

L'HIGIENISME TAMBÉ S'ANOMENA HIGIENE VITAL PER DIFERENCIAR-LO DE LA FALSA «HIGIENE» DE MEDICAMENTS I VACUNES.

# L'HIGIENISME idea i moviment

**Josep Maria Roselló**

LLICENCIAT EN CIÈNCIES POLÍTIQUES I SOCIOLOGIA

La medicina al·lopàtica –l'oficial– anomena malaltia a aquest procés d'autocuració i fa tot el possible per estroncar l'expulsió de toxines, fent-les retornar dins del cos, tot dient que guareix quan de fet, solament, elimina els símptomes.

Dins de l'higienisme hi ha qui es queda més en l'aspecte purament biològic transformant-lo així en una terapia o qui, com el mateix Herbert M. Shelton, veu clar que sense canvis socials significatius, difondre com menar una vida sana esdevé una il·lusió, malgrat tot el seu interès: la vida sana encara és una reivindicació, no pas un estat.

## COMBINACIÓ D'ALIMENTS I DEJUNI

Dos elements característics de l'Higienisme són la taula d'incompatibilitats d'aliments i el dejuni. Un exemple de la primera és la incompatibilitat en el mateix àpat de proteïnes i hidrats de carboni, ja que obliga a una despesa més gran d'energia per pair-ho i, alhora, provoca fermentacions i toxines.

Com ja hem dit, generalment es carrega més energia a la relació i a la nutrició, per això el dejuni les rebaixa totes dues i dona més pes a l'excreció o expulsió de toxines del cos. El naturisme també parla del dejuni, però des d'una perspectiva més propera a la purga que no pas a la cerca de l'equilibri. La nutrició i la relació s'han d'entendre en un sentit ampli, incloent amb els aliments, l'aigua i l'aire. Pel que fa a la relació, no es limita a l'activitat física: el fet de relacionar-se amb l'entorn inclou tot l'aspecte sensorial i d'activitat mental.

A casa nostra, i a la resta de l'Estat espanyol, els centres higienistes s'anomenen expressament cases de repòs o escoles de salut per sortir-se'n de la fixació terapèutica, encara que en els darrers temps es va perdent aquest sentit inicial.

## ORÍGENS DE L'HIGIENISME

Al llarg del segle XIX hi ha tot un se-

La vida flueix quan es manté l'equilibri entre relació, nutrició i excreció. Generalment, les dues primeres van més carregades en perjudici de l'excreció, la qual cosa provoca un estat d'acumulació de toxines al cos –o toxèmia– que l'obliga a cercar de nou l'equilibri, mitjançant la seva pròpia força autocurativa.



guit de corrents, als EUA, de reacció contra el medicalisme al·lopàtic: l'higienisme, la fisiatría, el naturisme...

L'inici de l'higienisme es data en les conferències de Sylvester Graham fetes a Nova York i d'altres ciutats costaneres el 1830, i, d'altra banda, en l'obra del doctor Tilden, *Toxèmia i desintoxicació*, la més influent, perquè hi recull i hi analitza la seva experimentació sobre l'acumulació de toxines a les cèl·lules.

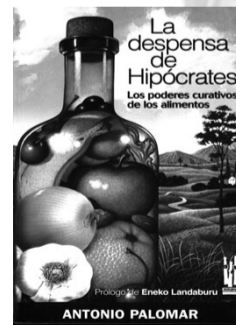
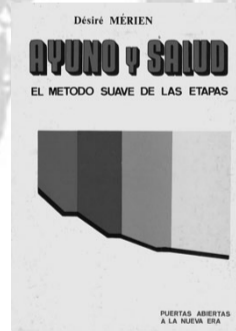
Més endavant, James C. Thomson porta l'higienisme cap al 1910 a Anglaterra, i Albert Mosseri a França al 1953 mitjançant la tasca editorial de Gérard Nizet, mentre que vint anys més tard s'afegeix a la difusió, a l'estat veí, el biòleg Désiré Mérien amb obres com *Els fonaments de la higiene vital* (1975) i *Dejuni i salut* (1979).

