

Higienismo: Alimentación Sana, Salud y Ecología

Revista Instinto, Coherencia y Bioética



[Inicio](#) [Alimentación Higienista](#) [Bioterapia Proactiva Integral](#) [Citas](#) [Colaboradores](#) [Datos y Encuentros](#) [Ecología](#)
[El Poder de las Frutas](#) [Enfermedad](#) [Entrevistas](#) [Fotos](#) [Higienismo](#) [Libro](#) [Natura Interna](#) [Portadas Anteriores](#)
[Revista Instinto](#) [Salud](#) [SerUrbano-SerHumano](#) [Terapia](#) [Testimonios](#) [Venenos](#) |[English version](#) |[Français version](#)

Eneko Landaburu

Entrevista a Eneko Landaburu

por Catherine Ariana

DOCTOR, ALUMNO DE DÉSIÉ MÈRIEN, PROMOTOR DE LA ASOCIACIÓN SUMENDI (POR LA AUTOGESTIÓN DE LA SALUD Y AYUDA MUTUA) HA PUBLICADO TEXTOS COMO: ALTERNATIVA A LA MEDICINA: APRENDER A VIVIR (1982), CUÍDATE COMPA! (1984), Y ÚNETE COMPA! (1987), CURARSE UN@ MISM@ SIN LOS PELIGROS DE LOS MEDICAMENTOS Y SIN DAÑAR EL BOLSILLO. ACTUALMENTE IMPULSOR DE LA ESCUELA DE SALUD OPAYBO (MISIONES, ARGENTINA) JUNTO A MAMEN MAEZTU, SU COMPAÑERA, Y VOLUNTARIOS, ESTE HIGIENISTA DE 55 AÑOS NOS CUENTA CÓMO SE INICIÓ EN SU CONOCIMIENTO, CUÁLES SON SUS PROYECTOS AHORA Y QUÉ LO HIZO IR DE EUSKAL HERRIA O PAÍS DE LOS VASCOS A ARGENTINA.



En el encuentro de crudívoros de San Marcos Sierra, Argentina. Balta, Mauricio, y Eneko.

¿CÓMO FUE QUE COMENZASTE A PRACTICAR HIGIENISMO?

Empecé interesándome por el **yoga** y la **relajación**. Mis nervios sufrían con los exámenes de medicina. Leí algo sobre Gandhi, sus ayunos, su dieta vegetariana... Conocí la Medicina Natural, por los libros de mi abuelo, paciente del médico naturista Angel Bidaurrazaga. Empecé a practicar el **vegetarianismo**. Leí “La Curación por el Ayuno” de Alexi Suvorin y “El ayuno Racional” de Arnoldo Ehret. Pasé una gripe ayunando y sin medicarme, algo excepcional para mi y para mi

entorno. En el verano de 1976, con 23 años, traté de poner en práctica la propuesta de Suvorin. Ayuné una semana, me alimenté una semana y continué con un ayuno de dos semanas.

En una revista vegetariana encontré un anuncio de la asociación “Puertas Abiertas a la Nueva Era”, del belga André Torcque, residente en la isla de Mallorca (Mar Mediterráneo). Oí por primera vez hablar del **higienismo**. Lo consideré una tendencia exagerada de la **Medicina Natural**. A través de André conocí al biólogo bretón **Désiré Mérien** y su organización **Nature et Vie** (www.nature-et-vie.fr).

¿CON QUIENES APRENDISTE?

El proceso de aprendizaje fue muy difuso, casi sin darme cuenta. Lo más importante fue desaprender lo que había aprendido hasta entonces de los mayores, en la escuela, en los medios de comunicación, en la universidad.

A finales de 1977, voy de voluntario quince días a la Casa de Reposo de Nature et Vie, cerca de Lorient (Bretaña). Allí adquirí la costumbre de desayunar fruta, de no mezclar mucho los alimentos (régimen asociado), de cocinar sin sal, ni aceite. Volví sin entender aún la **Higiene Vital**, hasta que en la primavera del 78, Désiré Mérien me envió su libro recién publicado “**Los fundamentos de la Higiene Vital**”. Leyéndolo con ayuda de un diccionario de francés se me tambalearon los esquemas que tenía tanto de medicina convencional como natural. A cualquiera que se me acercaba le comentaba que la **Higiene Vital** consideraba que la enfermedad era curativa, que no había que combatirla ni con fármacos ni con remedios naturales, que las plantas medicinales también eran tóxicas y tenían efectos nocivos.

