



Ensayo

Nombre del alumno: Hannia González Macías

Nombre del tema: Naturismo

Grado: 2do semestre Grupo: "A"

Nombre de la materia: Interculturalidad y salud II

Nombre de la profesora: Dra. Sarahí García Juárez

Licenciatura: Medicina Humana

Tapachula, Chiapas. 03 mayo del 2023

Introducción

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 un estilo o forma de vida. Consiste en vivir de acuerdo con la naturaleza, pero más espiritual que físicamente. 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; utilizar medicinas y terapias naturales; etc.

El origen del naturismo nace durante el siglo XIX en Alemania como un movimiento cultural que buscaba mejorar la salud de las personas que vivían en las ciudades bajo condiciones higiénicas demasiado vulnerables. Sin embargo, años más tarde el naturismo se expande a España en el siglo XX y se une a movimientos como el: nudismo, vegetarianismo, emancipación femenina y anarquismo. Actualmente los países que son líderes mundiales de esta corriente o estilo de vida son Alemania y España con más de 12 millones de personas que la llevan a la práctica.

Naturismo

La palabra naturista deriva del movimiento médico que defendió ese criterio en España. De alguna manera es un honor continuar la labor de quienes nos enseñaron. Paradójicamente, hoy se la llama medicina no convencional, a pesar de estar basada en uno de los criterios más básicos y ortodoxos de la medicina. Para su aplicación, la medicina y las terapias de tipo naturista requieren que el paciente comparta cierta filosofía vital y de estilo de vida con el médico.

La medicina naturista considera que el cuerpo mantiene la salud mediante sus propios sistemas. Los síntomas de la enfermedad (fiebre, inflamación, erupciones, etc) a menudo son la vía que emplea el organismo para lograr la curación, de ahí que el médico naturista pueda tender a favorecerlos más que a suprimirlos. Ciencias actuales como la inmunología, la microbiología y la teoría general de sistemas apoyan esta interpretación médica.

Uno de los personajes principales fue Alejandro Arteché, que recibió en 1998 el Premio de la Fundación Uriach por su tesis "La Medicina Naturista Española". En ella plantea los criterios básicos de los médicos naturistas que vuelven a tener plena vigencia, como: el concepto de terapia global y de salud global predomina ante el concepto de una salud o curación por especialidades u órganos sueltos; la confianza en la capacidad autocurativa de la naturaleza humana; *primum non nocere*: el aspecto más importante del tratamiento es "no hacer más daño" al enfermo; las enfermedades agudas son parte del proceso natural de la curación. Ese proceso debe ser respetado y encauzado; la dieta vegetariana y el ayuno actúan en la prevención y curación de enfermedades; medicamentos y vacunas en su mayoría se consideran perjudiciales para el organismo; un diagnóstico global, y no solo específico de la enfermedad, es una de las bases de la terapia; los agentes naturales son tanto el factor primordial para prevenir como para ayudar a la curación; la educación, el estilo de vida y la calidad del entorno tienen más influencia sobre la salud que el sistema de asistencia sanitaria.

Las terapias más utilizadas ayudan al organismo a reequilibrarse por sí mismo y están basadas en remedios naturales. Algunas de ellas son la nutrición y dietética: dieta esencialmente vegetariana, ayuno parcial o total; plantas medicinales: siendo el mayor arsenal terapéutico a nivel mundial, tal como reconoce la OMS; las terapias físicas a través del movimiento; las técnicas de relajación: ejercicios respiratorios, entrenamiento autógeno, autosugestión, visualización, meditación, biofeedback, hipnosis, etc; los masajes: manipulación músculo-esquelética,

quiropática, osteopatía, manipulación ortopédica, terapia miofuncional, reflejoterapia, drenaje linfático; la hidroterapia, balneoterapia: peloides, helioterapia, psammoterapia, crioterapia, climatoterapia; la orden vital: psicoterapia, higiene de vida, cronobiología, ciclos de actividad, higiene, salud holística, salud mental, entre otros; y finalmente otras terapias: parto natural, terapias artísticas, etc.

El propósito del naturismo es promover la salud del cuerpo y de la mente, manteniendo los mismos valores de la cultura. El naturismo promueve la salud óptima a través del contacto completo del cuerpo con los elementos naturales: Sol, agua, aire y tierra. Mantiene también una dieta que se considera equilibrada, como la dieta mediterránea, la dieta ovolactovegetariana, el vegetarianismo, el veganismo, así como en el ayuno terapéutico.

Los procederes de la medicina natural y tradicional tienen generalmente en común el objetivo de prevenir y tratar enfermedades. Así, la intención de mantener la salud como la misma vida y tan inherentes a los seres vivos para utilizar “lo bueno” y defenderse de “lo malo”. En pocas palabras podemos decir que esta genera efectos positivos a nivel emocional porque alivia el estrés, los miedos, la soledad, la desesperación, entre otros. Es positivo para el medio ambiente: además de los beneficios que aporta directamente a las personas, también ayuda a que el planeta no se dañe con la contaminación.

Conclusión

Hemos concluido que el objetivo principal del naturismo es desintoxicar el cuerpo para regresar el equilibrio de la energía al organismo, es por ello que aquellos que siguen esta filosofía evitan todo tipo de alimentos industrializados como saborizantes o conservadores. Así mismo, recomienda reducir el consumo de ciertos productos que afectan de manera directa a la salud, pues busca reestablecer la salud de las personas a través de alimentos naturales que limpian el organismo. Entre los alimentos que el naturismo recomienda disminuir son: azúcares, alcohol, harinas refinadas, gaseosas o refrescos, carnes.

Por otra parte, el naturismo recomienda una alimentación más natural, la cual puede ser basada en frutas, verduras, legumbres, semillas, cereales integrales y pescado, los cuales otorgarán al cuerpo los nutrientes necesarios para mejorar la salud y estimular el metabolismo. Permite mejorar la digestión y tener una buena circulación, así como una buena eliminación de toxinas, lo que hará optimizar el bienestar del cuerpo. El naturismo es considerado como un estilo de vida y no solo como una filosofía, puesto que es un proceso que conlleva a un objetivo primordial, el mejorar y reequilibrar la energía natural del organismo.

Bibliografía

- Saz, P. (2021, septiembre 14). *Los principios de la medicina naturista y su historia*. Cuerpamente. https://www.cuerpamente.com/salud-natural/terapias-naturales/principios-historia-medicina-naturista_8764
- García, A. M. (2022, mayo 4). *Naturismo*. Economipedia. <https://economipedia.com/definiciones/naturismo.html>
- *¿Qué es el naturismo y cómo funciona este estilo de vida?* (2021, mayo 13). Ilet.mx; Instituto Latinoamericano de Enseñanza Técnica y Superior. <https://ilet.mx/que-es-el-naturismo-y-como-funciona-este-estilo-de-vida/>