La figura considerada cabdal per l'higienisme al segle XX és, sense dubte, el ja citat Herbert M. Shelton (1895-1985), on se suma a tota la seva inmensa obra de recopilació i sistematització del coneixement higienista anterior l'experiència, de gairebé cinquanta anys, a la seva casa de repòs a Texas (EUA), sense oblidar la seva revista *Hygienic Review*, publicada des dels anys trenta.

## A L'ESTAT ESPANYOL

Poc se'n sap, de l'higienisme en general o del mateix Shelton fins a la fundació l'any 1974, pel belga francòfon André Torcque, de l'associació Puertas Abiertas a la Nueva Era a l'illa de Mallorca. Torcque desenvolupa una gran tasca editorial de difusió d'autors francesos, especialment de Mérien, els quals engresquen prou gent perquè es facin les primeres passes del moviment higienista. Torcque feia, fins a la seva sobtada mort l'any 1995, de pal de paller del conjunt d'iniciatives.

A l'hora de la difusió de textos comencen a obrir-se cases de repòs i a saber-se dels primers dejunis. Potser la primera casa de repòs va ser la de Montealegre (Nafarroa), des d'on s'animaria la creació de l'Associació para la Autogestió de la Salut, Sumendi, a Bilbao el 1986. També es produeixen iniciatives particulars com Zuhazpe, del metge Karmelo Bizkarra, i Los Madroños, de la metgessa Almudena Navarro. Sumendi ha estat, i encara és, un referent pel que fa a la qüestió de l'autogestió de la salut. El pal de paller de Sumendi i la seva cara més pública són, respectivament, els higienis-



tes metges Antonio Palomar i Eneko Landaburu. Tant per l'associació com per les altres iniciatives esmentades, l'higienisme és la base sobre la qual, al llarg dels anys, s'incorpora l'aspecte social, en el cas de Sumendi, o, al meu parer, psicologismes més aviat conservadors en altres casos.

La Coordinadora de Higiene Vital i la revista *Curarse en Salud*, des de l'hivern de 1996, volen mantenir els contactes un cop es produeix la falta de Torcque.

## SALUT I MALALTIA

Shelton deia que l'higienisme el veia com un sistema de vida, igual que el naturisme, i no com una teràpia.

Parlar de salut vol dir gairebé sempre parlar de les seves mancances, és a dir, de la malaltia, encara que porti un caire positiu de força vital. Per evitar confondre's, cal tenir clar que la salut és un afer social i que el guariment de les malalties és un assumpte mèdic, amb les responsabilitats socials que li escauen.

## BIBLIOGRAFIA

- BIZKARRA, Karmelo;** *La Enfermedad. ¿Qué es y para qué sirve?*, EDICIONES OBELISCO-VITAL, BARCELONA, 2000 (1989).
- FERNÁNDEZ, Walden;** *"Breve historia del movimiento higienista"*, EN *CURARSE EN SALUD*, NÚM. 1, HIVERN 1996, CANDELEDA (ÁVILA), PP.6-11.
- LANDABURU, Eneko;** *¡Cuidate Compa!*, MANUAL PARA LA AUTOGESTIÓN DE LA SALUD, EDITORIAL TXALAPARTA, TAFALLA (NAFARROA), 2000.
- PALOMAR, Antonio;** *La despensa de Hipócrates. Los poderes curativos de los alimentos*, EDITORIAL TXALAPARTA, TAFALLA (NAFARROA), 2004.
- SHELTON, Herbert M.;** *La voie hygiéniste*, LES EDITIONS DU ROSEAU, MONTREAL (QUEBEC), 1985.
- TATJER MIR, Mercè;** «Reforma social, serveis assistencials i higienisme a la Barcelona de finals de segle XIX», dins *Cent anys de salut pública de Barcelona*, INSTITUT MUNICIPAL DE LA SALUT, AJUNTAMENT DE BARCELONA, 1991.