En Octubre de 1978 fui a Mallorca a colaborar con **André Torcque** en la divulgación de la **Higiene Vital**. André había salido en medios de comunicación contando como se había curado de una Esclerosis Múltiple (parálisis progresiva) a través de ayunos largos. Aunque no tenía ni consulta, ni casa de reposo, solían visitarle enfermos. De André me quedo la costumbre de no dar importancia al diagnóstico, sino detectar los principales errores vitales de la persona enferma para suprimirlos. Se trataba de combatir a las causas que hay tras el malestar, más que al malestar mismo. André me regalo una colección de viejas revistas higienistas francesas, que fueron para mí una gran fuente de inspiración.

En Febrero de 1979, con 25 años, terminé los estudios de medicina y en agosto viajo a Nicaragua, invitado por veterano higienista de 64 años, Rosendo Argüello, compañero de Shelton.

Pero sobre todo, donde más aprendí fue conviviendo con enfermos que experimentaban con dietas de desintoxicación y ayunos en las primeras casas de reposo veraniegas que organicé en 1980 y 1982.

¿EN QUÉ AÑO EMPEZASTE A PUBLICAR TUS TEXTOS Y EN QUÉ MEDIOS?

En la primavera de 1978, nació la revista INTEGRAL (Salud y Vida Natural), con la que colaboré.

En el verano de 1978, distribuyo por mi cuenta el folleto “La enfermedad, la mejor amiga del ser humano”, con traducciones de Désiré Mérien.

Decido publicar en medios que lleguen a mucha gente. En septiembre del 80, un diario popular vasco socialista e independentista (EGIN) comienza a publicarme los sábados un artículo que ocupa toda una página. Y en abril del 81 continúo en la revista semanal “Punto y Hora de Euskal Herria”. Esta revista acaba publicándome tres monográficos de salud: Alternativa a la Medicina: Aprender a vivir (1982), Cuídate Compa! (1984), y Únete Compa! (1987), donde animo a integrarse en la Asociación por la Autogestión de la Salud, SUMENDI (volcán, en vasco). (www.sumendi.org)

En Abril de 1995, SUMENDI me publica el folleto “Curarse un@ mism@ sin los peligros de los medicamentos y sin dañar el bolsillo” y a finales del 2000 sale a la luz una ampliación de este folleto, con la editorial Txalaparta: Cuídate Compa! Manual para la Autogestión de la Salud”.

¿TENÍAS ALGUNA ENFERMEDAD IMPORTANTE ANTES DE EMPEZAR?

No tenía ninguna enfermedad crónica, ni grave. Los conceptos de la Higiene Vital me sirven para cuidarme mejor y como una actitud nueva ante mis malestares y enfermedades agudas. Tenía varias muelas empastadas y un par de muelas muy cariadas para extraer. Apliqué los conceptos higienistas por primera vez ante un dolor de estas muelas cariadas. Un día de ayuno fue suficiente para acabar con el dolor, cuando anteriormente me pasaba una semana con calmantes. Apliqué un día de ayuno antes y después de la extracción de estas muelas, sin medicarme. Apliqué el ayuno ante una amigdalitis, quedándome sorprendido de mi curación sin ningún tipo de remedio.

¿QUÉ CAMBIOS NOTASTE EN TU CUERPO CON LA PRÁCTICA DE ESTA NUEVA ALIMENTACIÓN?

Comencé por sustituir los desayunos de leche y trigo, por los desayunos de frutas. En Mallorca me habitué a hacer solo dos comidas: desayuno a base de fruta al mediodía y cenas a base de ensaladas alternando un día con queso, otro día con patata cocida.

No recuerdo cambios significativos. Si de estar más despierto después de las comidas. Yo siempre había sido delgado, pero con el cambio de dieta y al dejar la sal, perdí algunos kilos. Mido 1,76 y rara vez he pasado de los 65 Kg.

¿QUÉ AUTOR O AUTORES SON LOS QUE RECOMENDARÍAS A LOS INICIADOS EN LA PRÁCTICA Y QUÉ AUTOR O AUTORES RECOMENDARÍAS PARA LOS QUE YA ESTÁN APLICADOS?

Con mi Manual para la Autogestión de la Salud, Cuídate Compa! he tratado de hacer una buena introducción y doy muchas referencias para seguir estudiando. Se puede descargar gratis, corregido y actualizado en www.opaybo.org

¿CUAL ES TU MISIÓN?

Llevo años buscando información de vital importancia, resumiéndola, aclarándola, divulgándola, conociendo a gente interesada, poniéndola en contacto, creando lugares de encuentro para facilitar la práctica de estas ideas,... Más bien es un trabajo de interior e intelectual. Ahora me gustaría compensar estos años haciendo trabajo al aire libre y manual. A mi niño interno le resulta más divertido.

