

Entrevista con Paula Moyano, médica tocoginecóloga y facilitadora en la Medicina de Transición

“La sanación existe cuando le decimos sí a lo que es”

Al rescate de una mirada holística de nuestro ser y quebrando miedos que son, al fin de cuentas, el andamiaje del sistema de salud tradicional, la autora de “Yo puedo: una salida a la medicina del miedo” aporta valentía y una mirada realista y posible para incorporar un cambio de hábitos en la vida cotidiana.

Nada queda pendiente en esta obra breve pero generosa en conceptos, ideas y datos: la enfermante industria alimenticia, el sistema médico, los ancestros, las huertas orgánicas que no prosperan, la espiritualidad y el contacto con la naturaleza son los ejes por los que el libro de Moyano se despliega bajo la idea de transición. Los datos no están de más ni faltan, la autora incorpora al relato de su cambio de vida los saberes y experiencias de varios años trabajando en el sistema médico. No sólo para evidenciar sus carencias sino para argumentar con precisión.

La experiencia de la escritura va de la mano con el lugar que Paula eligió para abandonar la ciudad. Desde las afueras de un pueblito del noroeste de la provincia de Córdoba, Argentina, el libro, la conversación y la nueva vida en el monte se vuelven tan espirituales como concretos. En esta entrevista, Moyano habla como escribe y despliega con facilidad palabras e ideas necesarias para iniciar un cambio saludable.

“En este sentido, anuncia la contratapa: el empoderamiento no se consigue en farmacias ni dietéticas y no lo cubre la obra social. Es gratis, está disponible las veinticuatro horas y nos libera de las creencias ancladas en la mente confundida. No tiene reacciones adversas ni contraindicaciones absolutas.”

- ¿Cómo es la propuesta de la medicina de transición que está en tu libro?

La propuesta de la medicina de transición es facilitar herramientas o estrategias para que, a través del empoderamiento, cada persona pueda tomar las riendas de su vida y decidir conscientemente qué quiere hacer con su salud. Desde hace algunos años me encuentro con mucha gente cansada de sentirse mal, confundida, tomando un arsenal de medicamentos por las dudas, de por vida, sin realmente entender el motivo de semejante decisión. Personas comunes, como vos y yo, que se levantan todas las mañanas y automáticamente ingieren varias pastillas de colores. Hasta que un día, por suerte, se preguntan si todo ese malestar que sienten, toda esa confusión, no viene del olvido de que somos nuestros propios sanadores. Los fármacos suprimen las señales corporales, pero la gran mayoría no hace nada por solucionar la causa del problema. Sabemos por experiencia que mientras más ignoramos nuestro cuerpo, más fuerte él se queja.

Entonces de repente nos damos cuenta y nos hacemos cargo de salir de la infelicidad, del malestar. *Pero también nos damos cuenta que suspender los medicamentos de la noche a la mañana podría ser una reacción equivocada. Ahí es cuando mi servicio, la medicina de transición, entra en juego, escuchando, acompañando, guiando, conteniendo, fortaleciendo la confianza en el poder sanador del cuerpo.* A través de un proceso de integración holística abordo pensamientos, emociones, creencias y experiencias para vivir y manifestar la plenitud y abundancia del universo. En la medicina integrativa los pilares clave para transitar un cambio de estilo de vida son: nutrición, ejercicio, reducción del estrés y contención. Con la medicina de transición voy un poco más allá incorporando procesos ancestrales emergentes de una cosmovisión sabia a través de los yuyos, los ciclos de la naturaleza y el estar con lo que tengo que estar. *La sanación existe cuando le decimos sí a lo que es.*

Toda nuestra biología está íntimamente relacionada para lograr el objetivo de sobrevivir y lo hace desde la convivencia, desde la armonía, no desde la competencia. El hígado no busca ser más que el estómago o el intestino. Lo que prima es la solidaridad. *La propuesta de la medicina de transición es actuar como puente entre la medicina moderna y la medicina tradicional. Se trata de entender que la enfermedad no es un monstruo malvado a excluir, un síntoma a descartar, un fracaso de la Pachamama. Sino el lenguaje que usa el cuerpo para reclamar atención, algo que busca ser incluido.* Los Comechingones* decían que nunca hay que reprimir el síntoma, porque el síntoma no es el problema. Lo que debemos hacer es buscar la causa de esa desarmonía. Es ridículo enojarse con el síntoma y tratar por todos los medios de que no se manifieste, y sin embargo eso son los cimientos de la medicina moderna, y también de algunas llamadas medicinas alternativas.

