por ciento de las enfermedades tienen origen en la alimentación”. Cuenta que el higienismo no es una práctica nueva, pues en 2020 cumplirá 200 años. Nació en Estados Unidos como “la ciencia de la salud o la vida”, cuando los naturistas observaron que aunque mantenían una vida natural, se enfermaban de lo mismo que los carnívoros. “Lo que comemos a diario debe ser compatible con el aparato digestivo. El higienismo se dio cuenta de ese detalle y buscó la forma de mezclar los alimentos en forma adecuada” -explica.

Su conocimiento se mantuvo cerrado a ciertos grupos y fue hace 33 años que llegó a nuestro país de la mano de las enseñanzas de Mauricio, hombre al que le basta alimentarse dos veces al día y que hace deporte, no toma agua y mantiene una vida muy activa.

Define esta práctica como algo que ayuda a estar más vigoroso, sano y energético, pero él no sólo la practica sino que la utiliza en su otra vertiente; la que ayuda a sanar. Como terapeuta proactivo trabaja con alteraciones, desintoxicaciones y patologías y explica que su forma de laborar no es “un vademecum que ataca el mal por la estadística, no necesitamos ni siquiera exámenes, este lo único que

dice es lo sucia que está la persona. Yo me voy a la historia real, a cómo siente, cómo piensa, las falencias que ha tenido, la carga de medicamentos y enfermedades. Yo le llamo a todo eso el ojo clínico”. La idea es revisar las condiciones en que se encuentra la energía vital, que es sostenida por el consumo de alimentos adecuados, actividad física equilibrada y un estado anímico armónico. El especialista añade que el cuerpo puede reconstituirse comiendo lo que necesita: “El enfermo tiene que desintoxicarse e ingerir vitaminas que de verdad le ayuden y pueda absorber” con el fin de recuperar verdaderamente la salud.

Un importante número de personas son las que Mauricio Esteban ha atendido, pero el que sin lugar dudas el que más ha llamado su atención fue el caso del empresario agrícola Joaquín Piña quien mientras estaba por el centro de Santiago sintió que sus piernas se paralizaban y no podía caminar. De inmediato consultó a un médico, quien le aseguró que desde la rodilla hacia abajo prácticamente no había irrigación sanguínea y que de presentarse algunos otros síntomas, como caída de pelo o dedos morados, debían amputar ambas piernas. No obstante, Esteban le indicó un régimen a base de frutas y verduras. Además de baños de barro diarios, que le permitieron a los dos meses caminar media cuadra sin cansarse como antes. Después de esto no fue necesario amputar.

DESDE ANTES DE NACER

Hay quienes tienen un convencimiento tan profundo que lo practican en familia. Es el caso de Andrea Velásquez, dibujante proyectista, higienista hace ocho años y su marido Marcelo Alvarez, ingeniero civil, hace diez. Juntos tienen a su hijo Darío, seguidor de esta forma de vida desde antes de nacer. A este matrimonio el cambio de alimentación les transformó la vida, ya que según recuerda Andrea tenía endometriosis, que se debe tratar primero con hormonas y en caso de no funcionar se opera. “Nosotros no queríamos nada de eso, por lo que buscamos esta alternativas. Creo que al cambiar mi alimentación y luego de intentar por ocho años tener hijos quedé embarazada. Siempre preferí las ensaladas y la fruta así que lo que tenía que hacer era cambiar la forma de comer y las compatibilidades”, comenta Andrea y cuenta que su hijo desde pequeño conoció de cerca esta disciplina, “tomó leche materna hasta los 3 años y además comía y tomaba jugos de frutas, leche de almendra, cremas de verduras, puré de papas con zanahorias, cebolla. Todo cocinado por nosotros. Su salud es buena, se resfrió suave, pero no se contagio de varicela a pesar de que hubo una epidemia”, explica y añade que Darío no ingiere dulces, frituras o comida chatarra, “para él no es difícil porque en el colegio lo aceptan y saben que él come otras cosas”. Sus padres también respetan sus deseos en este sentido y él elige sus comidas casi intuitivamente. Para ellos esta es una forma de vida que comparten para mantenerse sanos y equilibrados. ■

