

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*”

La medicina naturista, considera que el concepto de salud es dinámico, compatible con la homeostasis, que define al organismo como capaz de compensar todas las disfunciones a todos los niveles del cuerpo. Sobre la base de compensación, tiene como objetivo propiciar las condiciones que faciliten que los procesos de mantenimiento de la salud, regeneración y curación se lleven a cabo, confiando en la autorregulación y autocuración del cuerpo humano.

- Principio fisioterapéutico de la medicina naturista:

La inmunología, microbiología y la teoría general de sistemas se apoyan en este principio, que sostiene que el cuerpo mantiene la salud, usando para ello, sus sistemas. Cuando nos enfermamos, los sistemas se activan y propician la curación y el equilibrio.

- Uso terapéutico de sustancias y elementos naturales

La naturaleza nos ofrece una amplia gama de agentes para curarnos: sol, aire, agua, tierra, los alimentos. Con relación a los alimentos, existe el convencimiento de los beneficios de la dieta vegetariana con fines medicinales. Ya lo dijo Hipócrates: **“Que el alimento sea tu medicina, que la medicina sea tu alimento”**.

- Principio metodológico

El cuerpo tiende a curarse de manera espontánea, sin embargo se recomienda terapias basadas 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 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 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

