

1. Higienisme, concepte.

Què és?

Concepció integral de la salut considerada l'estat natural de l'organisme, que és descompensat quan s'impedeix l'autoregulació del sistema per hàbits nocius o estats de toxèmia. La malaltia esdevé la resposta per restablir l'ordre preexistent, mecanisme que s'ha d'afavorir facilitant el procés sense bloquejar-lo.

Es basa en l'anomenada "medecina preventiva", entesa com la responsabilitat i el compromís de mantenir un estil de vida saludable que promogui la salut en lloc de centrar-se a combatre l'afecció. Les seves recomanacions s'estenen a molts àmbits i presenten una filosofia d'arrel naturista; presentant mesures fàcils de comprendre, concretes i pràctiques que poden aplicar-se fàcilment.

Què no és?

Una invenció moderna. Malgrat que l'etiqueta actual sorgeix a principis del s. XIX i que segueix en evolució permanent, trobem moltes coincidències en les seves premisses bàsiques tant a l'antiguitat clàssica (Hipòcrates, Plató, etc.) com a medicines mil·lenàries d'arrel tradicional (xinesa, ayurvèdica, etc.)

Un dogma. Malgrat que conté una part teòrica i filosòfica important que sosté les seves recomanacions, l'aplicació es basa en uns principis pràctics que cadascú ha d'adaptar a les seves circumstàncies particulars.

Un negoci. Precisament per la seva naturalesa preventiva i basada en la promoció d'hàbits saludables, és una disciplina que difícilment pot ser comercialitzada. Però com arreu, hi podem trobar esclertes comercials.

Apostasia a la medecina convencional. Certament parteixen de principis diferents però no són necessàriament excloents ni antagonistes. La convencional, centrada a combatre la malaltia, cada vegada esdevé més preventiva i dispensa part dels seus esforços a promoure hàbits saludables que l'allunyin. En aquest sentit, és fàcil trobar-hi punts en comú. Referent al restabliment de la salut, que és on realment divergeixen, és relativament possible establir un punt de trobada entre la promoció del poder curatiu del mateix organisme (higienisme) i l'aportació aliena de recursos per combatre l'agent pernicios (medecina convencional). Evidentment, caldrà informar ambdós professionals de la salut per establir una estratègia consensuada i conjunta.

PROCÉS GENERAL:

Abans de començar: *És més efectiu iniciar petites millores quotidianes que, un cop establertes i gaudint dels seus beneficis, ens permetin assolir objectius més ambiciosos, difícils o/i a llarg termini.*

Redefinició. Detectar quins hàbits s'haurien de modificar per dur una vida més saludable, marcar-nos objectius i traçar la manera per assolir-los establint pautes pràctiques i fàcils de seguir habitualment.

Eliminació. Resulta infinitament més eficaç deixar un comportament nociu que incorporar-ne de nous sense eliminar el que ens perjudica. Simplement descartant allò que ens fa mal ja permetem que l'organisme es recuperi, i en moltes ocasions, els resultats són evidents poques setmanes després. La teoria de la compensació és una fal·làcia, no s'eviten els estralls del tabaquisme prenent suc de taronges orgàniques, per molts antioxidants que continguin i encara que en prenguem contínuament durant tota la vida.

Aportació. A mesura que abandonem mals hàbits tindrem més temps, energia i motivació per adquirir-ne de saludables. Esdevé lògic: Deixes el tabac, recuperes capacitat pulmonar i fas exercici. Ergo, et sents millor, vols seguir millorant el rendiment i optimitzes la teva alimentació. - Només n'és un exemple dels possibles -

- Responsabilitzar-nos de la nostra salut ens apodera -

2. Higienisme, pràctica

FINALITAT

- **Benestar:** Promoure la salut afavorint les condicions necessàries perquè l'organisme la mantingui o la recuperi.
- **Tranquil·litat:** Confiar en la capacitat d'autoregulació del nostre cos, abandonant l'estat de setge permanent contra patògens pels que està naturalment preparat a mantenir a ratlla.
- **Connexió:** Integrar cos - ment - emocions, com a part d'un tot, acceptar que som la suma de les parts que s'interrelacionen constantment. Saber-se un element més del món natural i estar-hi en harmonia, establir-hi contacte diàriament (aire lliure, jardineria, animals de companyia, etc.)
- **Apoderament:** Responsabilitzar-se de la nostra salut, aprenent a gestionar-la i prenent hàbits que la promoguin. Deixar de delegar-la a empreses i institucions enfocades a la malaltia i al negoci subjacent.

