



CATEDRATICO:  
GARCIA JUAREZ SARAI

ALUMNO:  
DEYLER ANTONIHERNANDEZ GUTIERREZ

TRABAJO:  
ENSAYO NATURISMO

MATERIA:  
INTERCULTURALIDAD

FECHA ENTREGA:  
17/04/202

# INTRODUCCION

La medicina tradicional ha existido durante muchos años, es un tipo de medicina de gran importancia y relevancia, la cual es la que ha acompañado al hombre desde los inicios, dentro de esta medicina tradicional podemos o vamos a resaltar el naturismo ya que aun al pasar de los años sigue teniendo gran relevancia en mucha población ya que puede que cierta cultura basada en sus costumbres y tradiciones el naturismo sea su primer y mas confiable contacto ante una enfermedad, depositando su confianza a este tipo de personas que la practica buscando sanar, y dentro de este ensayo dejaremos en claro su importancia, origen y demás cosas de gran importancia dentro del naturismo.

## DESARROLLO

Damos inicio hablando de que es el naturismo ya que puede que gran parte de una población actual no conozca este término y es importante darle una definición, así que podemos decir que el naturalismo lo podemos catalogar como medicina tradicional, natural, o verde donde esta es una forma de vida donde cuyas leyes se basan en vivir de la mano con la naturaleza. No tiene nada que ver con vivir en el bosque o la montaña, porque se basa principalmente en utilizar productos 100% de la naturaleza en todos los aspectos de la vida. Este estilo de vida es benéfico para el estado de salud y también puede ser restaurado mediante el uso de métodos naturales que básicamente incluyen el descanso oportuno, una dieta balanceada sin consumir químicos, pero si medicinas naturales, nutrición de la piel, una sexualidad saludable, un ambiente sano y lo más importante es tener una mentalidad naturista. Posterior a saber que es el naturismo debemos saber sobre sus orígenes, el origen del naturismo mencionado en varias fuentes recalca que el Naturismo Surgió en Alemania a fines del siglo XIX como un movimiento cultural destinado a mejorar la salud de los trabajadores que vivían en ciudades superpobladas con malas condiciones sanitarias y de vida en general. Realizan actividad física ligera en la naturaleza, disfrutando del sol, el sol y el agua. En otros países europeos, el nudismo comenzó a principios del siglo XX como un movimiento de higiene libertario en el que corrientes como el nudismo, el vegetarianismo, el esperanismo, la liberación de la mujer y el anarquismo estaban indisolublemente unidas. Ya abarcado estos dos aspectos también es de vital importancia mencionar los beneficios, y/o la utilidad del naturismo

Presenta mejores y más rápidos resultados en ciertos tipos de enfermedades y padecimientos, las enfermedades de estrés y de ansiedad, podemos incluir que no tiene efectos secundarios relevantes, al utilizarse principalmente plantas y excluir los elementos químicos, el riesgo de algún efecto secundario es muy bajo, si llega a presentarse tendrá una intensidad leve y desaparecerá por sí mismo en poco tiempo, también ayuda como un complemento a otros tratamientos, uso complementario de la terapia natural, es normalmente muy efectiva por sus beneficios, un ejemplo de ello son los tratamientos de quimioterapia complementados con tratamientos naturales, por lo general son de más bajo costo que los tratamientos convencionales, representará también tratamientos menos traumáticos, con gran relevancia en el alivio de las infecciones e inflamaciones, este tipo de medicina puede aliviar e incluso erradicar una infección, es especialmente útil para condiciones como cistitis, hinchazón de piernas, retención de líquidos o artrosis, ayuda a las enfermedades crónicas, muchas

personas sufren de enfermedades leves a largo plazo tales como: asma, colon irritable, sinusitis, migrañas, entre otras, depender de un medicamento no es la mejor opción a largo plazo y puede llegar a ser agotador, partiendo de la base de que la medicina natural no tiene mayores contraindicaciones puede tratar enfermedades leves que ayudarán a las personas a tener ciertos descansos de la medicina química, ayuda a mejorar la salud de la piel, al ser tratada con un producto natural y menos agresivo

Dentro del naturismo podemos llegar a identificar o conocer otros conceptos o tipos con los que tiene cierta relación, como por ejemplo:

La Botánica: Los naturistas usan plantas para hacer medicamentos. Se utilizan materias vegetales tanto frescas como secas, dependiendo de la hierba.

La Homeopatía: es un sistema médico basado en la creencia de que el cuerpo puede curarse solo. Los naturistas usan elementos naturales para propiciar una respuesta de autocuración.

La Hidroterapia: La hidroterapia implica el uso de agua para tratar diversas afecciones. Los naturistas utilizan el agua en sus múltiples presentaciones, para buscar una sanación por medio de ella.

Nudismo: Los naturistas usan el nudismo para disfrutar de la naturaleza y conservarla. Además, que obtienen múltiples beneficios físicos, mentales y espirituales. También afianzan su autoestima quitándose la ropa libremente. El nudismo promueve el concepto del cuerpo como un todo, en vez de separar partes del cuerpo como indeseables y vergonzosas.

## CONCLUSION

La medicina alternativa se ha utilizado desde la antigüedad para tratar enfermedades que aquejan al ser humano a través de remedios naturales o de la Madre Tierra. Actualmente, la Medicina Alternativa se ha convertido en un tratamiento muy importante en la sociedad, muchas veces no como un tratamiento efectivo para condiciones graves, pero la Medicina Alternativa puede ayudar a aliviar enfermedades o trastornos que se basan en la salud más que en la enfermedad. La medicina alternativa se esfuerza por lograr un equilibrio entre la mente, el cuerpo y el alma en el paciente. La medicina alternativa se ha convertido en un tratamiento muy utilizado porque es muy asequible, sus tratamientos no son invasivos ni agresivos para el organismo, y los medicamentos que se utilizan son de origen natural y no provocan ningún efecto en el organismo