

PERSONAJES HISTÓRICOS Y SUS ENFERMEDADES: Mahatma Gandhi

Esta reseña sobre la salud y las elecciones dietéticas de Mahatma Gandhi se basa en un texto de Bhargava B y cols de 2019 publicado en el Indian Journal of Medical Research*.

Mahatma Gandhi nació el 2 de octubre de 1869.

Viajó a Londres para estudiar derecho entre 1888 y 1891, regresó a la India y, dos años después, se trasladó a Sudáfrica para trabajar, donde vivió veintiún años.

Allí también trabajó para garantizar los derechos de los indios residentes y fue donde se arraigaron sus experimentos sobre el Satyagraha (filosofía basada en la resistencia civil pacífica), que posteriormente transformaron la lucha por la independencia de la India.

En 1915, regresó a la India y pasó el resto de su vida allí, desempeñando un papel crucial en la consecución de la independencia del país.

Gandhi fue un líder popular y dedicó toda su vida a cuidar de los pobres y los oprimidos, a pesar de que él mismo padeció problemas de salud como pleuresía

(1914), disentería aguda (dos veces, en 1918 y 1929), malaria (en 1925, 1936 y 1944), gastroenteritis (1939) e influenza (1945).

Fue operado de hemorroides (1919) y apendicitis grave (1924).

Sin embargo, a pesar de estas dolencias recurrentes, siempre se recuperaba, en gran parte gracias a su estilo de vida disciplinado, que incluía el cuidado de la condición física y una dieta equilibrada.

Aunque Gandhi creía en todos los sistemas de medicina, sentía una especial predilección por la medicina natural y creía en las técnicas preventivas para el tratamiento de las enfermedades.

En lo que respecta a su propia salud, se trataba a sí mismo con remedios naturales, ayunos y experimentando con la dietética.

Sin embargo, al mismo tiempo, también consultaba a médicos como el Dr. Jiv Raj Mehta, el Dr. PJ Mehta, la Dra. Sushila Nayyar y otros para realizarse chequeos médicos.

Gandhi dijo una vez: «*Con la creciente sencillez de mi vida, mi aversión a los medicamentos fue en aumento*».

Durante su estancia en Durban, Sudáfrica, a menudo sufría de debilidad e inflamación reumática.

El Dr. PJ Mehta era el médico que lo trataba entonces.

Pero en Johannesburgo, Gandhi también padecía estreñimiento y era propenso a frecuentes dolores de cabeza.

En esas ocasiones, recurría a laxantes ocasionalmente e intentaba seguir una dieta regulada.

Sin embargo, no estaba satisfecho con los laxantes como remedio.

Durante este tiempo, oyó hablar de la «Asociación Sin Desayuno» en Manchester, que trabajaba para mejorar la salud de los ingleses que comían demasiado y, como consecuencia, se veían obligados a pagar elevadas facturas médicas.

Esto hizo reflexionar a Gandhi.

Se preguntó si saltarse el desayuno lo liberaría de sus dolores de cabeza.

Los primeros días, este nuevo régimen le resultó difícil, pero gradualmente, los dolores de cabeza

desaparecieron por completo, y se dio cuenta de que quizás estaba comiendo más de lo necesario.

Para encontrar una solución a su estreñimiento, Gandhi probó los baños de cadera de Kuhne (1835-1901, padre de los baños desintoxicantes), que consistían en sentarse en una bañera de agua fría y frotarse el cuerpo de la cintura para abajo con un paño.

Sin embargo, esto solo le proporcionó un alivio temporal.

Durante este tiempo, descubrió *El regreso a la naturaleza* de Adolf Just .

En este libro, leyó sobre el tratamiento con tierra y una dieta natural a base de frutas frescas y frutos secos.

Si bien Gandhi no siguió una dieta exclusivamente de frutas, sí experimentó con el tratamiento con tierra, que consistía en aplicar un vendaje humedecido con tierra limpia y agua fría sobre el abdomen.

Gandhi lo hacía todas las noches y le proporcionaba el alivio que tanto necesitaba.

Fue una decisión de la que nunca se arrepintió.

De hecho, incluso convenció a sus amigos para que lo probaran.

Gandhi escribió que padeció dos enfermedades graves durante su vida, pero creía que los hombres no necesitaban medicarse para sentirse mejor; en la mayoría de los casos, una dieta equilibrada, el tratamiento con agua y tierra, junto con remedios caseros, podían solucionar las dolencias.