- ¿Cómo describís la experiencia de la enfermedad y cuál es su verdadero sentido?

La enfermedad es una oportunidad de reconexión entre mente, cuerpo y espíritu. Es un fenómeno biológico que nos lleva a encontrarnos con nuestro verdadero ser, a descubrir ese quien soy. La mayoría de nosotros vivimos inmersos en nuestra vida diaria con una mínima idea de quienes somos, por qué estamos aquí, o adónde vamos. La mayoría de nosotros no hemos descubierto nuestro verdadero ser, aquello que esta más allá del nombre y de la forma, más allá del pensamiento. Como resultado creemos que somos estos cuerpos limitados. Alejados de la Pachamama, vivimos con el miedo de que la estructura limitada del yo con la

que estamos identificados, morirá. Nos olvidamos que somos seres espirituales teniendo una experiencia física humana y que el cuerpo es solo un medio para experimentarnos como energía. *La enfermedad nos pone de cara con la máscara que llevamos puesta y nos invita a incluirla y honrarla, pero sin necesariamente identificarnos con ella. Este ejercicio nos invita a dejar de lado la vida que hemos heredado del pasado para vivir la que está esperando salir a través del mundo interior y esto es empoderarse. Esto es hacernos cargo de lo que nos toca.*

-En tu libro mencionas la función que cumplen los virus en la autolimpieza o desintoxicación del cuerpo. ¿Cómo consideras, desde tu experiencia médica, el detalle de distintos tipos de virus que enferman? (HIV, hantavirus, etc.)

Los virus nunca enferman. Es la creencia que los virus enferman, lo que enferma. Los virus son simples partículas protéicas, son alimento para una célula que está agonizando. La enfermedad es un desequilibrio entre lo que entra y lo que sale del cuerpo, ya sea comida, pensamiento, emociones, creencias o juicios. El cuerpo siempre busca volver al equilibrio y lo primero que hace es limpiarlo. ¿Cómo lo limpia? Con mocos, fiebre, diarrea, tos. Saca afuera la suciedad, igual como hacemos todas las mañanas cuando barremos nuestras casas. Si observo los mocos bajo un potente microscopio lo que voy a ver, entre otras cosas, son partículas virales. Bien. Esas partículas virales, esos virus, son proteína que la célula necesita para nutrirse, desintoxicarse y tener mas energía para sacar la mugre. Es como si cada vez que vieras un incendio culparas a los bomberos porque son los que están en el lugar. El cuerpo no es tonto. El cuerpo es tremendamente sabio y sabe lo que hace, como las plantas. Pero nos han hecho creer que los virus son malos y causan enfermedad. ¿Para qué? Para vender antivirales, crear miedo, y enfermarnos de por vida. Virus, bacterias y hongos son nuestros aliados y favorecen la limpieza. Claramente estamos enfermos porque cortamos los procesos curativos de la Pachamama y porque estamos matando bacterias, hongos y virus en lugar de parásitos que son nuestros únicos depredadores.

-La medicina moderna es la medicina del miedo, ¿qué le reconoces de positivo más allá del sistema y la industria?

