

- [Inici](#)
- [Notícies](#)
 - [Portada](#)
 - [Societat](#)
 - [Política](#)
 - [Cultura](#)
 - [Esports](#)
 - [Entrevistes](#)
- [Poblacions](#)
 - [Alella](#)
 - [Arenys de Mar](#)
 - [Arenys de Munt](#)
 - [Argentona](#)
 - [Cabrera](#)
 - [Cabriels](#)
 - [Caldes d'Estrac](#)
 - [Calella](#)
 - [Canet](#)
 - [Dosrius](#)
 - [Malgrat](#)
 - [Masnou](#)
 - [Mataró](#)
 - [Montgat](#)
 - [Orrius](#)
 - [Palafolls](#)
 - [Pineda](#)
 - [Premià de Dalt](#)
 - [Premià de Mar](#)
 - [Llavaneres](#)
 - [Sant Cebrià](#)
 - [Sant Iscle](#)
 - [Sant Pol](#)
 - [Sant Vicenç](#)
 - [Santa Susanna](#)
 - [Teià](#)
 - [Tiana](#)
 - [Tordera](#)
 - [Vilassar de Dalt](#)
 - [Vilassar de Mar](#)
- [Firmes](#)
 - [Editorial](#)
 - [Opinió](#)
 - [Crítica](#)
 - [Ficcions](#)
 - [Tira còmica](#)
- [Participació](#)
 - [Blocs i Cartes](#)
 - [Premi Blocs Maresme](#)
- [Multimèdia](#)
 - [Vídeos](#)
 - [Fotos](#)
- [Serveis](#)
 - [Agenda](#)
 - [Hemeroteca](#)
 - [El temps](#)
 - [Pàgines grogues](#)
 - [Blocs](#)
 - [Subscripcions](#)
 - [DM al teu web](#)
- [Publireportatges](#)



Cerca a Diari Maresme

‘Cal viure coherents amb la nostra essència’

Per [Sari Teixidó](#) , a [Entrevistes](#) 24 d'oct de 2012

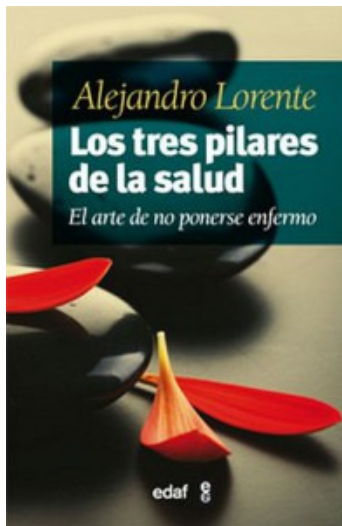


Alejandro Lorente | Foto: D.M.

Alejandro Lorente és *Heilpraktiker*, o sigui especialista en medicina natural, i ha arribat a ser-ho a través d'un procés dolorós. I és que assegura que "transcendent els dolors propis es pot ajudar els altres a superar els seus". Fa 20 anys va estar a punt de perdre un peu, que ha esdevingut el seu "major mestre". Ara té una excel·lent salut i sent un "agraïment infinit" per això. Basa el seu tractament en el treball energètic, el reiki, l'acupuntura, i elements de shiatsu i massatge tailandès. L'auriculoteràpia (acupuntura de l'orella) és també una fidel aliada en aquesta particular batalla, en la qual no busca res més que mobilitzar l'energia vital del pacient perquè sigui ell mateix qui aprengui a solucionar els seus problemes. No li agrada la dependència dels pacients, ja que això el priva a ell també del seu bé més preuat: la llibertat. Lorente creu en la senzillesa, i pensa que el coneixement no hauria d'estar renyit amb la claredat. Apunta que Einstein deia que la imaginació és més important que el coneixement, i ell pensa que això també és cert en l'àmbit de salut. Creu que sumar és més fàcil i efectiu que restar, i per a ell totes les medicines de tots els temps conflueixen per igual en el camí de la sanació.

Quina teràpia natural li sembla més adequada per prevenir malalties?

Mentre que la medicina convencional abasta unes 70 especialitats, la natural supera les 600. Triar una com l'ideal per prevenir malalties no seria seriós, ja que cada persona és un món, i interactua amb l'entorn d'una manera peculiar. Crec que, en salut, la millor prevenció és viure una vida no discrepant, coherent amb la nostra essència. El problema és que molta gent va a la medicina natural quan la salut està molt deteriorada. Si tot i així resulta moltes vegades reeixida, imaginem com seria si s'utilitzés més com a estratègia preventiva.



'Los tres pilares de la salud'

Creu que la medicina alternativa pot guarir un càncer?

Una mestra alemanya especialista en Oncologia em deia que "allà on jo no sóc jo, sorgeix el càncer". Per la meva experiència amb moltes persones afectades només puc constatar aquesta màxima. Moltes vegades, el càncer sembla ser el resultat d'una experiència negativa o traumàtica. En aquests casos és fonamental reordenar l'essència del pacient. Per a mi, el més important és que la persona no discrepi a l'hora de tractar la malaltia. Si escolliu mitjans convencionals, que els beneixi. La medicina alternativa pot impulsar els mecanismes de autosanació de l'organisme, i per tant millorar les condicions de curació del pacient, la seva qualitat de vida i, arribat el cas, la qualitat de mort del pacient. Una bona mort és tan important com una bona vida.

Com influeix la nostra actitud en la nostra salut?

De manera definitiva. El llenguatge que fem servir ja denota una actitud vital o una altra. Si jo dic que aquest treball em mata, o que aquesta persona m'ataca el fetge, estic explicant el que passa amb la meua salut en sotmetrem a l'entorn amb aquesta actitud.