Decía que acudir a médicos, *vaidyas* o *hakims* por cualquier nimiedad y consumir diferentes medicamentos no solo acorta la vida, sino que convierte a los hombres en esclavos de sus cuerpos en lugar de dueños de ellos.

En cierta ocasión, cuando el hijo de Gandhi se rompió el brazo jugando, le aconsejaron que un médico cualificado le curara la herida.

Para entonces, la fe de Gandhi en la medicina tradicional china se había fortalecido y había logrado convencer a algunas personas de que probaran este tratamiento con tierra y agua.

El hijo de Gandhi, consciente de ello, se quitó el vendaje, lavó la herida, aplicó una cataplasma de tierra limpia y volvió a vendarse el brazo.

Repitió este procedimiento diariamente durante aproximadamente un mes, hasta que la herida sanó por completo.

Incidentes como estos reforzaron la fe de Gandhi en los remedios caseros y le dieron mayor confianza para ampliar el alcance de dichos tratamientos.

Probó el tratamiento con agua y el ayuno en casos de heridas, fiebres, dispepsia, ictericia y otras dolencias de los pacientes, y en la mayoría de las ocasiones, este tratamiento funcionó.

La mayoría de estos experimentos se llevaron a cabo durante su estancia en Sudáfrica, y aprendió por experiencia que conllevaban ciertos riesgos.

También afirmó que estos experimentos no tenían como único objetivo demostrar el éxito, y que no todos pueden garantizar un éxito total.

Asimismo, destacó que, para experimentar, primero hay que empezar por uno mismo.

Esta era la única manera de llegar a una conclusión y descubrir la verdad.

Mahatma Gandhi sufrió de pleuresía durante la Primera Guerra Mundial, cuando se encontraba en Londres.

Esta afección, le causó cierta ansiedad, pero sabía que la cura no residía en los medicamentos, sino en cambios en la dieta, junto con remedios externos.

Llamó al Dr. Thomas Allinson (1858-1918), un médico británico y reconocido defensor de la dietética, a quien Gandhi había conocido en 1890.

El Dr. Allinson promovía el pan integral.

Incluso hoy en día, su nombre se utiliza para una popular marca de pan disponible en Europa (Allinson).

El Dr. Allinson intentó modificar la dieta de Gandhi.

Sabía que Gandhi había jurado no volver a beber leche.

El Dr. Allinson le pidió a Gandhi que evitara las grasas durante unos días y que se alimentara únicamente de pan integral, verduras crudas como remolacha, rábano, cebolla y otros tubérculos y hortalizas de hoja verde, así como fruta fresca, especialmente naranjas.

Las verduras no debían cocinarse, solo rallarse para facilitar la masticación.

Gandhi solía caminar unos 18 km diarios durante casi 40 años.

Durante su campaña, desde 1913 hasta 1948, caminó unos 79.000 km, lo que equivale a dar la vuelta a la Tierra dos veces.

Gandhi lo intentó durante tres días, pero las verduras crudas no le sentaron bien y su cuerpo no respondió a esta nueva dieta.

Además, le preocupaba comer verduras crudas.

El Dr. Allinson le aconsejó que mantuviera todas las ventanas de su habitación abiertas, se bañara con agua tibia, se aplicara aceite en las zonas afectadas y diera un paseo al aire libre.

Estas medidas mejoraron un poco la salud de Gandhi, pero no lo curaron por completo.

Lady Cecilia Roberts (1868-1947) intentó convencer a Gandhi de que bebiera leche, pero él se negó.

Buscó un sustituto y una amiga le sugirió leche malteada, asegurándole que no era leche, sino simplemente una preparación química con todas sus propiedades.

Gandhi mezcló el polvo de leche malteada con agua y la bebió, solo para darse cuenta de que sabía igual que la leche.

Entonces leyó la etiqueta de la botella y descubrió que, efectivamente, era una preparación de leche, así que dejó de beberla.

Cuando el Dr. Allinson lo volvió a llamar, relajó sus restricciones y le permitió a Gandhiji consumir mantequilla de cacahuete o aceite de oliva para compensar la falta de grasas.

También le permitió comer verduras cocidas con arroz.

Gandhiji agradeció estos cambios en su dieta, pero aún estaba lejos de curarse.

Pasaba la mayor parte del tiempo en cama y necesitaba cuidados.

