

Lisandro y el Médico

Felipe Martinez

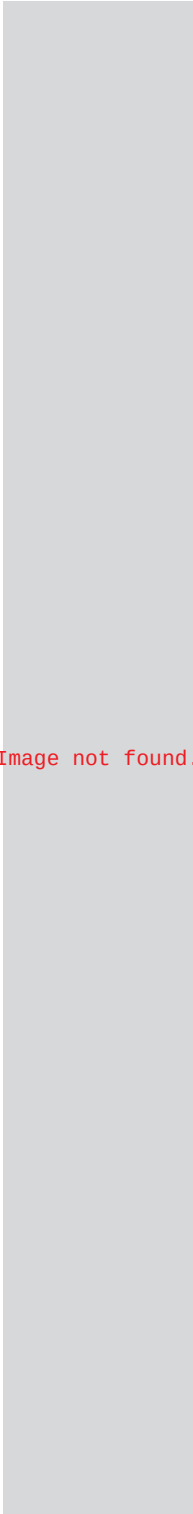


Image not found.

Capítulo 1

Basado en las "Meditaciones" de Marco Aurelio, Libro V,8

"Como suele decirse: Asclepio le ordenó la equitación, baños de agua fría y caminar descalzo"

En la inmensidad del valle en las afueras de Atenas, va un caballo a todo galope. La nube de polvo y la trápala que producen los cascos del equino se pueden percibir a lo lejos. Su jinete, apurado, se dirige hacia su hogar. Al lado del camino la montaña que ama, asiento del monte Poikilon Oros. De repente frena su corcel. No se siente bien. Su nombre es Lisandro, quiere llegar a su tierra de cultivo. Esta mareado, sus piernas se balancean como espigas de trigo. *"¿Qué me pasa? Todo me da vueltas en la cabeza, mejor me detengo."* se dice a si mismo. Los últimos siete días había tenido que detener sus actividades varias veces debido a la falta de fuerzas y disposición para llevar a cabo sus tareas diarias. Había hecho frecuentes descansos y trataba de encontrar el aire que le faltaba para respirar.

Después de reposar y sentirse mejor, montó su caballo y continuó confortándose con el paisaje hasta llegar a su casa en la ladera del monte. Al llegar lo recibieron su mujer y su hijo, a los que le contó lo sucedido. Lo acompañaron para que descansara lo suficiente para recuperar fuerzas. Al día siguiente le dijo a su mujer que quería ver a algún galeno, ella le recordó que cerca del camino que cruzaba las colinas vivía un médico que tenía fama de curar cualquier enfermedad. Como se sentía bien tomó su caballo y se fue buscarlo. Tomaba menos tiempo ir a un médico local que ir al templo de curación que estaba a tres días de camino. En esos tiempos habían templos designados para curar enfermos.

Después de media hora de cabalgata, vio un bosque con una entrada estrecha y pudo oír agua corriendo. Condujo su caballo en esa dirección y pronto llegó a un lugar sin vegetación rodeado de árboles frondosos de los que salía una frescura y una fragancia que levantaba el ánimo. En un pequeño claro estaba una pequeña cabaña de troncos.

"¿Será ésta la casa del doctor?" pensó. Llamando a la puerta, nadie respondió. Esperó, pero no contestaron.

Minutos después pasó una anciana caminando.

"Señora, ¿Sabe dónde encontrar al médico?" Preguntó.

"No, no lo sé". Solía vivir aquí, pero ya no.

"Gracias," Le dijo y galopó hasta la vía principal.

Siguió cabalgando, y cerca del bosque al lado de la carretera, halló un hombre deambulando.

“¿Sabe dónde puedo encontrar un médico que solía vivir alrededor de este lugar?” Le preguntó.

“Oh sí, ahora atiende en el pueblo, cerca del mercado, puedes ir allí e indagar dónde está.”

Cabalgó hasta que arribó a un cruce, tomó la dirección de Atenas, y desde allí llegó al mercado. Estaba bajo la sombra del Partenón. Era un lugar abierto y bullicioso en el centro de varias edificaciones. Había tarantines por doquier y vendedores con su mercancía extendida en el suelo. Había campesinos con sus mercancías en el suelo y otros en carretas tirada por bueyes. Había vendedores de frutas, verduras y especias; alfareros, vendedores de telas y mercancía variada traída de otros lugares lejanos. La gente, en grandes cantidades, deambulaba comprando y vendiendo. Había que abrirse paso entre ellos. Deteniendo a un transeúnte, le preguntó dónde podía encontrar al médico. Le indicó que a un lado del mercado habían locales, en uno de ellos estaba tenía la consulta. Después de conseguir la dirección, llegó al local que buscaba, pero ya habían personas esperando.

