ANDREW WEIL

https://www.alfdurancorner.com/articulos/andrew-weil.html

Focus: Sociedad

Fecha: 28/10/2005

Al cumplir los sesenta años, Andrew Weil, doctor en medicina y uno de los hombres más sabios en el ámbito de la curación, recibió el agradecimiento y el cariño de sus más allegados.

En su casa/refugio de Arizona, Weil ha reflexionado sobre la edad y ha ordenado sus pensamientos en el libro “Healthy Aging” (envejecer saludablemente). Weil lidera, desde la Universidad de Arizona, en Tucson, la denominada “medicina integrativa”, que combina los conocimientos de la medicina convencional con las aportaciones de las terapias alternativas.

Weil, que estudió la carrera en una facultad de medicina tradicional, pasó mucho tiempo en la selva amazónica y aprendió de los viejos curanderos el arte de la sanación.

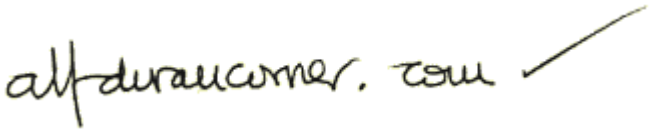
Envejecer, dice Weil, es algo inevitable y lo único que debe hacerse es adaptarse, mantener el mejor estado de salud a cualquier edad.

Frente al negocio de los “tratamientos anti-envejecimiento”, Weil declara su escepticismo e incluso su repulsa. Esos viejos sin estilo, que pretenden aparentar lo que no son, resultan patéticos.

Ya lo decía el clásico : “Qui n´a pas l´esprit de son âge, de son âge a toute la malchance”.

Weil ama la vida (cuerpo, mente, espíritu) y por eso la sabe interpretar.

Hay que leer a Weil (muchos de sus libros han sido traducidos) y contagiarse de su optimismo.

Quizás esta lectura le ayude a reaprender (la alimentación, el ejercicio, la sexualidad, el sistema respiratorio, el contacto con los demás, el necesario reposo, el gobierno del stress).

Que lo disfrute.