El Dr. Jivraj Mehta pasaba ocasionalmente a examinar a Gandhiji y le decía que podía curarlo si seguía sus consejos.

Durante este tiempo, el Sr. Roberts lo visitó y le instó a regresar a la India, donde creía que el clima sería más favorable para su condición.

Gandhiji aceptó.

Para el viaje de regreso a la India, llevó frutos secos para comer.

El Dr. Mehta le había vendado las costillas con un emplasto de Mede y le había pedido que no se lo quitara hasta llegar al Mar Rojo.

Durante los dos primeros días, Gandhiji mantuvo el vendaje, pero cuando le resultó demasiado incómodo, se lo quitó para bañarse.

La dieta de Gandhiji consistía principalmente en frutos secos y frutas.

Notó que mejoraba día a día y, para cuando entraron en el Canal de Suez, se sentía mucho mejor y aumentó gradualmente su rutina de ejercicios.

Atribuyó esta mejoría al aire fresco.

Durante este tiempo, escribió que había notado cierta distancia entre los pasajeros ingleses e indios en el barco, algo que no había observado en su viaje desde Sudáfrica.

Pocos días después llegó a Bombay.

Gandhiji estaba feliz de estar de vuelta en casa tras diez años de exilio.

Fue durante su estancia en Durban cuando Gandhi comenzó a adoptar medidas más sencillas en su vida diaria.

En lugar de comprar pan en la panadería, empezó a preparar pan integral sin levadura en casa, siguiendo la receta de Kune.

En vez de usar harina común, utilizaba harina molida a mano.

Para ello, compró un molinillo manual, pues creía que esto fomentaría la sencillez, la buena salud y el ahorro.

Moler la harina también resultó ser un excelente ejercicio para los niños.

Gandhi también empezó a limpiar los armarios, en lugar de pedirles a los sirvientes que lo hicieran, lo que sirvió de buen ejemplo para los niños.

Gandhiji afirmó que el ayuno y las restricciones alimentarias eran una parte muy importante de su vida.

Como la mayoría de la gente, le daba mucha importancia a los placeres del paladar y le resultaba difícil desapegarse de la comida.

Se consideraba un gran comilón.

Sin embargo, al darse cuenta de esto, se esforzó por controlar su consumo de alimentos.

Empezó a comer fruta y a ayunar en ciertos días, como Ekadashi (el undécimo día lunar del calendario hindú), Janmashtami (celebración del nacimiento del Señor Krishna) y otras festividades similares.

Descubrió que una dieta compuesta únicamente de fruta no era diferente de una dieta a base de cereales.

Afirmó que el ayuno podía ser una poderosa herramienta tanto para darse un gusto como para controlarse.

El Sr. Kallenbach siempre acompañaba a Gandhiji durante sus ayunos o cambios en su dieta.

Gandhiji comentaba con él su nueva dieta y decía que la disfrutaba más que la anterior.

Gandhi dijo que uno debe comer no para complacer el paladar, sino simplemente para mantener el cuerpo en funcionamiento.

Gandhi también escribió sobre la época en que dejó de consumir leche y cereales, experimentó con una dieta a base de frutas y comenzó a ayunar como una forma de autocontrol

Gandhiji estaba firmemente convencido de que, aparte de la leche materna que se consume durante la infancia, no era necesario incluir leche en la dieta diaria.

Creía que una dieta ideal debía consistir únicamente en frutas y frutos secos.

Afirmaba que las uvas y las almendras, en particular, eran suficientes para nutrir tanto los tejidos como los nervios.

Durante una campaña en Kheda, Gujarat, enfermó gravemente debido a un error en su alimentación.

Buscó la ayuda de médicos, *vaidyas* y científicos para encontrar un sustituto de la leche.

Algunos le sugirieron agua de mung, aceite de mowhra y leche de almendras.

Gandhiji experimentó con los tres, pero ninguno le dio resultado.

Escribió que había hecho voto de no beber leche de vaca ni de búfala.

Sin embargo, dada su condición de salud, decidió beber leche de cabra.

Otra razón por la que decidió, años después, volver a consumir algún tipo de leche, fue que lideraba una protesta contra la Ley Rowlatt y su deseo de luchar lo llevó a poner fin al mayor experimento de su vida.

Más tarde, afirmó haber aprendido mucho de su experimento sin leche.

Dijo: *«No solo debo compartir la información, sino también advertir seriamente sobre sus consecuencias»*.