¿COMO FUE QUE TERMINASTE EN ARGENTINA?

Allá en nuestra tierra, habíamos llegado a crear una asociación por la autogestión de la salud que llego a agrupar a mil personas. Abrimos varias casas de reposo alquilando casas en el campo. Nuestro deseo de crear una Casa de Reposo permanente, era muy difícil por motivos económicos. Por fin nos decidimos buscar un lugar en el mundo donde los precios de las tierras y las casas fueran más baratos que allá. Como las aves, emigramos en busca de mejores climas económicos. Lo que nos trajo a Misiones fue la situación geográfica (subtrópico), su paisaje verde y los precios de las tierras. Ahora disponemos de una finca de 24 hectáreas con una casa con cinco dormitorios, algo inaccesible para nuestra economía allá en el País Vasco.

¿CUALES SON LOS PLANES PARA EL FUTURO?

Sueños lejanos y bellos hacia donde caminar tenemos de sobra. Lo que cuesta es ordenar nuestras buenas intenciones, planificarlas, llevarlas a cabo en un cierto orden de prioridades. Nos gustaría hacer algo para que las familias campesinas no tengan que emigrar a las grandes ciudades. La tierra esta pidiendo ser fertilizada con abonos naturales. Hay que plantar árboles, mejor si son frutales, para crear lugares sombríos y frescos. Hay que producir alimentos sanos, sabrosos, variados, en cantidad y calidad. Me han encargado escribir un libro que sirva de ayuda para soportar la crisis económica. Queremos crear un camping donde se pueda descansar, convivir, jugar, bailar, cantar, pasear y llevar una alimentación cruda. Un camping sin barreras accesible a personas discapacitadas. Para eso tendremos que multiplicar nuestras fuerzas, dar juego a más gente, porque nosotros solos no podemos abarcar tantas labores.

¿CUALES SON TUS CONCLUSIONES DEL ENCUENTRO DE CRUDÍVOROS EN SAN MARCOS SIERRA? ¿A QUÉ IDEAS LES HAS ESTADO DANDO VUELTAS?

Me recuerda que lo que pretendemos en OPAYBO tiene sentido. Recopilar, ordenar, simplificar, resumir, clarificar, amenizar, humorizar, divulgar teorías de vital importancia. Favorecer y facilitar la puesta en práctica, la experimentación de estas teorías. Conocer personas y colectivos interesados, mantenernos comunicados. Son labores necesarias y preciosas y requieren de tiempo, inteligencia y dinero.

BLOGROLL

- [Dr. Eneko Landaburu-O'paybo](#)
- [Higienismo Mauricio Esteban](#)
- [Natura Interna Dibujos](#)

ENTORNO A LA AUTO-CURACIÓN Y LA AUTOGESTIÓN DE LA SALUD. Entrevista a Eneko Landaburu.

enero, 2013



Por Grupo Anarquista El Surco*

¿Podrías presentarte a los lectores?

Soy de origen vasco, nacido en 1953 en la ciudad de Bilbao, bajo la dictadura del General Franco. Mi padre luchó contra el levantamiento militar. Soy el cuarto de una familia de cinco hermanos. Estrené mi título universitario de medicina con los campesinos de la Nicaragua sandinista en 1979. Colaboré con la revista INTEGRAL (salud y vida natural), y los medios de comunicación de la izquierda independentista vasca: el diario y la radio EGIN, la revista PUNTO Y HORA DE EUSKAL HERRIA y el diario GARA.

Llevé a tierras vascas las Casas de Reposo-Escuelas de Salud, así como el movimiento internacional de la Co-escucha (ayuda mutua por la escucha). Promotor de la asociación [SUMENDI \(por la autogestión de la salud\)](#). Profesor en los cursos de postgrado de Medicina Natural, de la Universidad de Barcelona y de Zaragoza.

Publicaciones: Alternativa a la Medicina: Aprender a vivir (1982), ¡Cuidate Compa! (1984), y ¡Únete Compa! (1987), [“Curarse unos mismo sin los peligros de los medicamentos y sin dañar el bolsillo”](#) (1995), [“Cuidate Compa! Manual para la Autogestión de la Salud”](#) (2001).

Desde diciembre del 2006 vivo en el campo en un pequeño municipio (Caá Yarí), en el interior de la provincia argentina de Misiones, acompañado de Carmen Maestu, tratando de sacar adelante el proyecto [“O’PAYBO, Escuela Popular de Salud”](#).

