

NARRACIONS CURTES, REFLEXIONS LLARGUES



A CÀRREC DE TONI GIMÉNEZ I FAJARDO

SALUT

Que l'aliment sigui la teva medecina; que la teva medecina sigui l'aliment.

Hipòcrates

Els millors metges del món són: dieta, repòs i alegria.

Jonathan Swift

Cap fresc, peus calents i panxa lleugera.

Herman Boerhaave

Com deia Arthur Schopenhauer, la salut no ho és tot, però sense ella tota la resta no és res. La salut és essencial per al nostre benestar personal. Tan sols tenir mal de cap o mal de queixal ja et deixen trasbalsat. Cal cuidar-se; si més no, no descuidar-se. Menjar tant sa com puguem i eliminar qualsevol toxicitat (medicaments inclosos). *Primum non nocere* el primer principi hipocràtic: que res no faci mal. Tota malaltia es una disharmonia. El nostre caràcter, la manera com entomem la vida, en especial els problemes i entrebancs, i el nostre estat emocional formen part de la nostra salut i també de les nostres malalties. La salut és un estat de plenitud personal, de benestar complet (físic, emocional, mental i social), l'equilibri del qual hem d'estar constantment vetllant, guanyar contínuament com deia Friedrich Nietzsche. També sabem que no hi ha malalties, sinó malalts. I que no hi ha fórmules magistrals iguals per a tothom. Cada ésser humà se l'ha de tractar des de la individualitat. No som el que mengem, sinó el que sintetitzem del que mengem. Cada persona ho fa a la seva manera. La malaltia no es guareix eliminant els símptomes, sinó en anar a l'arrel el problema: "Qui vulgui salut ha d'estar disposat a suprimir les causes de la seva malaltia", deia Hipòcrates. Ens ocupem massa del que és superflu i molt poc del que és essencial. Ens dediquem més a guarir malalties que fer tot el possible per conservar la salut, com diu el prestigiós cardiòleg Valentí Fuster. Recordem que Voltaire deia que l'art de la medicina consisteix a entretenir el pacient mentre la natura va guarint la malaltia; *Medicus*

curat, natura sanat; Paracelso deia que la natura és el primer metge. En realitat, no hi ha millor metge que nosaltres mateixos i el desig de curar-nos, com deia Sèneca, ja és la meitat de la nostra salut, el component principal de la qual és l'alegria, tal com deia A. Murphy, ja que, com es feia a la Grècia clàssica, per sanar cal començar posant ordre a algun conflicte interior. És més important que es curi l'ànima que el cos ja que és millor morir que viure malalt (Epiceto), perquè, com deia l'actor Michael Landon, el pitjor d'estar malalts es com es posen de tristes les persones que ens estimen.

Febrer 2023.