Incluso aconsejó a quienes lo habían seguido en su experimento de abstenerse de la leche que dejaran de hacerlo, a menos que ellos mismos la consideraran beneficiosa o que un médico se lo recomendara.

Gandhi afirmó que su experimento le había hecho comprender que, para quienes tienen un sistema digestivo débil y suelen estar postrados en cama, no existe una dieta ligera y nutritiva comparable a la leche.

“Estoy firmemente convencido de que el hombre no necesita tomar leche de ningún tipo, más allá de la leche materna que toma cuando es bebé.”

“Recurrí a los médicos, vaidyas y científicos que conocía para que me recomendaran un sustituto de la leche.

Algunos sugirieron agua de mung, otros aceite de mowhra, otros leche de almendras.”

“Le agradecería enormemente a cualquier persona con experiencia en este campo, que lea este capítulo, que me dijera, si conoce por experiencia propia y no solo por haber leído, algún sustituto vegetal de la leche que sea igual de nutritivo y digerible.”

“Mientras no hice el voto de brahmacharya, no pude decidirme a renunciar a la leche.”

“Hacía tiempo que sabía que la leche no era necesaria para el buen funcionamiento del organismo, pero no fue fácil dejar de tomarla.”

“Mientras me hacía cada vez más consciente de la necesidad de evitar la leche en aras del autocontrol, me topé con algunos textos de Calcuta que describían las torturas a las que sometían a las vacas y los búfalos sus cuidadores.”

El señor Kallenbach dijo: «Hablamos constantemente de los efectos nocivos de la leche. ¿Por qué, entonces, no la dejamos de consumir? Desde luego, no es necesario».

Me sorprendió gratamente la sugerencia, que acogí con entusiasmo, y ambos nos comprometimos a renunciar a la leche en ese mismo instante.

Gandhiji escribe que, en aquellos días, su alimentación consistía principalmente en mantequilla de cacahuete (maní) y limones.

Sabía que demasiada mantequilla podía enfermarle, pero persistió con esta dieta.

Un día, sufrió un leve ataque de disentería. Gandhiji decidió ignorarlo y, por la noche, incluso fue al Ashram (centro espiritual, retiro o monasterio de la tradición hindú).

En aquellos días, apenas tomaba medicamentos y pensaba que mejoraría si se saltaba una comida.

Decidió saltarse la comida al día siguiente y, en efecto, se sintió un poco mejor.

Sabía que debía prolongar su ayuno y que, si comía algo, solo debían ser zumos de frutas.

Como Gandhi había hecho voto de no beber leche, su esposa Kasturba le preparó una papilla dulce de trigo con aceite en lugar de mantequilla clarificada.

También le dejó un tazón de frijoles (porotos) mung (soja verde).

Gandhi decidió comer lo justo para satisfacer a Kasturba y a sí mismo.

Sin embargo, comió más de lo previsto.

En menos de una hora sufrió un fuerte ataque de disentería.

Esa misma tarde, tuvo que ir a Nadiad, en Kheda, Gujarat.

Caminó con gran dificultad hasta la estación de Sabarmati.

Sardar Vallabhbhai Patel, quien se unió a Gandhiji en Ahmedabad, notó que no se encontraba bien, pero Gandhiji no reveló su verdadera gravedad.

Llegó a Nadiad alrededor de las diez.

El Hindu Anath Ashram, donde tenía su sede, estaba a solo ochocientos metros de la estación, pero ese

día, para Gandhiji, la sensación era como si fueran las diez.

De alguna manera logró llegar a su alojamiento, pero el dolor aumentaba progresivamente.

En lugar de usar la letrina que solía usar, que quedaba muy lejos, pidió que le colocaran un inodoro en la habitación contigua, ya que no podía caminar esa distancia.

Rechazó toda ayuda médica y prefirió sufrir las consecuencias de lo que consideraba su imprudencia.

Todos sus amigos lo observaban con impotencia y consternación.

Gandhiji escribe que debió haber tenido entre treinta y cuarenta deposiciones en tan solo veinticuatro horas.

Hizo un ayuno completo, evitando incluso los zumos de frutas al principio.

Había perdido el apetito.

Siempre se había creído fuerte, pero su cuerpo se sentía ahora como un terrón de arcilla, había perdido toda resistencia.

El doctor Kanuga fue a visitarlo y le rogó a Gandhiji que tomara medicamentos, pero él se negó.