¿Cuáles fueron las motivaciones para escribir un Manual Autogestión de la Salud?

Para mi escribir no es nada divertido ni agradable. Me cuesta bastante resumir, ordenar, aclarar, amenizar ideas y conocimiento. Si lo hago es porque lo veo necesario. Lo mejor que podemos hacer con nuestras vidas es mejorar la sociedad en que vivimos. Sobre todo mejorar la situación de los más necesitados y de los perseguidos por luchar contra la injusticia. Veo mucha confusión e ignorancia en algo tan importante como la salud. Mucha gente tomando fármacos buscando aliviar sus malestares y empeorando. Los que tenemos dinero suficiente y vivimos en lugares céntricos, podemos ir a la farmacia de la esquina a comprar remedios y aún nos queda dinero para cubrir nuestras necesidades básicas. No les ocurre lo mismo a las personas empobrecidas. Entristecí al ver a campesinos que viven en lugares de difícil acceso, que abandonan su trabajo y se desplazan lejos de su hogar para gastar el poco dinero que tienen en una consulta médica y en unos fármacos innecesarios y dañinos, con la ilusión de curarse. Tener conocimientos sobre alimentación preventiva y

curativa, saber curarse uno mismo sin fármacos es mucho más necesario en las familias empobrecidas. Saber es poder. Las personas encarceladas también les viene muy bien conocer el funcionamiento de su cuerpo y su mente para sobrevivir mejor en circunstancias adversas.

¿Qué entiendes por auto-curación?

Hay dos clases de conocimiento: el innato y el adquirido. El conocimiento innato, lo que sabe nuestro cuerpo desde el comienzo de nuestra vida, nos hace autónomos, independientes. Nuestro cuerpo se construyó a partir del óvulo materno fecundado por el espermatozoide paterno. La inteligencia que logro hacer tal hazaña a partir de algo invisible a simple vista, guió nuestro crecimiento, y persiste en el interior de nuestro cuerpo supervisando todas sus funciones, ordenando y tratando de arreglar desequilibrios y averías. La autocuración son todos esos procesos que nuestra sabiduría innata pone en marcha para devolvernos la salud. Procesos de ahorro de energía (debilidad, cansancio, tensión baja, estreñimiento, poca capacidad digestiva, extremidades frías...) y mecanismos defensivos (fiebre, vómito, diarrea, cólico renal, estornudo, tos e inflamaciones diversas). El conocimiento innato que guía la autocuración comenzó con la vida, hace miles de millones de años. El conocimiento adquirido se originó hace poquito, hace unos miles de años, cuando los humanos aprendimos a hablar y escribir. Es lo que aprendemos a través de lo que oímos y leemos, en casa, en la calle, en los centros de enseñanza, en los medios de comunicación... En estos conocimientos adquiridos se basan los métodos “curativos” de las medicinas diversas: la moderna del fármaco-bisturí y las antiguas (la ayurveda, la acupuntura, la herbolaria, la homeopatía, la ortomolecular...). Para aplicar estos métodos curativos necesitamos acudir a consultas de personas que han adquirido muchos conocimientos para hacer diagnósticos y tratamientos adecuados a cada padecimiento. Nos hace dependientes y pasivos.

¿Cómo enfermamos? ¿Qué quiere decirnos la enfermedad? ¿Qué es para ti la salud?

Nuestro cuerpo puede enfermar cuando ya no aguanta más ciertas circunstancias adversas: descanso insuficiente, alimentación inadecuada, temperaturas extremas, intoxicaciones, ruidos, vibraciones, golpes, disgustos, burlas, humillaciones... Pero también puede enfermar al cesar las adversidades. Por ejemplo, a veces, al tomarnos vacaciones y relajarnos, enfermamos. Otro ejemplo es el síndrome de abstinencia que ocurre al dejar de intoxicarse: El dolor de cabeza que aparece al dejar de ingerir cafeína, los temblores, incluso convulsiones, al dejar el alcohol, el insomnio y los estornudos, al dejar la heroína o cocaína... Al cesar las agresiones el cuerpo te pasa la factura de lo que le debes. La Organización Mundial de la Salud, describe la salud como “bienestar físico, mental y social”. Podríamos añadir también el bienestar ambiental. Pero el malestar también forma parte de la salud. Si has padecido una picadura venenosa, la fiebre, la debilidad, la inflamación, el vómito,... serán molestas, pero son mecanismos defensivos saludables. La enfermedad es molesta, pero no es nuestra enemiga. Es nuestra mejor amiga. Tal vez no la comprendamos, pero la sabiduría corporal tendrá sus buenas razones. El dolor es una de las consecuencias de la inflamación, junto con el calor, rubor, tumor y alteración de la función. Pero la inflamación es un mecanismo defensivo del cuerpo, que busca mejorar. El dolor y los demás malestares, son señales de alarma que nos están avisando de que algo no marcha bien, que necesitamos hacer una paradita, corregir errores y rectificar el rumbo. Es una advertencia de que vas por camino equivocado y que tienes algo que aprender.

