

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*”

Para la medicina naturista, el concepto de salud es dinámico, y se puede acomodar con la homeostasis, que dice que el organismo puede compensar todas las disfunciones a todos los niveles del cuerpo. Su objetivo es ayudar a que las condiciones que facilitan los procesos de mantenimiento de la salud, regeneración y curación se lleven a cabo, la clave es creer en la autorregulación y autocuración del cuerpo humano.

- **Principio fisioterapéutico de la medicina naturista:**

El cuerpo mantiene la salud, usando para ello, sus sistemas. Esto quiere decir, que cuando nos enfermamos, los sistemas se activan y propician la curación y el equilibrio. En este principio se basan la inmunología, microbiología y la teoría general de sistemas

- Uso terapéutico de sustancias y elementos naturales
Hipócrates dijo: **“Que el alimento sea tu medicina, que la medicina sea tu alimento”**. El sol, aire, agua, tierra y los alimentos son las medicinas que la naturaleza nos ofrece para curarnos. Los vegetarianos sostienen que la dieta vegetariana ofrece incontables beneficios medicinales.



- **Principio metodológico**

El cuerpo tiende a curarse de manera espontánea, sin embargo se recomienda terapias basadas en remedios naturales, como: 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 principio se basa en el fortalecimiento de la salud. No se centra en la enfermedad, sino en su ausencia. Es el principio fundamental del acto médico naturista. Lo que se hace, es colocar estímulos naturales o fisiológicos, similares a los que se esperan en una reacción, para que impulsen 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:** quitar lo enfermo (quistes, vesícula, apéndice, inflamaciones, infecciones.)
- **Substitutio:** proporcionar lo que falta y/o sustituirlo (hormonas, prótesis, trasplantes...)
- **Directio:** control permanente de límites funcionales alterados (hipertensión, fiebre, colesterolemia, anemia, taquicardia...).



Aquí, la protagonista es la enfermedad y la terapia se desarrolla usando medios externos, sin la colaboración del organismo enfermo que realiza un papel pasivo y disminuye sus capacidades de autodefensa.



- **"Primum non nocere"**. Jerarquización de las medidas terapéuticas, optando siempre por aquellas *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 psicosomática 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 partícipe 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

