



NOMBRE DEL ALUMNO: KARINA DESIRÉE RUIZ PÉREZ

NOMBRE DEL TEMA: ENSAYO SOBRE NATURISMO

PARCIAL: II

NOMBRE DE LA MATERIA: INTERCULTURALIDAD Y SALUD

NOMBRE DEL DOCENTE: DRA. SARAI GARCÍA JUARÉZ

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: MEDICINA HUMANA

SEMESTRE: SEGUNDO

LUGAR Y FECHA DE ELABORACIÓN: TAPACHULA CHIAPAS A 28 DE
ABRIL DEL 2023

INTRODUCCIÓN

Muchas personas creen que cada planeta gira en armonía, las estaciones se suceden, el día le sigue invariablemente a la noche. Todo en la naturaleza responde a esta ley de orden y equilibrio. De la misma manera en el ser humano, cada sistema, órgano, célula, trabaja en sinergia con el conjunto entero del ser. El naturismo se basa en una filosofía en la cual todo en el universo funciona de acuerdo a una ley natural de profunda armonía. Por lo tanto, cuando hay un desequilibrio que se manifiesta como enfermedad, hay que tener en cuenta no sólo afecta a la parte en donde se muestra el síntoma, sino a todo el organismo. Es así como desde el inicio de los tiempos han existido las enfermedades y con ello distintas formas de como curarlas, así como creencias de cómo se pueden mantener sanos y que significa el estado o término de un completo bienestar. Al principio de nuestra existencia no existían como tal el término enfermedad, sino que solo era considerado como un malestar grave o pequeño, sino que era considerado como algo que conocemos hoy en día que es la pérdida o ruptura de la homeostasis del organismo y esto nos afecta por completo a nuestra vida y salud.

Este modo 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, a través de la utilización de métodos naturales que básicamente se trata de un descanso oportuno. Cabe destacar que en la actualidad tenemos conocimiento que según la Organización Mundial de la Salud “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” y enfermedad es la “alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por síntomas y signos característicos y cuya evolución es más o menos previsible” indicado el término y aceptado por la misma Organización ya mencionada que es, la Organización Mundial de la Salud.

Este tema hace énfasis en que tenemos que saber aprovechar y agradecer con todo lo que contamos a nuestro alrededor, desde plantas como prácticas para mantener nuestras buenas vibras y una buena relación con uno mismo. Por lo tanto, para seguir el naturismo, no hace falta vivir únicamente de lo natural ni renunciar a todos los bienes artificiales, sino que se trata de estar mentalmente integrado a la naturaleza y realizar prácticas como la de no arrojar basura al medio; comer de una forma equilibrada cercana al vegetarianismo; usar productos naturales en la medida de lo que se pueda es así como engloba en su totalidad tener una vida sana, sin afecciones y sin malas emociones.

DESARROLLO

El Naturismo surgió en Alemania a finales del siglo XIX como un movimiento cultural que buscaba mejorar la salud de los obreros que vivían hacinados en ciudades, en pésimas condiciones higiénicas y de vida en general. Hacían ejercicio físico suave en la naturaleza y se daban baños de luz, sol y agua. En el resto de países de Europa, el Naturismo inició a principios del siglo XX como un movimiento libertario higienista, en el que estaban inseparablemente unidas corrientes como el nudismo, el vegetarianismo, el esperantismo, la emancipación femenina, el anarquismo, entre otros.

El naturismo es una filosofía de vida que consiste en estar lo más entrelazado e integrado con la naturaleza, siendo el nudismo una de sus características más conocidas. Puede ser considerado como una doctrina, una filosofía o, más acertadamente, un estilo o forma de vida. Consiste en vivir de acuerdo con la naturaleza, pero más espiritual que físicamente. Es por ello que va íntimamente de la mano con todo lo relacionado a tener buenas vibras, un buen estilo de vida y mantener siempre de una manera sana nuestro cuerpo también consiste en tener una alimentación balanceada sin consumo de químicos, consumir la medicina natural, nutrición cutánea, sexualidad sana, ambientación saludable y sobre todo poseer una mentalidad naturista.