¿Qué efectos tienen los fármacos?

El uso de fármacos se basa en la vieja creencia de que la curación va a venir de afuera, a través de una sustancia tóxica. Antiguamente se usaba veneno de serpiente y plantas tóxicas, consideradas “medicinales”, con poderes curativos. Aunque se habla de “principios activos” y de “mecanismos de acción”, ni los fármacos, ni las plantas medicinales tienen ninguna capacidad de acción. Son tan inactivas dentro del cuerpo como dentro del envase comercial. Es el cuerpo vivo el que actúa contra la sustancia tóxica muerta. El organismo medicado, tiene que abandonar los procesos curativos beneficiosos pasajeros para dedicarse a neutralizar, transformar y expulsar la sustancia tóxica medicamentosa. Aparentemente curan, porque interrumpen los procesos curativos molestos, pero corren el riesgo de complicar y cronificar algo pasajero. Los prospectos informativos de los fármacos ya lo advierten: “este medicamento, como todos, puede causar efectos adversos dañinos indeseados”. Muchas veces el cuerpo consigue recuperar la salud a pesar de plantas medicinales y fármacos, y creemos que todo ha sido gracias al tóxico ingerido.

¿Cuánto tiene de negocio la medicina moderna y las alternativas?

Vivimos en una sociedad que no persigue el bienestar de todos los humanos, sino el enriquecimiento de una minoría. Se busca producir y consumir para aumentar los beneficios económicos de unos pocos. Y las medicinas están influenciadas y moldeadas por este ambiente. Las ideas dominantes, son las que interesan a la clase dominante. A la clase dominante le interesa la teoría de la infección y el contagio: “cuidado con los microbios que son muy malos, nos atacan y nos hacen

daño”. Esto conlleva vender vacunas, desinfectantes y antibióticos a toneladas. También le interesa la teoría de que nuestros malestares tienen origen genético: “ya lo siento pero tienes un defecto de fábrica irreparable y tendrás que medicarte el resto de tu vida”. Una minoría enriqueciéndose de la mayoría trabajadora, con la colaboración de la clase media, en la que están incluidos los profesionales de la medicina imperante y de las alternativas.

Cuéntanos algo sobre la salud mental.

Así como me encontré con la “Higiene Vital” (una especie de antimedicina) que propone recuperar la salud física, evitando las agresiones diversas, mejorando la alimentación, aumentando el descanso y respetando los procesos autocurativos, años más tarde me encontré con la “Coescucha” o “Ayuda Mutua a través de la Escucha” que explica cómo necesitamos ser escuchados para que la mente ponga en marcha los procesos de recuperación del sufrimiento: el llanto para librarse de la tristeza, el temblor para sacarnos el miedo, la risa para curarnos la vergüenza, las pataletas para expresar nuestros deseos frustrados, estiramientos y bostezos para disolver la tensión muscular... Últimamente he conocido a una minoría de psicólogos y psiquiatras que se atreven a decir que la locura (psicosis, esquizofrenia, bipolar...) se origina en el sufrimiento humano y que necesita de psicología (la ciencia de la mente). Y que la psiquiatría imperante que no hace más que repetir al “paciente” que lo suyo es genético irreparable y medicable de por vida, no hace más que causar desesperación e intoxicar el cerebro.

Háblanos de propuestas.

Necesitamos crear centros de información sobre la sabiduría innata de nuestro cuerpo y nuestra mente. Necesitamos crear lugares de encuentro donde darnos apoyo mutuo, para ir contracorriente. Necesitamos crear cooperativas de alimentos ecológicos y comedores populares y saludables. Necesitamos crear granjas donde producir alimentos de calidad y donde las personas puedan ir a convivir unos días para ayudarse a cambiar de hábitos (Casas de Reposo-Escuelas de Salud). Tenemos que acercar estos conocimientos a padres y maestros, para evitar que transmitan el daño que recibieron en su infancia a los niños y así la próxima generación sea más saludable. En esta dirección estamos esforzándonos en O’paybo y nos gustaría sentirnos acompañados desde todos los rincones del mundo.

***Publicado en El Surco, n°40, Noviembre 2012**