Se negó incluso a recibir una inyección cuando el médico se la sugirió.

En aquellos días, Gandhiji creía que las inyecciones contenían algún tipo de suero.

Más tarde, descubrió que la inyección que el médico intentaba administrarle era una sustancia vegetal.

Las deposiciones continuaron y, al final, el agotamiento le provocó una fiebre delirante.

Los amigos de Gandhiji se pusieron cada vez más nerviosos y llamaron a varios médicos.

Pero no había nada que los médicos pudieran hacer con un paciente que no les hacía caso.

Sheth Ambalal y su esposa llegaron a Nadiad, conversaron con los trabajadores y llevaron a Gandhiji a Ahmedabad.

Gandhiji escribió que durante este tiempo recibió un servicio sumamente afectuoso y desinteresado.

Sin embargo, una fiebre baja lo debilitó, y temía que la enfermedad pudiera ser fatal.

Pronto fue trasladado al Ashram de Sabarmati.

Vallabhbhai Patel le comunicó que Alemania había sido completamente derrotada en la guerra y que el Comisionado había declarado que ya no era necesario reclutar más personal.

Esta noticia fue un gran alivio para Gandhiji.

Ramchandra Guha, en un artículo titulado «El Mahatma y la medicina» (*Telegraph* , 14 de mayo de 2016), escribe que durante la primera etapa de su vida, en las décadas de 1920, 1930 y 1940, Gandhi creía firmemente en la medicina natural y el sistema ayurvédico, y también aprendió yoga.

Experimentaba con la naturaleza y las hierbas medicinales, y aconsejaba a sus amigos y discípulos que siguieran estos remedios.

Posteriormente, su interés por la medicina moderna creció.

Fue operado con éxito por el Dr. Dalal de hemorroides en 1919 y por el Dr. Maddock en Pune en 1924 de apendicitis.

Esto reforzó aún más su fe en la medicina moderna.

Al inaugurar una facultad de medicina en Delhi en 1921, a petición de Hakim Ajmal Khan, dijo: «*Quisiera rendir homenaje al espíritu de investigación que impulsa a los científicos modernos*».

Se mostró complacido de que los nuevos hospitales contaran con una sección occidental, además de las especialidades de Ayurveda y Unani, y destacó que la unión de los tres sistemas daría como resultado una armoniosa fusión de todas las disciplinas.

Posteriormente, durante sus discursos en Madrás y Calcuta, hizo hincapié en que los médicos ayurvédicos debían aprender mejores métodos de diagnóstico y tratamiento, similares a los de los sistemas occidentales, pues le impresionaban los inventos y descubrimientos de los médicos y cirujanos occidentales.

Aunque inicialmente escéptico respecto a la medicina moderna, Gandhi llegó a apreciarla en sus últimos años.

A principios de la década de 1890, cuando era estudiante en Londres, Gandhi solía caminar unos trece kilómetros diarios: una hora por la tarde, a las 17:30, y otros 30-45 minutos antes de acostarse.

Su buena salud se debía principalmente a su dieta vegetariana y al ejercicio al aire libre.

En 1913, afirmó que, así como la comida es tan necesaria para la mente como para los huesos y la carne, el ejercicio también lo es para el cuerpo y la mente.

Si el cuerpo no se ejercita, enferme; y si la mente no, se atrofia.

En 1947, declaró que quienes se dedicaban al trabajo intelectual también debían realizar trabajo físico, ya que esto mejoraría la calidad de su producción intelectual.

Para entonces, Gandhi había comenzado la hidroterapia, que le proporcionó cierto alivio, pero su cuerpo seguía débil.

Sus asesores médicos no lograron convencerlo de que tomara nada.

Dos o tres de ellos le sugirieron caldo de carne como alternativa a la leche e incluso citaron a expertos en Ayurveda que respaldaban su consejo.

Uno de ellos le recomendó encarecidamente los huevos, pero a todos ellos Gandhi solo les dio una respuesta: no.

Para él, la cuestión de la dieta no se regía por los Shastras (textos Sagrados).

Su alimentación estaba intrínsecamente ligada a su forma de vida.

Gandhiji afirmó que esta prolongada enfermedad lo llevó a examinar sus principios y a ponerlos a prueba.

Una noche, se dejó llevar por la desesperación.

Sintió que estaba al borde de la muerte.

Envío un mensaje a Anasuyabehn, quien acudió al Ashram.

