

Medicina natural

Héctor Luna

Palabras 817

El Diccionario de la Real Academia define como naturismo la “doctrina que preconiza el empleo de los agentes naturales para la conservación de la salud y el tratamiento de las enfermedades”.

Capacidad curativa de nuestro propio organismo: “*Vis medicatrix naturae*”

Concepto esencial, pilar básico de la medicina naturista, que considera una visión dinámica de la salud, asimilable al término moderno “homeostasis”, como la capacidad del organismo de recoger las disfunciones a todos los niveles de nuestro sistema vital para volver a compensarlos posteriormente. La medicina naturista tiene como objetivo el crear las condiciones favorables a los procesos de mantenimiento de la salud, de regeneración y de curación, dejando actuar o estimulando a la acción a los procesos de autorregulación y de autocuración propios.

- Principio fisioterapéutico de la medicina naturista:

Valora que la salud la mantiene el propio cuerpo, con sus propios sistemas y que, en la enfermedad, son estos sistemas los que se ponen en marcha, tendiendo casi siempre a la curación y reequilibrio de los mismos. Ciencias actuales como la inmunología, la microbiología y la teoría general de sistemas apoyan esta interpretación médica.

- Uso terapéutico de sustancias y elementos naturales

Alude este segundo concepto fundamental al reconocimiento de poder curativo a aquellos agentes naturales que, desde millones de años, permiten y sustentan el desarrollo de la vida sobre la tierra; los agentes terapéuticos naturistas forman parte del entorno natural, y se emplean para preservar, fomentar y recuperar la salud. El sol, el aire, el agua, la tierra, los alimentos, las plantas medicinales... se constituyen en herramientas o estímulos naturales que, convenientemente utilizados, crean las condiciones e impulsan al organismo a una curación a partir de su propia fuerza.

Convencimiento de que la dietética de base vegetariana es una herramienta principal de curación para el médico; expresado en la frase que se atribuye a Hipócrates: **“Que el alimento sea tu medicina, que la medicina sea tu alimento”**.

- Principio metodológico

Establece que, sin renunciar a ningún tipo de terapia que pueda ayudar al enfermo en su tendencia espontánea hacia la curación, son más utilizadas aquéllas basadas en remedios naturales cuya aplicación ha dado lugar a técnicas reconocidas y probadas por su eficacia terapéutica, como son: Fitoterapia, Balneología, Climatología, Helioterapia, Geoterapia, Termoterapia, Hidroterapia e Hidrología médica, Cinesiterapia, Dietoterapia, técnicas manuales de movilización y masaje terapéutico, atención y cuidados medioambientales, educación para la salud y modificación de hábitos, técnicas de relajación, yoga, meditación, etc...

Otros principios básicos en medicina naturista

- Estímulo curativo y reacción sanadora.

Este es un principio fundamental del acto médico naturista, se insiste más en el fortalecimiento de la salud que en la enfermedad en sí misma; se colocan estímulos naturales o fisiológicos de los que se esperan una reacción orgánica mediada por respuestas sistémicas inespecíficas que impulsan al organismo enfermo a la curación a partir de sus propios recursos.

Por lo general en medicina convencional se mantienen los conceptos terapéuticos de:

- **Eliminatio:** eliminar lo enfermo (quistes, vesícula, apéndice, inflamaciones, infecciones..)
- **Substitutio:** sustitución de lo que falta y de lo enfermo (hormonas, prótesis, trasplantes...)
- **Directio:** control de parámetros funcionales alterados (hipertensión, fiebre, colesterolemia, anemia, taquicardia...).

El elemento protagonista es la propia enfermedad y la terapia se desarrolla sin la colaboración del organismo enfermo que desempeña un papel pasivo y menoscaba sus capacidades de autodefensa.

- **“Primum non nocere”**. Jerarquización de las medidas terapéuticas, optando siempre por aquéllas menos dañinas para el paciente.

Afirmación de la unidad funcional de todo el organismo. “No existen enfermedades sino enfermos”. No estamos ante un conjunto de órganos y aparatos sino ante un ser global y único, dotado de cuerpo, mente y espíritu, que precisa ayuda. La enfermedad psicósomática entra en el campo de todos los profesionales de la salud.

- **El enfermo es protagonista**. Participa activamente del proceso de la curación y de la terapia, aprende y adquiere habilidades; toma en sus manos la responsabilidad de la recuperación y posterior conservación del estado de salud. Su propio organismo, al curar a partir de su propia fuerza, aprende y mejora la capacidad de respuesta ante la enfermedad.
- **El efecto placebo es parte del tratamiento médico**. Demuestra el papel de la mente en la enfermedad y la curación; y se convierte en un aliado de la terapia.
- **El dolor y la enfermedad**. No son considerados forzosamente como una fatalidad, a menudo son parte del proceso natural de la curación que debe ser respetado y encauzado. Pueden ser fuente de información sobre el conflicto y la desarmonía subyacente en el individuo. La experiencia de la enfermedad es muchas veces un estímulo al desarrollo integral de la persona.
- **El médico es un compañero terapéutico**. Es un educador para la salud; instruye al enfermo en todo lo que puede acerca de su enfermedad y le hace participe de la terapia. Transmite emocionalmente el tratamiento al paciente consciente de que su actitud es un factor de curación.

Referencias

- <http://www.icicma.com/REMEDIOS%20NATURALES%20PARA%20LA%20SALUD.pdf>
- http://www.medicina-naturista.net/wp-content/uploads/2015/06/medicina_naturista_fitoterapia.pdf

Pendiente revisión y edición