

# «Cuidamos la Naturaleza, ¿no? Pues cuidémonos; somos Naturaleza»

**Xabier Mendiara**  
El lateral derecho, su libro y el cuadro de Paqui

CIUDADANOS  
BEGOÑA  
DEL TESO



**H**olgado de segundo apellido, viene de familia de boticarios (farmacia Mendiara, Virgen del Carmen 4). Diplomado en Fisioterapia, Máster Oficial de Terapias Manuales por la Universidad Europea. Primera promoción de licenciados en Quiropráctica. Atiende en su centro de la calle Zubieta 18. Jugó al fútbol, lateral derecho. Ha publicado un libro, 'Ganar en salud'.

– No queda ninguno.

– ¿?

– Ningún libro tuyo en Ubi, librería mítica en Arrasate 48.

– Repondremos. La editorial sitúa 'Ganar en salud' en plataformas gigantescas. Pero de las librerías pequeñas, las de proximidad, nos encargamos nosotros.

– Buen cuadro el de tu consulta. Es una columna vertebral, porque para los quiroprácticos las 'desalineaciones' de esa serpiente huesuda inciden en...

– ... Nuestro sistema nervioso y provocan buena parte de nuestros dolores. Si la espina dorsal no se mueve correctamente el cerebro recibe una imagen distorsionada de lo que está haciendo el cuerpo y de cómo está funcionando. Esa mala comunicación entre nuestro ordenador central y el cuerpo acarrea estrés y disfunción. Cuanto mejor se entiendan cerebro y cuerpo más optimizaremos su función y actuará al

máximo de su potencial. Pero no es solo la columna, esto es totalmente holístico...

– Continúa...

– Crea una palabra distinta con cada una de las letras de 'salud'.

– ¿?

– S de sistema nervioso. A de actitud. L de limpieza del organismo (mediante la alimentación y la hidratación). Con la U, utiliza tu cuerpo (ejercicio) y con la D, descanso. Descanso. Y tiempo. Porque la buena salud requiere tiempo. Tiempo y compromiso.

– ¿Con eso basta para ser un Minguenza, un Zaldua?

– ¿?

– Jugaste en el Lengua y el Antiguo. Me comentabas que son dos futbolistas que te gustan en tu posición. Hemos empezado a hablar de la Eurocopa y decías...

– Lo que todos, la sorpresa inmensa de ver cómo quedan descabalgadas las grandes selecciones, las campeonísimas, y de pronto, las que se suponía 'secundarias' aparecen potentes. No solo Suiza. Yo no pensé que vería nunca a Ucrania como la vi el martes, derrotando a Suecia. En cuanto a los futbolistas de hoy, sí, tienen unos cuerpos llevados a ese máximo potencial. No solo Cristiano. Echa una mirada al plan de entrenamiento, de dieta, de ayunos de alguien como Marcos Llorente. Sin olvidar el cuidado



El quiropráctico Xabier Mendiara posa con su libro. ARIZMENDI

«¿Recuerdas las partes de una célula animal? Núcleo, nucleolo, retículo endoplásmico rugoso... Solo son unas pocas. Hay cientos más. Miles»

emocional. El espiritual. Los buenos equipos tienen psicólogo, por supuesto. ¿Sabes? Aparte de que hay un estrés bueno...

– ... Que nos mantiene alerta, activados y nos ha hecho sobrevivir como especie 300.000 años.

– Existe el estrés físico. El emocional. El químico (que se produce, por ejemplo, por la sobre

medicación). El térmico (si superamos los 40 grados, el cuerpo suda; si desciende a -20, tiritita). El electromagnético (por las ondas tecnológicas que nos rodean...)

– ¿Me lo dices para asustarme?

– Al contrario. Para recordarte/nos la capacidad casi absoluta de un cuerpo equilibrado, bien cuidado, sano, para adaptarse a las circunstancias. El 90% de esa adaptación es inconsciente. El cuerpo sabe cómo reaccionar ante muchas circunstancias: tiritita, suda, grita, contrae ciertas arterias para que, en un momento dado, el corazón bombee la sangre más rápidamente allá donde es necesario. El cuerpo es capaz de recuperarse de muchos envites. Como lo es la Naturaleza. Pero para hacerlo ha de estar sano. Y nosotros hemos de saber controlar ese 10% de adaptación a la vida en general que ha de hacerse de forma consciente.

– Porque si interpreto bien tu frase del titular, ya que muchos estamos tan comprometidos en el cuidado de la Naturaleza...

– ... Sería muy tonto que no cuidásemos nuestro cuerpo. Ni nuestro cerebro, el órgano que nos hace humanos. Sería tonto porque somos seres biológicos. Nosotros somos también Naturaleza. No es que estemos ni más cerca ni más lejos. No es que la Naturaleza quede al otro lado de la barandilla de La Concha. No, nosotros somos Naturaleza.

– Más de una creencia conmina a cuidar el cuerpo porque es un templo. Somos dioses. Como la Hermana Luna y el Hermano Sol. ¿O cómo la Hermana Célula...?

– A pesar de mis licenciaturas, diplomas y masters y de haber escrito un libro. O quizás debido a todo eso, hay misterios que me siguen maravillando. El otro día vi la última, más precisa y mejor tomada, con lentes y objetivos casi imposibles, imagen de una célula. Las partes que nos aprendimos en la asignatura de Ciencias y que ya nos asombraban entonces, no son nada. Hoy sabemos que hay cientos, miles más. Y están vivas. Y se auto-regeneran, y se adaptan. ¿Cómo podríamos no cuidarlas? Son, somos, un prodigio. De la Naturaleza.

– Y el buen cuadro de la serpiente vertebral lo pintó...

– Paqui Domínguez, madre de mi mujer. Usa pinceles y periódicos.

Itsasoan Murgil Zaitetz!  
¡Sumergete en el Mar!

**ORDUTEGIA / HORARIO**  
Asteartetik ostiralera, 11:00etatik 19:00etara  
Asteburu eta jai egunetan, 11:00etatik 20:00etara  
Lehiatila ordu bete lehenago itxiko da.  
ERRESERBA EZ DA BEHARREZKOA  
(20 pax-etik gorako taldeak izan ezik).

De martes a viernes de 11:00 a 19:00 horas  
Fin de semana y festivos, de 11:00 a 20:00 horas  
La taquilla se cierra una hora antes.  
RESERVA NO NECESARIA  
(Excepto Grupos de + de 20 pax).

www.aquariumss.com