Vallabhbhai Patel llegó con el Dr. Kanuga, quien le tomó el pulso a Gandhiji y confirmó que era fuerte y que no corría peligro. Explicó que lo que sentía Gandhiji era similar a una crisis nerviosa por extrema debilidad.

Sin embargo, Gandhiji no se tranquilizó y pasó la noche en vela.

Al despertar por la mañana, Gandhi no podía librarse de la sensación de que el final estaba cerca.

Así que empezó a dedicar todo su tiempo a escuchar el Bhagavad Gita que le leían los residentes del Ashram.

Era incapaz de leer y apenas tenía ganas de hablar, pues pronunciar incluso unas pocas palabras le causaba un gran esfuerzo.

Parecía haber perdido todo interés por la vida y le resultaba angustioso vivir en ese estado de indefensión, sin poder hacer nada más que depender de amigos y compañeros, y al mismo tiempo ver cómo su cuerpo se deterioraba lentamente.

El Dr. GR Talwalkar, en un artículo titulado “Reminiscencias de Gandhi” (Gandhiji y la medicina), escribe: *“Fue a mediados de 1918 cuando entré en contacto personal por primera vez con Mahatma Gandhi.*

En ese momento, su salud era delicada debido a una disentería aguda.

El Dr. BN Kanuga de Ahmedabad lo estaba tratando y se sentía muy desconcertado sobre cómo persuadirlo para que se administrara unas inyecciones de emetina, que era el único remedio adecuado para la dolencia de Gandhiji.

Pero Mahatmaji se mantuvo firme en su negativa a que le inyectaran el medicamento y solicitó algún método de tratamiento natural.

Debo admitir que nosotros, los médicos, no hemos prestado suficiente atención a los métodos de curación natural según la concepción de Mahatmaji, pero debo decir que para la disentería amebiana aguda no existe un tratamiento tan seguro como unas pocas inyecciones de hidrocloreto de emetina.

Estábamos casi desesperados por saber cómo administrarle emetina a Mahatmaji.

De repente, se me ocurrió que, si le hubiéramos propuesto un enema, lo habría aceptado con gusto.

Así que le propusimos que solo le administraríamos un enema.

Aceptó de inmediato, y añadimos al agua del enema una dosis completa de emetina y morfina.

Este sencillo procedimiento tuvo un efecto tan maravilloso en nuestro paciente en las siguientes veinticuatro horas que solicitó voluntariamente que se repitiera el mismo enema durante cinco días consecutivos, con el resultado de que su disentería se curó y pudo viajar en una semana.

Pronto descubrí, sin embargo, que no comía nada, ni siquiera leche.

Creía que una docena o dos de naranjas eran suficientes para mantener su nutrición; y cuando el doctor le dijo que eso no le proporcionaría la fuerza necesaria durante más de unos días, me retó a convencerlo de su error.

Entonces, le mostramos, citando a una reconocida autoridad en dietética, que si un hombre quisiera vivir exclusivamente de naranjas, necesitaría entre 50 y 75 naranjas al día para obtener la nutrición suficiente, pero eso sin duda le provocaría diarrea.

Mahatmaji se convenció de inmediato, y desde ese día comenzó a comer arroz y chapati como parte de su dieta diaria, pero no tomó ni una sola gota de leche.

“Nosotros, los médicos, creemos que, para vegetarianos estrictos como los hindúes, la leche es la fuente de proteína animal más valiosa e indispensable.

Hicimos todo lo posible por convencer a Gandhi de que tomara leche, pero no estuvo de acuerdo.

Unos meses después, cuando estaba en Bombay, el difunto cirujano A. K. Dalal, con la ayuda de Kasturba,

logró persuadir a Gandhi de que tomara leche de cabra.”

El Dr. Talwalkar comenta: *“Durante un tiempo, después de que Gandhiji volviera a comer arroz y chapatis, a pesar de una buena alimentación, no recuperó la energía de forma satisfactoria y yo estaba preocupado por su futuro”.*

Para entonces, conoció al Dr. Kelkar, quien había estudiado el uso de la terapia natural, específicamente frotar la espalda con hielo, como método para revitalizar el cuerpo.

Le propuso probar este tratamiento a Gandhiji, quien lo apodó "Doctor del Hielo".

El Dr. Kelkar confiaba en haber descubierto remedios que habían pasado desapercibidos para médicos cualificados.

