

Naturopatía

Introducción

I. Criterio Naturista. Principios y Fundamentos

Las bases de la medicina naturista.

Para comenzar a definir qué es la medicina naturista, vamos a comenzar diciendo lo que no es:

- No es una medicina de terapias empíricas y sin comprobación científica**
- No es una medicina de curanderos y de astrólogos**
- No tiene que ver con el esoterismo o las ciencias ocultas**
- No está en contra de la medicina convencional o alópata**
- No es una medicina anticuada.**

La medicina naturista, en consecuencia, se basa en un conjunto de premisas que rigen su actuación. En su mayoría fueron enunciadas por Hipócrates, médico griego del siglo V a. de C., a quien se considera el padre de la medicina convencional. Las premisas más importantes son las tres siguientes:

- Hay que actuar siempre en el sentido de la naturaleza.
- Deben emplearse remedios poco agresivos y, a ser posible, procedentes de sustancias naturales.
- Siempre hay que adaptarse a la naturaleza humana

De estas premisas se derivan otras seis:

- El médico debe mantener una actitud expectante en muchos casos
- Hay que respetar los signos (síntomas) que nos ofrece el organismo, pues en muchos casos el cuerpo es más sabio que el médico. Éste debe observar atentamente los cambios que manifiesta el paciente.
- Es mejor prevenir que curar.
- Es muy importante la nutrición.” Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina sea tu alimento” (Hipócrates)
- Siempre hay que utilizar el remedio más simple y menos agresivo posible
- Hay que respetar el ritmo corporal

A finales de la década de 1960 empezaron a tomar fuerza unos sistemas terapéuticos que partían de premisas completamente distintas a la medicina alopática o convencional y que se denominaron “**medicinas alternativas**”.

Sus principales características son la **concepción holística del ser humano** y el énfasis que se da a la relación que establecen terapeuta y paciente, así como la implicación de éste en el desarrollo de la enfermedad. Los tratamientos son mucho más lentos y buscan la sanación completa, no solo la desaparición de los síntomas y las molestias agudas.

En la actualidad, se estudian y clasifican más de 300 clases de medicinas alternativas en los grupos siguientes:

- Prácticas médicas y farmacológicas no alopáticas. Esta categoría está constituida por sistemas médicos que no parten de las premisas mecanicistas propias de la medicina alopática. Tales sistemas pueden proceder de tradiciones no occidentales, como la medicina tradicional china y tibetana o la medicina india o ayurveda, o bien

de corrientes de pensamiento occidentales , por ejemplo, la homeopatía, la Naturopatía .

- Métodos de sanación natural. Se trata de remedios preparados con sustancias naturales que se han utilizado tradicionalmente en todo el mundo para la curación de trastornos diversos. Pese a estar relacionados con la categoría anterior, se considera que deben estudiarse aparte por no tener un carácter sistemático.

- Terapias basadas en la relación entre la mente y el cuerpo. Se fundamentan en la capacidad de la mente de regular el metabolismo y el equilibrio corporal. Forman parte de esta categoría terapias como el yoga, la meditación, el tai chi, la hipnosis, , la musicoterapia .

- Terapias basadas en la manipulación de las partes afectadas. Esta categoría está formada por diversas técnicas fisioterapéuticas como el drenaje linfático, la reflexología podal, , la quiropráctica, etc. Todas se basan en el masaje que ejerce el terapeuta o el propio paciente sobre puntos o regiones determinados del cuerpo que pueden desencadenar el proceso de sanación.

Como puede verse, la medicina naturista pertenecería al primer grupo.

No obstante, es cada vez más difícil considerar que se trata de un conjunto de terapias alternativas, ya que la industria farmacéutica alopática emplea principios activos que se obtienen de plantas que han sido utilizadas durante mucho tiempo como remedio a ciertos males, y muchos médicos están convencidos de que buena parte de las hierbas medicinales, preparadas y administradas de manera específica, pueden sustituir a muchos de los medicamentos de síntesis que suelen recetarse....

.....

NATUROPATIA Parte 2

Actuar en el sentido de la naturaleza

El criterio naturista mantiene la existencia de una fuerza autocurativa de la naturaleza que tiende a la curación y al reequilibrio de los mecanismos fisiológicos descompensados, y que podría considerarse una especie de “médico interior”.

El tratamiento naturista viene dado, generalmente, por la observación de los fenómenos naturales y de la enfermedad humana. Los principios de acción son:

- **Derivación, exteriorización y excreción.** Una de las primeras cosas en que se fija el tratamiento naturista es el equilibrio entre lo que entra y lo que sale. Los procesos de eliminación orgánica (sudoración, orina, heces, respiración y transpiración)
- **Descongestión y desintoxicación.** En muchas ocasiones, los procesos ordinarios de eliminación no son suficientes, y el organismo pone en marcha procesos extraordinarios. En muchos casos, la enfermedad es simplemente el esfuerzo del organismo por eliminar sustancias potencialmente tóxicas. Una diarrea, una expectoración bronquial, una sudoración profunda, etc.,
- **Provocación de las funciones defensivas propias del organismo.** El sistema nervioso vegetativo forma parte muy importante de la reactividad del cuerpo y de los mecanismos de defensa. Un claro ejemplo de ello es la fiebre.