Cuando existe empoderamiento, la medicina del miedo no tiene ningún riesgo. Estás anclado, sabés plantarte y comprendés que en accidentes traumáticos o en situaciones críticas que requieren una solución sin demoras, muchas drogas o cirugías pueden ser de utilidad. Por ejemplo, si una persona tiene un infarto, más allá que puede ser una crisis como parte de la resolución de un conflicto, se necesitan medicamentos de rápida acción para salir del dolor. No sirve decirle a la persona infartada que se calme, que trate su conflicto y se tome un té de Cola de Caballo. Eso lo hará después de la crisis. Si la persona muere, no se le estaría dando la oportunidad de resolver el conflicto (aunque ese haya sido su pacto y tal vez su sanación). Entonces creo que en algunas circunstancias concretas reprimir el síntoma está bien porque de esta forma se le dá a la persona la posibilidad de trabajar en ella misma, autoconocerse, integrarse y empoderarse. Claro que no todo el mundo va a estar dispuesto a entrar de lleno en ese trabajo. La elección es propia y no puede ser forzada. *Lo cierto es que los médicos no curamos a nadie, las medicinas no curan a nadie. La sanación es un pacto personal que*

muchas veces resiste. Hay gente que se cura y gente que no. Pero al menos, con la medicina de transición, dejo la puerta abierta a la transformación.

- ¿Cómo podemos pensar desde tu propuesta un abordaje para las enfermedades de la pobreza?

En medicina de transición no hago distinciones en enfermedades de la pobreza o enfermedades de la riqueza. El abordaje es siempre el mismo. Si hablamos de enfermedades de la pobreza como un conjunto de síntomas que buscan ser incluidos, la medicina de transición pone a disposición esa inclusión a través de la educación, del conocimiento, de la contención, del acompañamiento, de opciones prácticas para trabajar con el entorno, del mismo modo que con cualquier otra enfermedad o desarmonía. La carencia, ese sentimiento permanente de falta, es algo que traemos y que compartimos todos. La Pachamama es abundante y completa. Nada falta, nada sobra. Pero al vivir cada vez más desconectados cedimos el poder a los pensamientos. Cuanto más nos alineamos con el pensamiento, más nos alejamos de la fuente. *El pensamiento es una herramienta, pero lo hemos llevado a un estado tan elevado que permanentemente nos identificamos con él. Creamos una vorágine de datos que vuelan alrededor del planeta para facilitar más pensamientos, más ideas sobre cómo arreglar el mundo para solucionar los problemas que solo existen porque la mente los ha creado.* Los pensamientos no son inocentes y se comparten con todos. Por eso cuidado con esos pensamientos que comparto. ¿Qué pensamientos quiero compartir? ¿Permito que el amor reemplace al miedo, la risa a las lágrimas y la abundancia a la pobreza? Si genero pensamientos de bienestar, comparto pensamientos de bienestar con mucha gente que empezará a pensar igual. ¡Imaginate qué poder! Hay estudios científicos donde se muestra cómo los pensamientos cambian la molécula de ADN.

Por suerte en esta vida estamos invitados a ver todo de otra manera, y para eso tenemos que abandonar nuestros puntos de vista sobre las ideas que tenemos de lo que nos pasa, tenemos que desprendernos de aquellas cosas que pueden o no habernos servido en cierto momento, pero que definitivamente ya no nos sirven, excepto para mantenernos en un estado de apego, necesidad o miedo. Necesitamos recordar una y otra vez que la mente es tanto la fuente de la felicidad como la raíz del sufrimiento. Al tiempo que posee la capacidad para sanar, también desempeña un papel en hacernos enfermar. Podemos sentir dolor físico, pero podemos elegir no sufrir. El dolor no es esencialmente ni bueno ni malo. Es la historia que nos contamos sobre el dolor lo que causa sufrimiento.