El Dr. Talwalkar dice del Dr. Kelkar: *"Al principio, este hombre bueno y sincero fue objeto de burla por parte de algunos residentes del Ashram, y Gandhiji no se dejaba someter a los experimentos de este fiel apóstol de la naturopatía.*

Gandhiji se mostró escéptico y me pidió mi opinión sobre este novedoso tratamiento.

Cuando le apoyé con entusiasmo las ideas del Dr. Kelkar, permitió que le aplicaran hielo en el cuerpo y, en quince días, Gandhiji había mejorado notablemente en salud y vitalidad".

No le importaba, siempre y cuando el tratamiento no fuera invasivo.

Esta forma particular de tratamiento requería aplicar hielo por todo el cuerpo.

Aunque Gandhi no pudo afirmar con certeza si el tratamiento había funcionado, sin duda le infundió una nueva energía.

Recuperó el apetito y comenzó a dar paseos cortos.

El Dr. Kelkar le sugirió entonces un cambio en su dieta.

Le aconsejó que consumiera huevos crudos para recuperar energía y fortalecerse.

Dado que los huevos no se consideran carne y no todos están fertilizados, había huevos esterilizados disponibles en el mercado.

Sin embargo, Gandhi no estaba dispuesto a comer ni siquiera huevos esterilizados.

Siguiendo el consejo de amigos y médicos, Gandhi decidió ir a Matheran para recuperarse más rápido.

Pero el agua de Matheran era dura y le sentó mal, lo que hizo que su estancia allí fuera extremadamente difícil.

Como consecuencia de la disentería que padecía, su ano se había vuelto extremadamente sensible y, debido a las fisuras, Gandhi sentía un dolor insoportable.

La sola idea de comer le producía pavor.

Finalmente, abandonó Matheran.

Shankarlal Banker se convirtió en el tutor de la salud de Gandhi y lo convenció de que llamara al Dr. Dalal.

Al reunirse con Gandhi, el Dr. Dalal le dijo que no podría recuperarse a menos que bebiera leche y, además, recibiera inyecciones de hierro y arsénico.

Esa era la única manera de que Gandhi mejorara, afirmó.

Gandhi aceptó las inyecciones, pero su negativa a la leche seguía siendo inquebrantable.

Ante la pregunta del Dr. Dalal, Gandhi explicó por qué había hecho su voto.

Dijo que había llegado a saber que a las vacas y búfalas se les practicaba el '*phooka*', un proceso que consiste en soplar aire en la vagina de las vacas para que produzcan más leche.

Gandhiji dijo: *“Desde que supe que la vaca y el búfalo eran sometidos al proceso de phooka, desarrollé un fuerte rechazo hacia la leche”*.

Además, siempre había creído que la leche no era un alimento esencial en la dieta y, por lo tanto, rechazaba por completo su consumo.

El Dr. Dalal le sugirió entonces leche de cabra, a lo que Gandhi accedió, pues tenía un fuerte deseo de vivir.

Gandhiji afirmó que sus experimentos en dietética eran muy importantes para él, ya que formaban parte de su investigación sobre la no violencia (Ahimsa).

Sin embargo, beber leche de cabra le inquietaba.

Sentía que había incumplido una promesa que había hecho.

Poco después de que comenzara a beber leche de cabra, el Dr. Dalal le practicó una cirugía para corregir unas fisuras.

A medida que Gandhi se recuperaba, sus ganas de vivir se reavivaron, sobre todo porque aún quedaba mucho trabajo por hacer.

Tras el incidente de Chauri Chaura (5 de febrero de 1922), Gandhiji fue acusado de rebelión contra el gobierno y condenado a seis años de prisión.

Fue detenido la noche del 10 de marzo de 1922 en su Ashram.

Fue encarcelado en la prisión de Yerwada en Poona (actualmente Pune).

En enero de 1924, Gandhiji tuvo fiebre alta seguida de un fuerte dolor de estómago.

Un médico británico, el coronel Maddock, lo atendió y, tras un análisis de orina y sangre, sospechó apendicitis.

Fue liberado de la cárcel e ingresado en el Hospital General Sassoon de Poona.

Gandhiji quería consultar al Dr. Dalal, quien lo había operado de hemorroides en 1919, pero no pudo contactarlo.

El médico le dijo que, si no lo operaban, podría desarrollar peritonitis, por lo que accedió a la operación.

El 12 de enero de 1924, un equipo médico liderado por el Dr. (Coronel) Maddock lo operó de apendicitis aguda.

