

NOMBRE DEL ALUMNO: RAMIREZ VAZQUEZ MARIA GUADALUPE

ACTIVIDAD: ENSAYO DE NATURISTA

NOMBRE DE LA MATERIA: INTERCULTURALIDAD Y SALUD II

NOMBRE DEL PROFESOR: DRA. GARCIA JUAREZ SARAI

TAPACHULA CHIAPAS, A 17 DE ABRIL DEL 2023

**INTRODUCCION**

Quizás para definir qué es deberíamos antes hacer unas aseveraciones sobre lo que no es, ya que se presta en general a confusión; así, la medicina naturista no es una medicina de terapias empíricas y ·sin comprobación científica; no es una medicina de curanderos o de astrólogos, no tiene casi nada que ver con el esoterismo o las ciencias ocultas, no está en contra de la medicina convencional o alopática, y no es una medicina anticuada. Tampoco es medicina naturista todo aquello que no está aceptado por la medicina convencional, ya. Qué muchas prácticas " alternativas " no tienen nada de naturales ni en común con algunas prácticas naturistas, salvo el de no ser consideradas por la medicina ortodoxa. El hacer estas aclaraciones previas es esencial para delimitar el campo donde se mueve la medicina naturista ya que en su aplicación popular se suele identificar con algunas o todas estas premisas que hemos citado como ajenas al naturismo médico.

La medicina naturista pues implica una serie de p remisas básicas de actuación, algunas de las cuales ya fueron citadas por Hipócrates, el padre de la medicina: También hay una serie de premisas secundarias que se derivan de estas primeras que serían las siguientes: Vamos pues a desarrollar un poco estos puntos p ara que se puedan entender un poco mejor, ampliando los conceptos que nos expone el doctor Helmut Lützner en su definición de la Naturheilveifahren.

Estímulos y tratamiento no específicos: El tratamiento o terapia de base es de vital importancia. Estamos muy acostumbrados en la medicina ortodoxa o convencional al tratamiento específico dirigido muy concretamente a un problema determinado. Sin embargo, en el naturismo el tratamiento de base es sin duda el más importante a redujo y largo plazo, aunque no se descarta un tratamiento sintomático que ayude a aliviar las molestias que se producen en un momento determinado. Ejemplos del tratamiento no específico son los cambios dietéticos, la regulación de la • excreciones, la higiene del movimiento (ejercicio, gimnasia, etcétera) o los tratamientos "depurativos" a base de plantas medicinales con acción diurética, sudorífica, o reguladora de las eliminaciones.

**DESARROLLO**

El naturismo es una forma de vida cuyas características principales son la práctica de la desnudez en común y la voluntad de vivir en comunión con una naturaleza conservada. El respeto es un valor muy importante del naturismo: respeto hacia los demás, a sí mismo y, finalmente, el respeto por el medio ambiente. El naturismo está en plena expansión y atrae un público cada vez más diverso. De hecho, es un estilo de vida sociable, relajante y reconfortante. El cuerpo queda liberado, la mente también. Desnudos dejamos de percibir la mirada de los demás. Aprendemos a amar nuestro cuerpo tal y como es y a respetar los de los demás. Desnudos ignoramos las diferencias sociales y vivimos en armonía, de forma serena y libre.

 La medicina naturopática utiliza enfoques naturales para aliviar los síntomas, estimular los mecanismos de equilibrio del cuerpo y promover el bienestar. Un médico naturista es un profesional formado y educado que practica la medicina naturista. Esto incluye enfoques como los preparados de hierbas, los masajes, el asesoramiento nutricional, la acupuntura y la homeopatía, entre otros.

En lugar de aliviar los síntomas, los médicos naturistas se centran en descubrir la causa subyacente de un desequilibrio específico y en aplicar las soluciones naturales adecuadas para favorecer el funcionamiento normal del organismo.

Los médicos naturistas actúan según seis principios:

* **Primero, no hacer daño**

Los NDs eligen enfoques mínimamente invasivos que ayudan a sus síntomas y apoyan el bienestar. Todos los planes de hierbas, procedimientos y otras modalidades deben promover el bienestar sin dañar al cliente de ninguna manera.

Sin embargo, si el enfoque natural no está produciendo los resultados deseados, los ND siempre pueden recomendar la búsqueda de otras opciones de atención para superar una dolencia específica.

* **El poder equilibrador de la naturaleza**

La filosofía de la medicina naturista consiste en utilizar el poder equilibrador de la naturaleza y de nuestro cuerpo para superar los desequilibrios y mejorar la salud. Además de los preparados de hierbas, los médicos naturistas lo hacen ayudando al cliente a crear un entorno nutritivo, tanto interna como externamente.

* **Identificar y abordar las causas**

En lugar de abordar los síntomas, los médicos naturistas se centran en descubrir las causas subyacentes. Esto puede incluir factores bioquímicos, fisiológicos, psicológicos, espirituales, estructurales y otros que crean desequilibrios en la salud. Al identificar y abordar estas causas de raíz, los médicos naturistas son capaces de aliviar los síntomas y producir resultados a largo plazo.

* **Los médicos como profesores**

El papel de los médicos naturistas no es sólo apoyar la salud de sus clientes, sino también enseñarles a llevar una vida sana. Enseñan a sus clientes cómo mejorar la nutrición, los niveles de actividad, la atención plena y otros aspectos de su vida.

* **Dirigirse a la persona como un todo**

Nuestro cuerpo es un sistema complejo, y la medicina naturopática cree que debemos tratarlo como un todo. Esto se debe a que rara vez hay un solo factor que contribuya a su desequilibrio de salud. Por lo general, los factores físicos, ambientales, genéticos, psicológicos y de otro tipo influyen en nuestro bienestar. Por lo tanto, su ND se centrará en abordar todos estos factores.

enfoque natural es perfecto para las personas que prefieren las soluciones naturales o las que no han tenido suerte con la medicina convencional. Además, se puede combinar la medicina convencional con la naturopática para obtener lo mejor de ambos mundos.

Los beneficios de acudir a un médico naturista incluyen:

* Enfoque personalizado
* Evaluación exhaustiva de la salud
* Enfoque en la causa raíz de una condición
* Asistencia a los desequilibrios de salud prevalentes
* Atención asequible
* Compatibilidad con la medicina convencional
* Promover el bienestar para reducir las posibilidades de padecer enfermedades crónicas
* Restablecer las capacidades naturales de equilibrio de su cuerpo
* Un enfoque holístico

**CONCLUSION**

En fin, no es una medicina de curanderos o chamanes, más interesados en el esoterismo que en los aspectos sanitarios, no es una medicina anticuada ni poco efectiva. Es sin embargo una medicina causal, que trata de prevenir la aparición de las enfermedades mediante una actitud no intervencionista o expectante, respetando los signos que nos ofrece el organismo, nutriendo y supliendo las posibles eficiencias dietéticas, respetando los ritmos corporales y utilizando remedios poco agresivos.

son ampliamente conocidas en Fisioterapia, si bien esta disciplina se dirige casi exclusivamente a la rehabilitación traumatológica, respiratoria, postquirúrgica, etc. Las terapias manuales en la Medicina Naturista abarcan necesariamente un concepto más amplio que incluye el concepto energético del ser humano, la relación terapeuta paciente, etc. La finalidad de una terapia manual no fisioterapéutica en el sentido clásico será la decon-tracturación y la relajación, de cara a la normalización de las funciones orgánicas alteradas. Otro tipo de tratamientos fisioterapéuticos tienen cabida en los métodos naturistas.