El naturismo conceptualiza al ser humano como integro conformado por una mente, cuerpo y alma, que ama, sueña y trabaja las cuales deben de trabajar en un mismo sentido y en las mismas situaciones en todo momento y ser un organismo 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.

Y como toda ciencia tiene un objetivo por el cual existe, ya que de esto depende para poder ser aplicada y aceptada por las personas que creen en ella y creen que es mejor aplicarla

en su vida y por ende en su estilo de vida. Es así como el principal objetivo del naturismo es desintoxicar al organismo para restaurar su energía vital, propia de cada individuo. Esta energía vital forma parte de la naturaleza, conoce sus leyes y una vez restaurada, lleva al organismo a su equilibrio, al estado de salud. Si bien la propuesta del naturismo es amplia, se basa en la alimentación. Son los nutrientes los que determinan la calidad de las células. Elegir alimentos naturales, que desintoxiquen al organismo al mismo tiempo que lo nutren, es la clave de la buena salud. Por lo tanto, se evitan los alimentos muy industrializados, ya que no conservan esa energía vital necesaria para el ser vivo, y aportan al mismo tiempo muchos elementos químicos que lo intoxican como saborizantes, colorantes, conservantes, etc. Y se disminuye el consumo de azúcar blanca, de harinas refinadas, de alcohol, gaseosas, ya que estos alimentos acidifican mucho el medio interno. Se evitan los fiambres, y se disminuye el consumo de carnes.

Además, se puede complementar con tratamientos holísticos, ya que el naturismo puede utilizarse al mismo tiempo que otros tratamientos naturales, lo que impulsa a que la salud del paciente se normalice más rápido, otorgándole todos los beneficios físicos, mentales y espirituales que este tipo de terapias ofrecen. Es una forma de ayudar al prójimo, enseñándole un nuevo estilo de vida empezando por el cambio de su nutrición, para prevalecer al ser íntegro que nos identifica, de tal manera ir apoyando al nuevo ser naciente y ayudarlo hasta que alcance su propia energía vital.

CONCLUSIÓN

Por lo tanto, puedo concluir que el naturalismo es algo que podemos catalogar como medicina tradicional, natural, o verde donde esta es una forma de vida en la cual 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 personas que creen en los elementos de la tierra y su efecto para curar y aliviar dolores o malestares.

Utiliza los elementos de la naturaleza como el aire, agua, sol, tierra, plantas, así como una nutrición natural de base vegetariana para prevenir, promocionar y reparar la salud, aprovechando la “Vis Medicatrix Naturae” o fuerza de la naturaleza humana, para su autocuración, que se basa y consiste en el correcto equilibrio de la homeostasis del organismo. Por ello una persona que practica el naturismo usa a su vez una forma de vida más sana y relajada, ya que, utiliza métodos de relajación y se encuentra en una estrecha relación con la naturaleza y esto hace que sienta un amor y respeto hacia todo lo que nos rodea y agradece a la vida sobre estos recursos. Esta ciencia se puede practicar en casa, en un spa, en un balneario, e incluso en playas. Lo primero que se tiene que hacer es: “reconoce que la desnudez es natural”. Hemos nacido desnudos y es nuestro estado natural. La ropa nos abriga y es necesaria para usarla en público, pero no quiere decir que obligatoriamente tenemos que usarla siempre. Hay momentos para liberar tu yo natural.

Es recomendarle imaginar la libertad que viene con el hecho de sentir el aire y el sol tocando toda la piel, no solo los lugares que normalmente están expuestos. Luego se debe de aceptar eso y se debe de ir practicando día a día, posteriormente la persona que lo aplique se sentirá libre y sin prejuicios. Como bien expresé con anteriormente, no todo es “estar desnudo”. Esto también va acompañado de una alimentación 100% natural y el uso de medicamentos naturales que son menos agresivos y más efectivos para nuestras enfermedades según como nos expresan y creen firmemente las personas que ejercen el naturismo.