El Dr. V. D. Phatak, de Poona, también estuvo presente durante la cirugía.

La intervención comenzó la noche del 12 de enero.

Durante la cirugía, se desató una tormenta eléctrica que provocó un apagón.

La operación tuvo que finalizarse con una lámpara de queroseno.

Tras la cirugía, Gandhi agradeció al Coronel Maddock y, posteriormente, entabló amistad con él.

En la última etapa de su vida, Gandhi padeció hipertensión y, según su historial médico (1924-1947), sus lecturas de presión arterial alcanzaron valores de

194/130 y 220/110 (el 26 de octubre de 1937 y el 19 de febrero de 1940).

Entre medias, sus lecturas también fueron superiores a lo normal, llegando a valores cercanos a 170/110 y 180/105.

Gandhi intentó aplicar cataplasmas de barro en el abdomen para controlar su presión arterial.

También recurrió a Sarpgandha, una medicina ayurvédica.

En verano, se aplicaba un vendaje de barro en la cabeza como medida adicional.

El Dr. Talwalkar escribe: *“En 1935, Gandhiji tenía hipertensión, y su condición a veces causaba mucha preocupación a muchos de sus médicos.*

En ese momento, alguien sugirió el uso de ajo como remedio contra la hipertensión.

Fue entonces cuando le envié a Harijan algunas de sus opiniones sobre las virtudes medicinales del ajo, ya que él sabía desde hacía tiempo que en el sur de Italia el ajo era muy utilizado por los pobres como remedio contra la tuberculosis, y un tal Dr. Minchin en Irlanda elogiaba mucho la aplicación local de

cataplasmas de ajo en glándulas y senos paranasales tuberculosos como un remedio eficaz.

El difunto Shri Mahadevbhai se interesó profundamente en el uso del ajo y me escribió una carta preguntándome sobre mis experiencias con él.

Yo había estado utilizando un extracto concentrado de ajo en casos de tuberculosis pulmonar con resultados muy satisfactorios, pero no pude convencer a mis colegas médicos al respecto.

Sin embargo, descubrí que Gandhi enseguida adoptó el consumo diario de ajo; y creo que su buena salud, que se mantuvo durante años después de que su hipertensión arterial asustara a los médicos, puede atribuirse al uso regular del ajo.

Gandhi siempre tuvo una mente abierta; y aunque al principio era un tanto inquisitivo, una vez convencido de la validez de un principio, se convertía en el seguidor más entusiasta.

Esta es la clave de una gran mente.

A manera de síntesis, las enfermedades que padeció fueron las que siguen:

- **Malaria:** La contrajo en al menos tres ocasiones documentadas, en los años **1925, 1936 y 1944.** [[1](#)]

- **Disentería y problemas digestivos:** Sufrió episodios graves de disentería (destacando una disentería amebiana aguda en **1918** que casi le cuesta la vida), además de gastroenteritis.
- **Pleuresía:** Padeció una inflamación del tejido de la parte interna de los pulmones (pleuresía) en **1914** durante su estancia en Londres.
- **Hemorroides y fisuras anales:** Presentó problemas severos que requirieron una intervención quirúrgica en **1919** en Bombay.
- **Apendicitis:** Desarrolló una apendicitis aguda en **1924** por la que fue sometido a una apendicectomía de urgencia.
- **Problemas cardiovasculares e hipertensión:** En sus últimos años presentó hipertensión arterial, debilidad cardíaca y edemas en los pies (registrados hacia **1939**).
- **Influenza:** Tuvo episodios agudos de gripe a lo largo de los años.
- **Causa de muerte:** Murió asesinado el 30 de enero de 1948 en Nueva Delhi a manos de Nathuram Godse, un fanático nacionalista hindú vinculado a grupos de extrema derecha, quien se le acercó, le hizo una reverencia y le disparó **tres veces** a quemarropa con una pistola semiautomática. **El motivo** Godse y los sectores

extremistas a los que pertenecía se oponían firmemente a la política de Gandhi de tolerancia hacia los musulmanes y a sus esfuerzos por la paz tras la partición de la India.

*Bhargava B, Kant R. Health File of Mahatma Gandhi: His Experiments with Dietetics and Nature Cure. Indian J Med Res. 2019 Jan;149(Suppl):S5-S23. doi: 10.4103/0971-5916.251654. PMID: 31070174; PMCID: PMC6515735