I el nostre pensament?

El pensament és i ha de ser lliure. La millor manera de canviar el pensament és canviar el llenguatge. Si canviem la manera d'expressar-nos, per exemple queixant-nos menys, s'anirà buidant de contingut el pensament gemegós. I un pensament gemegós, acompanyat d'un llenguatge gemegós, és un brou de cultiu excel·lent per a la malaltia.

Quin creu que és el principal motiu de la depressió en la nostra societat?

Actualment, els baixos d'ànim reben seguida el qualificatiu de depressions. La majoria de les depressions que invaliden a les persones són un simple desquadrament vital. Hi ha depressions endògenes més complexes, però jo he vist moltes persones aparentment deprimides deixar d'estar-ho quan es van recol·locar en el seu eix existencial.

Quin consell ens donaria quan ens sentim deprimits?

Connectar-nos amb el nostre jo futur, i parlar dels nostres problemes actuals perquè ens aconselli. Si aprenem a canviar les imatges que tenim de les coses, ens sorprendrà què ràpidament canvien les emocions que sentim. Si algú o alguna cosa ens produeix angoixa i l'associem amb una cosa divertida veurem com

quelcom canvia en el nostre interior. L'actitud corporal també fa bastant. És difícil imaginar una persona deprimida amb l'esquena dreta i el mentó elevat.

Els antidepressius convencionals poden danyar la nostra salut a curt o llarg termini?

Més aviat a llarg termini, però de manera contundent. Per exemple, el liti pot fer molt de mal a la tiroide. Després la persona en qüestió pateix hipotiroïdisme, que ja de per si ens fa sentir deprimits. És un cercle viciós. De vegades són imprescindibles, però la meva màxima seria: els menys possibles, el menor temps possible. És important que la persona reordeni la seva vida, perquè en cas contrari és fàcil arribar a un punt de no retorn.

Quin benefici s'obté amb la hipnosi?

La idea que es té de la hipnosi és bastant fantasiosa. Un pare que li diu contínuament al seu fill que és ximple, acaba hipnotitzant-lo. Finalment, aquest es convenç de ser-ho, per molt intel·ligent que sigui. Amb tècniques sofrològiques i d'autohipnosi podem alliberar-nos de molts problemes, com dolors, fòbies, etc. Per a mi, la hipnosi és un instrument molt vàlid, ja que em permet connectar el pacient amb el seu costat inconscient, que per cert és el més important del seu ésser. Des de Descartes, l'home creu a ulls clucs que és un ésser racional. Això és cert, l'únic problema és que aquesta part racional només ocupa una banda d'aquest ésser polièdric. La hipnosi em permet connectar amb aquestes nou desenes parts del pacient que moltes vegades resten tan abandonades. Aquest és el nostre veritable ésser, la ment pensant i racional no és més que la punta de l'iceberg.

Podria explicar breument el temari del seu nou llibre 'Los tres pilares de la salud'?

És un llibre que ens ajuda a recol·locar el nostre eix existencial. Els tres pilars dels que parlo són la família, la feina, i la vida en societat. En països com Espanya, la família és la clau per entendre molts problemes de salut. Una cosa semblant passa amb la feina, que pot ajudar-nos a gaudir d'una salut òptima, que tira de si mateixa, o bloquejar el nostre sistema immune. En relació a la vida en societat, també determina la tendència de la gent a emmalaltir o estar sana. En el llibre tracto aquesta perspectiva dels tres pilars, diferents situacions i problemes que danyen la nostra salut, i ofereixo al lector alternatives per viure de manera més coherent, connectant amb si mateix. Traumes de tota mena es poden relativitzar igualment quan ens connectem amb el jo futur, que és el fil conductor del meu llibre.

Me gusta

A 9 personas les gusta esto.



Deixa un comentari

Nom (obligatori)

Mail (no serà publicat) (obligatori)

Web

Envia

[» Normes d'ús dels comentaris](#)

ACTUALITAT

- [ERC porta el cas Companys a l'Argentina](#)
- [Challenge per a Sergio Marques i Eva Wutti](#)
- [Dos premis de la Bonoloto al Maresme](#)
- [Vilassar de Mar s'omple de titelles](#)
- [Adiam presenta el projecte 'Gaudim'](#)
- [Mataró sanciona vuit de cada deu locutoris](#)
- [Robaven amenaçant amb una xeringa](#)
- ['Calella, moments de felicitat'](#)
- [Absolen Carles Rocabert pel cas Calipso](#)
- [Joan Gallart estrena el musical 'Boig per tu'](#)



LES MÉS...

- [Llegides](#)
- [Comentades](#)

Llegides

- [La Gala Ífrica omple amb èxit l'envelat de Calella](#)
- [Atropellament mortal a l'estació de Pineda](#)
- [Margarett: 'Estels caiguts del Cel'](#)
- [Verkami, de Mataró al món](#)
- [Barcelona i Calella s'agermanen pel Challenge](#)


Comentades

- [Atropellament mortal a l'estació de Pineda](#)
- [La Gala Ífrica omple amb èxit l'envelat de Calella](#)
- [Margarett: 'Estels caiguts del Cel'](#)
- [Arbitratge amb justícia gratuïta per les preferents](#)

2013 **Diari Maresme**

[Qui som](#) | [Contactar](#) | [Tu fas Diari Maresme](#) | [Publicitat](#) | [Avís legal](#)

[Aquest diari es publica sota llicència Creative Commons.](#)

Associat a l'àrea digital 

 El Baròmetre
de la comunicació
i la cultura

produït per

 LLADÓ
comunicació

Amb el suport de
Generalitat de Catalunya
 Departament
de la Presidència