Lo mismo pasa con las llamadas enfermedades de la pobreza. Que las enfermedades de la pobreza existan o sean reales, no significan que sean verdaderas. Hay algo más allá, y siempre estamos eligiendo ver. Y no hay muchas maneras de ver. Solo dos, una que es verdad y otra que es falsa. La verdad te hace sentir bien, en paz, libre, unido. La falsa te hace sentir ansiedad, pánico, miedo, preocupación, culpa. Por eso puedo ver riqueza en la pobreza y viceversa. Es el cuento que nos contamos lo que causa enfermedad. Lo que quiero decir es que la pobreza no es algo que está ahí afuera, es algo que viene de adentro y hablar de enfermedades de la pobreza solo refuerza la idea de separación. *Conozco gente de mucho dinero muy pobre y gente muy pobre completamente abundante. Llegar a sentir que toda situación que vivís es la que más te conviene es una idea liberadora, pero muchas veces*

bastante insoportable de aceptar. Mi propuesta va en esa dirección más allá del nombre y la forma.

-Mencionás en el libro muchas prácticas de la cultura comechingón, ¿cómo llegaste a esa información?

Gracias al haber elegido vivir una vida en la naturaleza, en profundo contacto con el monte. Gracias a las historias susurradas por espinillos, algarrobos, chañares y talas. Gracias al contacto de los pies sobre piedras sagradas de montañas milenarias, o el fundirse interminables horas en el inmenso cielo, el silencio del viento, del río, de pájaros, del fuego. *Hay estudios que dicen que más de la mitad de los argentinos tienen genes aborígenes. Yo no lo sé, pero lo que sí sé es que el monte me reconectó con ellos. Cuando recién llegué todo era una incertidumbre inspiradora donde múltiples posibilidades me liberaban de la tiranía de tener que saberlo todo.* Pero ojo, la idea romántica de vivir en la naturaleza también cachetea con fuerza. Como dice la poeta Alicia Genovese: «Estar dentro del paisaje implica desidealizar la mera actitud contemplativa. No es un espacio virtual, sino el de los acontecimientos muchas veces inesperados, los cambios de eso vivo que nos rodea.» Eso vivo que nos rodea apunta al despliegue del verdadero sentir y eso ya es decir mucho. También siento un profundo agradecimiento a la formación que se dicta en la Escuela de Fitoterapia y Medicina Tradicional Aborigen Kallawaya, quien fue decisiva para mi transformación, o cambio de paradigma de una medicina del miedo hacia una medicina de empoderamiento.

- En una sección del libro derribás los mitos y la información cruzada que circulan sobre los hábitos alimenticios y la industria, y proponés, entre otras cosas, recurrir a las plantas nativas, como la zinnia y la verdolaga... ¿Nos contás algo más de tu experiencia personal? ¿Alguna receta?

Los mitos que se fabricaron -y que se siguen fabricando- alrededor de lo que comemos, son dignos de una mente brillante. Lamentablemente es fácil caer en la trampa. Los Comechingones hablaban de los yuyos como fuente de alimento y medicina. Me parece muy interesante que yuyo signifique comida en quechua, pero sea maleza para el INTA. ¡Desde ahí arranca nuestro problema con la comida! Los yuyos despiertan nuevos circuitos neuronales, por eso los Comechingones cambiaron su conciencia y se fundieron con la Pachamama. Enseñaron que estar sano es estar fuerte y para eso se necesitan yuyos, grasas y sal. Justamente tres requisitos que la medicina moderna, aliada al mercado y a los medios de comunicación, se empeña en censurar a través de publicaciones turbias.

Los Comechingones reconocían las plantas primero de acuerdo a su olor y segundo por el sabor. Cualquier planta se puede comer, excepto las que huelen rancio. Ningún animal come plantas rancias. Es cierto que hoy en día nuestro sentido del olfato esta sumamente deteriorado porque estamos acostumbrados al olor rancio que es el olor de la leche o de los quesos, pero si nos entrenamos podemos recuperarlo. Si una planta huele aromática es una planta que dan ganas de tomar en infusión, es remedio, por ejemplo: Palo Amarillo (Aloysia gratissima), Burro (Aloysia polystachya) o Poleo (Lippia turbinata). Una planta que huele vegetal da ganas de comerla y tiene todos los nutrientes, por ejemplo: Zinnia (Zinnia

peruviana) o Espinillo (*Acacia caven*). Una planta que huele picante o que al probarla es picante saca toxinas para afuera, desbloquea, desintoxica, por ejemplo: Jarilla (*Larrea divaricata*). Una planta que huele a podrido es muy buen remedio, por ejemplo: Ortiga (*Urtica urens*). Si la planta no huele a nada, es mejor tenerle respeto, generalmente produce un efecto rápido y profundo, por ejemplo: Retamilla (*Cassia aphylla*), que es purgante.