PAUTES

- **Disminuir la càrrega tòxica diària:** Triant opcions ecològiques en alimentació, [estris de cuina](#), roba, [cosmètics](#), productes d'higiene personal, detergents, mobles, pintura, ambientadors, joguines, etc. Evitar l'exposició a zones carregades (autopistes, indústries, etc.) drogues i, en la mesura que sigui possible, medicació. Ventilar espais diàriament.
- **Reduir l'exposició a radiacions:** Evitar proves diagnòstiques (RX i TAC) quan no són estrictament necessàries. Protegir-se d'un excés de radiació solar evitant hores centrals, [crema solar ecològica mineral i sense nanopartícules](#), etc. Informar-se i establir mesures d'higiene electromagnètica:
 - a) **Dormitori:** Treure tots els aparells elèctrics de l'habitació i parets adjacents al llit, o bé, desconectar-los abans d'anar a dormir.
 - b) **Mòbil:** Evitar usar-lo a llocs amb poca cobertura, emprar el mans lliures i apagar (o posar "mode avió") a la nit.
 - c) **WIFI, vigila-nadons, telèfons i altres sense fils:** Preferir les opcions cablejades, o bé, apagar-los quan no els utilitzem. Mai haurien d'estar operatius quan dormim.
 - d) **Micrones i cuines elèctriques:** Optar per cuines de gas.
 - e) **Estudi geobiològic de l'habitatge:** És una inversió recomanable. Un professional amb l'equip adequat és capaç de detectar i determinar les fonts de contaminació electromagnètiques (naturals i artificials) a les quals s'està exposat. També proposarà mesures per evitar-les o apaivagar-les.
- **Alimentació:** Els factors essencials són triar els productes sense processar, frescos, de proximitat i de temporada, preferentment ecològics i prioritzant els vegetals: Verdures, cereals, llegums, fruites, fruits secs i llavors. Cuinar-los a casa emprant [estris](#) i coccions saludables. Altres:
 - a) **Eliminar:** Productes processats i precuinats. Sucre i edulcorants artificials. Sal de taula. Carnis, làctics i derivats. Marisc. Peix blau (peces grans), Panga i tot el procedent de piscifactoria.
 - b) **Canviar:** Sacarosa, derivats i endolcidors artificials per alternatives naturals (melasses de cereals, sucre de coco o bedoll, xarop d'atzavara, etc.) Sal de taula per sal marina sense refinar. Vinagres pel d'arròs o poma, sense pasteuritzar. Cereals refinats per integrals ecològics, també els seus derivats (farines, pasta, galetes o pa).
 - c) **Introduir:** Productes frescos de proximitat i temporada, preferentment ecològics. Dieta basada en verdures (crues i cuites), fruita (millor entre àpats), cereals integrals i derivats, llegums, fruits secs (crus), llavors, oli d'oliva extraverge, fermentats sense pasteuritzar. Opcionalment: Peix, ous i làctics d'ovella / cabra.
 - d) **Cocccions:** Bullir, escaldar, estofar, sofregir, saltejar, fornejar, cocció al vapor, a la papillota o planxa.
 - e) **Aigua:** Dependrà de la qualitat de l'aigua del teu municipi, però usualment, prendre-la osmotitzada amb un aparell de confiança que rebí les revisions i el manteniment adequat.
- **Balanc activitat / descans:** Integrar el moviment i/o la pràctica esportiva, desenvolupar activitats intel·lectuals, establir relacions afectives de qualitat i descansar correctament.
- **Integrar la natura:** Fer activitats a entorns naturals (Esport, passejos, trobades, lectura, lleure, estudi, feina...), cuidar animals de companyia, aprendre jardineria, etc.
- **Trobar motivacions:** Tenir il·lusions, propòsits i objectius que t'impulsin cap al futur i omplin de sentit el teu present. Encara que puguin semblar senzills o irrisoris, si t'estimulen, són importants.