



# Universidad del Sureste



## Escuela de Medicina

**Nombre de Alumno:**

**Emili Valeria Roblero Velazquez**

**Nombre del Docente:**

**Saraí García Juárez**

**Nombre del Trabajo:**

**Ensayo "Naturismo"**

**Materia:**

**Interculturalidad y salud II**

**Grado:2**

**Grupo:" B"**

Tapachula Chiapas a 26 de abril 2022.

# NATURISMO

## Introducción

En este trabajo hablaremos y daremos a conocer la importancia sobre el naturismo y sobre su práctica dando mención que el naturismo es la doctrina que preconiza el empleo de los agentes naturales para la conservación de la salud y el tratamiento de las enfermedades en naturismo también se puede llegar a catalogar como una forma de vida, en donde las leyes se basan en vivir de la mano con la naturaleza, no quiere decir que para ser naturista debas vivir en un bosque o algo parecido simplemente se trata de utilizar productos en todo aspecto de la vida que sean 100% de la naturaleza, y hablando un poco de la historia de esta práctica cabe mencionar que el naturismo como movimiento se originó en Alemania a principios del Siglo XX bajo el nombre de Körper Kultur (cultura del cuerpo libre). Su origen coincide con la publicación de dos libros que más tarde se convertirían en las guías de los naturistas los cuales fueron; "La desnudez", de Richard Ungewitter y "Cultura de la desnudez", de Heinrich Pudor. Los libros impulsaban un retorno a la naturaleza mediante la adopción de una forma de vida despojada de los vicios de la civilización.

## Desarrollo

Se dice que el naturismo conceptualiza al ser humano como integro conformado por una mente, cuerpo y alma, que ama, sueña, trabaja y es un ser vivo completamente social, si nos guiamos por como es el ritmo de la naturaleza seremos capaces de percatar que todo es un ciclo perfecto armonioso y equilibrado, de la cual de alguna u otra forma somos parte de ella y necesitamos mantener ese equilibrio con la madre naturaleza. Como se mencionó anteriormente para practicar naturismo la principal característica es llevar una alimentación naturista, esta ciencia tiene como finalidad lo siguiente: primeramente la alimentación naturista busca que se adquiera aprendizaje sobre cómo identificar el potencial energético que nos ofrece cada alimento; en segundo lugar, es una forma de ayudar al prójimo, enseñándole un nuevo estilo de vida empezando por el cambio de su nutrición para prevalecer al ser integro que nos identifica, de tal manera ir apoyando al nuevo ser naciente y ayudarlo hasta que alcance su propia energía vital, otro punto importante por mencionar es que también A menudo se confunde al naturismo como un sinónimo de nudismo, cosa que es totalmente erróneo, ya que como se dijo anteriormente el naturismo es vivir en armonía con la naturaleza, mientras que el nudismo es relevar tu figura sin ningún tipo de vestimenta que la cubra al público, para vivir a lo natural no se necesita remontarse a la época de Adán y Eva y creer que somos parte de ella.

Un dato importante por mencionar en este trabajo es que Actualmente el naturismo es muy popular en todo el mundo y tiene centros en diferentes puntos geográficos del planeta. Existe una asociación que nuclea a todos sus adeptos,

la Federación Naturista Internacional, con sede en Amberes, Bélgica y se editan guías en varios idiomas para los amantes de este tipo de turismo. A pesar de las dimensiones que ha alcanzado el movimiento (sólo la Federación Francesa de Naturismo agrupa a 160 asociaciones y 83 centros vacacionales). Y adentrándonos en México el naturismo surge desde la época prehispánica en México, lo conforman la botánica y la herbolaria mexicana. A través de los años los indígenas de diversas regiones de la República adquirieron conocimiento sobre las plantas y sus beneficios, fue la botánica indígena el principal vestigio del naturismo del que actualmente tenemos conocimiento.

## **Conclusión**

Como hemos visto en este trabajo este estilo de vida es muy importante aplicarlo tanto en los sanos como en los enfermos, ya que favorece el estado de salud y también lo restablece (en caso de las personas que presenten alguna patología), a través de la utilización de métodos naturales que básicamente se trata de un descanso oportuno, alimentación balanceada sin consumo de químicos, medicina natural, nutrición cutánea, sexualidad sana, ambientación saludable y sobre todo poseer una mentalidad naturista, aunque de mi punto de vista hay personas que llevan esta practica hasta la extremidad y hay que tener un balance para todo es decir tener en cuenta en la sociedad que vivimos y entender que siempre estaremos expuestos a químicos, tecnología y saber usar todo eso con gran equilibrio.

## **Bibliografía**

, Redacción. (Última edición:13 de febrero del 2021). Definición de Naturismo. Recuperado de: <https://conceptodefinicion.de/naturismo/>. Consultado el 19 de abril del 2023