Herófilo, el viejo médico, estuvo una vez en el Templo de Asclepio en Epidauro, al otro lado del Golfo Sarónico. Allí, los galenos, con la ayuda de los sacerdotes, ayudaban a aquellos que buscaban alivio a sus males de salud y se llevaban a cabo sesiones de curación. El experimentado médico se había retirado, pero quería llevar consuelo y sanación a los enfermos hasta que los dioses se lo permitieran. Lisandro esperó durante casi dos horas. Cuando lo llamaron habló de su debilidad. El médico le preguntó porque venía a visitarlo. Le dijo que tenía dificultades para respirar y que a veces se sentía somnoliento y débil. Lo examinó. Como era relativamente joven indagó sobre sus hábitos diarios, que hacía, como se alimentaba, dónde vivía. El médico examinó su cuerpo, le hizo tomar una respiración profunda y le hizo caminar, no pudo encontrar nada anormal. Le prescribió que siguiera montando al menos dos horas diarias y que tratara de ejercitarse lo más posible, que caminara descalzo y que se duchara con agua fría durante 10 minutos cada mañana. Le dijo que la prescripción le daría más valor y aumentaría su resistencia y que pasados siete días debía mejorar. De lo contrario, tenía volver a verlo. Después de pagar, agradeció al médico y se fue de ese lugar sin estar convencido de la receta.

Lisandro llega por la tarde a su casa pensó en lo que debía hacer para seguir los consejos del galeno. La única dificultad la tenía con las duchas. Podía caminar descalzo por su casa sin peligro. Durante el día había muchas actividades que podía realizar sin protección adicional en sus pies, en especial cuando estaba en terreno con grama o tierra. También podía

ejercitarse a conciencia, pues la realización de muchas actividades pesadas se lo permitía. Para las duchas el único lugar que tenía estaba cerca de allí, a media hora de cabalgando hacia las montañas. Allí corría un río con pozos de agua. El médico dijo que el mejor momento era las primeras horas de la mañana, cuando el agua estaba más fría.

Al día siguiente a las 6:00 AM llegó al río. El sol salía. Un delicioso aroma a tierra húmeda y vegetación llenaba todo el lugar. Había un gran pozo enclavado en las montañas con otros más pequeños. Al final una pequeña cascada y luego el agua que corría hasta llenar los pozos. Eligió uno poco profundo para tomar su ducha. Usó su pie y tocó el agua. *"¡Que helada está y con el viento que está soplando me voy a congelar!"* Pensó titiritando de frío. Se necesitaba mucho valor para ducharse allí. Se resistió a hacerlo. Dudó. Pero no podía echarse para atrás. Así que en un arrebato de valor saltó al agua.

El agua lo cubría hasta el cuello, pero sumergió la cabeza completamente. Sintiendo el impacto del agua helada en todo su cuerpo se detuvo su respiración por unos instantes y provocó que tomara respiraciones más profundas. Luego sumergió la cabeza y la sacó rápidamente. De manera instintiva comenzó a agitar con rapidez el cuerpo y a dar saltos cortos. Pasado unos minutos su cuerpo se acostumbró al frío y se sumergió hasta la cabeza varias veces. Después de diez minutos salió. Afuera, el viento lo congelaba. Se secó el cuerpo y se vistió.

Lo primero que notó caminando hacia su caballo fue que las dos narinas estaban abiertas de par en par y podía respirar como si el aire fuera para él. Saltó y voló y gritó por todas partes. Celebraba que ya no tenía dificultad cuando respiraba. También al tocarse la nariz, sintió que la piel de su cara era muy suave. Al deslizar sus dedos por la piel de su brazo se sentía como la seda.

Pero había algo más, sentía estallidos de energía. Parecía que no había nada que no pudiera realizar; su felicidad tocaba el cielo, con una motivación y entusiasmo que no había experimentado en mucho tiempo. Montó su caballo y regresó a casa.

Los días siguientes hizo lo mismo, caminó descalzo, se dio una ducha de agua fría y cabalgaba y se ejercitaba a diario. El bienestar estaba creciendo día a día. Sus niveles de energía aumentaban y sus dificultades respiratorias desaparecían.

Así que se dijo a sí mismo, *"Esta receta funcionó. Dudé de ella al principio, pero ahora sé que es cierto. La ducha de agua fría es mágica. Y caminando descalzo, estoy conectado con la naturaleza"*.

La prescripción del doctor produjo cambios tan notables, que desde ese día, sus consejos formaron parte de su rutina diaria. Luego aprendió que estas recomendaciones son ancestrales y sus efectos están reconocidos y comprobados por todos los practicantes de medicina.