

Javier Akerman ► AUTOR DEL LIBRO '101 REMEDIOS NATURALES INFALIBLES'



Estos remedios llevan conmigo años, son parte de mi vida. Hay un aval detrás, que es la gente agradecida»



Este libro intenta ser una pequeña ayuda. No pretende sustituir al médico ni ser una alternativa»



Yo no gano un solo euro con el libro. Los derechos de autor de esta obra se destinarán a comedores sociales»

«SON 101 REMEDIOS NATURALES, PERO PODRÍAN SER 1.001 O 10.001»

EL MÉDICO NATURISTA GALLEGO ACABA DE PUBLICAR UNA SELECCIÓN DE MÁS DE UN CENTENAR DE PREPARADOS AVALADOS POR 35 AÑOS DE EXPERIENCIA

► TEXTO: CARLOS FERNÁNDEZ

Javier Akerman es uno de los referentes de la medicina natural en Galicia. Lleva más de 35 años de profesión y casi tres décadas en los micrófonos de diferentes emisoras de radio (entre ellas, Radio Pontevedra y Radio Galega) divulgando la medicina natural. Acaba de publicar '101 remedios naturales infalibles' (Ed. Cydonia), en el que compila más de un centenar de preparados naturales para un amplio abanico de dolencias, testados durante décadas.

¿Qué encuentra el lector en '101 remedios naturales infalibles'? ¿Qué tipo de dolencias trata?

Son 101 remedios que, por orden alfabético, se han agrupado desde la A a la Z los trastornos y síntomas más comunes. Un gran maestro mío ya fallecido, a quien dedico el libro, el doctor pontevedrés José Castro Blanco, decía que los grandes problemas no son los que más amargan la vida a la

gente. Hay trastornos que son como la piedrecita que se te mete en el pie y que te hace abandonar el camino. Así, gases, un ataque de hemorroides súbito, la caspa y sus picores, colon irritable y docenas de pequeños problemas. Para ellos se ha escrito este libro. En el final del libro hago un poco de boticario. Incluyo, por ejemplo, la tintura de ajo, que servirá para numerosos problemas, el magnesio y algunos remedios para las mascotas, entre otros.

¿Por qué publicar un libro sobre remedios naturales, cuando en Google se pueden encontrar miles de recetas?

En primer lugar porque estos remedios llevan conmigo años, son parte de mi vida. Hay un aval detrás, que es la gente agradecida. Además, estos tienen un 'pedigree'. Conozco a quién me los ha dado. Con pelos y señales puedo decir quiénes son, sin dar nombres: pacientes mayores de

mi consulta, médicos rurales, agricultores y personas de toda edad y clase.

En 35 años de práctica naturista, tendrá recogidos más de 101 remedios, ¿qué criterio siguió para la selección de los que incluye en el libro?

Tengo cerca de 11.000 remedios recogidos. He realizado una selección por tres criterios. El primero es que no tengan 'de facto', efectos secundarios demasiado evidentes. Todo principio activo, sea natural o no, tiene efectos, ya que lo natural también es química. El segundo criterio es que sean fáciles de elaborar. No son remedios que lleven una planta amazónica difícil de encontrar o una piedra del otro lado del mundo. Los elementos para elaborar estos remedios están en la despensa de casa, en el jardín, la terraza o un macetero, o en una herboristería, son fáciles de adquirir. El tercer criterio, importante, es que todos los re-

medios que se encuentran en el libro son los que han demostrado más efectividad. Si sumamos los tres criterios, eso es '101 remedios naturales infalibles'.

¿Se podría decir que este libro es de autoayuda?

El término autoayuda parece que está denostado, pero creo que es importante porque estamos demasiado tutelados. Necesitamos una mayor autogestión y autonomía y hacer uso, con coherencia y racionalidad, de todo lo que está a nuestro alcance para tener una mayor calidad de vida. Es importante que empecemos a tener un poco más de independencia y autogestión en nuestra salud. Cuando comenzó la crisis económica, un cargo político dijo que había que recurrir más a los remedios naturales para no sobrecargar el sistema de salud. ¡Por fin alguien dice algo sensato! El sistema está saturado y a veces por un poco de dolor de cabeza o de fiebre se acu-

de a los servicios de urgencias y los casos verdaderamente graves, que necesitan atención rápida, se retrasan por una afluencia de personas que no tenían por qué ir. Este libro no es de educación sanitaria pero intenta ser una pequeña ayuda. No pretende sustituir al médico ni ser alternativa. Mis libros son de medicina complementaria, porque hacen más viable la atención sanitaria. No son una alternativa. Estos remedios pueden convivir con antibióticos, antidepresivos, antiepilépticos... Son compatibles, con la condición de que se ponga en conocimiento del personal sanitario.

Paralelamente a su consulta, la radio es un medio en el que ha divulgado las prácticas naturistas desde hace más de 30 años...

Tengo una especial relación con la radio, por encima de otros medios. A lo largo de estos años de divulgación puedo decir que estos remedios han pululado por las ondas y han demostrado su efectividad, comprobado por cientos de correos electrónicos y llamadas de agradecimiento.

Como en anteriores ocasiones, los derechos de autor de este libro se destina a fines benéficos. ¿A qué se dedicarán los beneficios de '101 remedios naturales infalibles'?

Yo no gano un solo euro con el libro, aunque para mí es una satisfacción enorme. Los derechos de autor de esta obra se destinarán a comedores sociales.