Identificar y Remover la Causa

Proveer tratamientos para reprimir síntomas brinda alivio temporal a los pacientes, pero no resuelve el problema inherente. Los profesionales en naturopatía se esfuerzan en identificar y remover la causa o raíz de una condición

de salud, siempre que sea posible, pues esto brinda al paciente una verdadera sanación.

No Causar Daño al Paciente

Los naturópatas se esfuerzan en evitar que un tratamiento ofrecido le cause efectos secundarios dañinos al paciente. Esto se logra utilizando tratamientos y sustancias naturales que minimicen el riesgo de dichos efectos secundarios (esto se describe como “utilizar la menor fuerza posible” para tratar una condición de salud).

Ofrecer Tratamiento Holístico

La medicina naturópata trata a cada individuo de forma holística (integrada), considerando factores físicos, mentales, espirituales, ambientales y sociales que puedan estar afectando su salud. Reconoce también que todos los seres humanos somos diferentes, y por ende es necesario proveer tratamiento individualizado a cada persona (incluyendo recomendaciones de medicina preventiva, pues todos tenemos distintos factores de riesgo que necesitan ser identificados y minimizados).

El Terapeuta como Maestro

La medicina naturópata afirma la importancia de que el terapeuta sea un maestro para sus pacientes, educándolos sobre cambios de estilo de vida conducentes a la prevención de enfermedades, o sobre condiciones de salud, riesgos de éstas, prevención de progresión de éstas y tratamientos disponibles. Una parte importante de esta educación incluye el estimular al paciente a colaborar con su terapeuta para optimizar su salud y bienestar, tomando parte activa en las decisiones y en su implementación.

Prevención

Dice el refrán que **“más vale un gramo de prevención que un kilo de curación”**. La medicina preventiva nos dice que es mucho más fácil hacer cambios de estilo de vida para prevenir enfermedades crónicas como arterioesclerosis o cáncer, que mejorar o curar dichas condiciones una vez se han desarrollado. Es por eso que los profesionales naturópatas enfatizan la prevención como el método más efectivo para optimizar la salud y el bienestar de todos. La prevención incluye evaluar los riesgos de salud que posea el paciente (riesgos dietarios, ambientales, genéticos, etc.), educar al

paciente sobre estilos de vida saludables. Es importante notar que la prevención incluye el disminuir el riesgo de recurrencia de una condición previamente diagnosticada y curada.

NATUROPATIA – PARTE 3

Tres son los pilares en que se basa la Naturopatía:

- **Alimentación, se recomiendan alimentos naturales, tanto en su composición, preparación, manufacturación, cultivo y propiedades. Una nutrición desequilibrada o irregular produce unas carencias y por lo tanto una pérdida de la Salud. La desintoxicación es una manera de recuperar la salud ya que la intoxicación es una acumulación de errores. Informamos, orientamos, aconsejamos y educamos sobre la utilización de la alimentación higiénica como fuente de Salud.**

- **Cuerpo, se trabajan todas las técnicas en las que se utilizan como elemento básico las manos. Aquí entran todo tipo de masajes, quiromasaje, reflexología podal, auricular o de otras partes del cuerpo, masajes orientales para estiramientos, regulación de los puntos de energía, drenaje linfático manual, correcciones posturales, etc. Estos masajes se recomiendan para aliviar procesos y como medida de mantener una buena forma física.**
- **Mente, se trabaja en la aplicación de las funciones cerebrales y los elementos que posee la persona para obtener el estado optimo de salud, por ejemplo la relajación, técnicas de respiración, el pensamiento positivo, la visualización creativa, charlas. Así prevalecerá el optimismo, la paz mental, la confianza y la creatividad.**

En Resumen:

- ❖ **El origen de la enfermedad es atribuible a múltiples errores en nuestra manera de vivir.**

❖ Respirar, moverse, comer y eliminar los residuos del metabolismo son actos esenciales de nuestra existencia.

❖ Deficiencias en la educación y las costumbres nos llevan a la enfermedad.

❖ La enfermedad es la expresión de los esfuerzos que realiza el organismo para defenderse y adaptarse a los factores de la vida.

❖ Sedentarismo, desgaste físico y mental, carencias o excesos, intoxicación o acidosis y desmineralización, costumbres, pasiones y vicios incontrolados, son causa de enfermedad.

❖ El organismo se defiende según la vitalidad que posea.

❖ Los síntomas son defensas naturales.

❖ La función del naturópata, es ayudar a la naturaleza.

❖ Todas las enfermedades se curan con alguna evacuación, por la boca, por el recto, por la vejiga o por otros órganos.

❖ Debemos aumentar los esfuerzos para divulgar la higiene natural al público para que también aumente la confianza en la cura natural.