Una planta que no huele rancio se prueba primero con la punta de los dientes de adelante y después con los de atrás. Las plantas amargas como Altamisa (*Ambrosia tenuifolia*), bajan la energía, la ansiedad, limpian todos los órganos, el palabrerío interno y la basura informática. Nos sumergen en un estado de más observación, más quietud. Las plantas de olor vegetal y sabor ácido como Espinillo, Moradillo (*Schinus molle*) y Piquillín (*Condalia microphylla*) son las más nutritivas de todas, tienen todo lo necesario para vivir, llevan la energía de afuera hacia adentro, de la piel a los órganos. Las plantas saladas como Cola de Caballo (*Equisetum giganteum*) ablandan los tejidos, son excelentes para contracturas o dolores musculares, hidratan y nutren los huesos, intestinos y riñón. Las plantas dulces como el Suico (*Tagetes minuta*) son tónicas.

Existe una cantidad monumental de yuyos comestibles y medicinales. Aprender el nombre de mil o dos mil plantas, solo sirve para vertebrar una competencia poco práctica. Lo primero es conectar con las plantas del lugar donde uno reside. Vivir en un monoambiente en pleno centro de Buenos Aires no debería funcionar como un impedimento para abrazar la hermandad yuyera. La conexión con las plantas va más allá de nuestro cuerpo físico. Es una vibración del campo no visible impresa hace miles de años, y solo tenemos que abrir nuestro corazón para celebrar el cruce. En mi caso, reseño las plantas con las que me relaciono, y mejor con las que crecen cerca de mi casa, porque esas plantas viven en un ecosistema con otras plantas e insectos y tienen los mismos conflictos que tengo yo. Los Comechingones en lugar de hablar, tomaban yuyos. Usaban las plantas como vehículo para la transformación espiritual. Para ellos lo más importante era establecer un vínculo con la planta, tener una intención clara con el espíritu de la planta y confiar en que el cuerpo más la planta saben lo que hacen. ***Hoy en día la mayoría de la fitoterapia moderna ha dejado de lado esta cosmovisión espiritual y emplea las plantas de acuerdo al malestar y así repite y perpetúa el esquema de la medicina convencional. Si tomamos un té en lugar de una cápsula estamos suprimiendo síntomas en lugar de limpiar y dejar ir aquello que ya no sirve más.*** Este punto es central para cambiar de paradigma de una fitoterapia alopática hacia una fitoterapia holística que encara una relación de armonía con las plantas y no solo de uso y abuso.

Volviendo a tu pregunta, yo pruebo todo lo que no huele rancio, y me he preparado montones de ensaladas usando diferentes plantas silvestres. Zinnia, verdolaga, un poco de amor seco, lengua de vaca, etc. ***Muchas veces insistimos con la huerta orgánica y a veces peleamos con su cuidado, con el agua, con los insectos... y si miramos alrededor el monte nos ofrece un banquete de clorofila, minerales, micro y macronutrientes generosamente disponibles y fácilmente asimilables. Pero como nos pasa con otras cosas, nos pasa que no confiamos en nosotros mismos, ni en nuestro cuerpo, ni en la Pachamama.*** Surge la duda, el miedo, ¿y si me intoxico? Mejor voy a la verdulería y me compro una rúcula escuálida que pobrecita vaya a saber uno desde dónde viene viajando, cuando se cosechó o en qué suelo creció. Seguimos siendo peces que se mueren de sed en medio del océano.

1- n. de la r. Comechingones es el nombre de la cultura aborigen de la zona central del territorio argentino, las sierras pampeanas.

Paula Moyano
Medicina de Transición
www.paulamoyano.com.ar