



**Mi Universidad**

*Nombre del Alumno: Leonardo López Roque*

*Nombre del tema: Naturismo*

*Parcial: 2ero*

*Nombre de la Materia: Interculturalidad y salud 2*

*Nombre del profesor: Garcia Juarez Sarai*

*Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana*

*Cuatrimestre: segundo semestre*

## ÍNDICE

- Introducción
- Desarrollo
- Punto de vista
- Conclusión

## INTRODUCCIÓN

Aprenderemos y conoceremos acerca de la medicina naturista, por la cual se define como el arte y la ciencia de estimular la fuerza curativa natural, para restablecer la salud, utilizando los agentes vitales de la naturaleza. En la medicina naturista es vitalista y humoralista, que está centrado en el concepto hipocrático de la “physis” y del principio de que la naturaleza es la que cura. A la luz de los conocimientos actuales, es sorprendente que los griegos del siglo V a. de c. manejaran con familiaridad esta idea de la energía interna, de esta fuerza vital que trabaja por el todo y por las partes y que es, a la vez, una y múltiple. Analizaremos y descubriremos los detalles y propiedades en las que atribuye la medicina naturista acerca de su funcionamiento en el organismo. Tiende a mantener un equilibrio y estabilidad mental, espiritual y salud.

## DESARROLLO

La medicina naturista es la parte de la medicina, de tradición hipocrática, que se 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 a través de las fuerzas de la naturaleza humana para su autocuración.

La medicina natural es el arte y la ciencia sobre la fuerza natural para la restauración de la salud y la utilización de los agentes vitales de la naturaleza. El comienzo del naturismo da origen de la escuela de los templos de la civilización griega, especialmente en el templo de la isla de Cos. La medicina natural está asentada, principalmente, sobre 7 pilares fundamentales: La fuerza vital, la teoría humoral, la organización del ambiente físico-químico como soporte de la vida, las leyes naturales, las leyes de los estímulos, la ley de la curación, la ley del amor. Lo más sorprendente es que los médicos hipocráticos se dieron cuenta que tanto la mantención, como la recuperación de la salud, dependen del trabajo de esta fuerza interna, que atiende invariablemente hacia la armonía o equilibrio en el funcionamiento del cuerpo, de la mente y del espíritu, como planos integrativos e indivisibles de la realidad del ser.

### Uso y consistencia

La naturopatía o medicina natural entiende a la salud desde una perspectiva integral, por lo que, en conjunto con la medicina tradicional, busca fortalecer al organismo y mejorar a calidad de vida paciente. Los tratamientos de la naturopatía se sirven de hierbas medicinales, minerales o complejos vitamínicos, la alimentación sana y el ayuno y de ciertos métodos de relajación para generar un bienestar en cada paciente y mejorar la salud, entendida como un conjunto de factores tanto físicos como mentales. Uno de los principales beneficios es que comprende tratamientos que no tienen efectos secundarios, con excepción de las alergias, ya que son asimilados por el cuerpo naturalmente.

### Propiedades

La efectividad de la mayoría de los elementos o técnicas que se emplean en la medicina natural han sido comprobados. Por lo que su uso son

- No poseen efectos colaterales
- Son menos agresivos para el cuerpo
- Es positivo para el medio ambiente

La medicina natural puede, efectivamente, resolver la mayor parte de las perturbaciones de la salud, sin embargo, hay enfermedades o procesos infecciosos, congénitos, traumáticos o

quirúrgicos, donde no es suficiente el solo tratamiento natural y es necesario el uso de otros recursos, ya sean farmacológicos o en curso de cirugía.

### **Uso armónico y elementos**

Las prácticas de la medicina natural requiere siempre el uso armónico y simultáneo de los siguientes elementos:

- 1) Alimentación
- 2) Plantas medicinales
- 3) Agua
- 4) Sol y aire
- 5) Tierra
- 6) Ejercicio
- 7) Cura mental

### **Beneficios**

La medicina natural es una gran opción para el tratamiento de enfermedades crónicas como el asma, sinusitis, los problemas del colon, entre otras, ofreciendo una posibilidad a quienes no desean depender constantemente de medicamentos.

Aquellas personas que presentan problemas de insomnio e irritabilidad pueden encontrar una solución mediante el tratamiento con infusiones y plantas medicinales. Plantas como el aloe vera son de gran ayuda en problemas de la piel, inflamación e infecciones. Otras dolencias como los problemas reumáticos, reaccionan de forma muy positiva a los tratamientos de medicina natural que pueden funcionar a la perfección a la par de un tratamiento. La medicina natural también puede ayudar a manejar el estrés, liberar tensiones y controlar la depresión.

## PUNTO DE VISTA

En mi punto de vista, el naturismo procede de medicina natural con la generalidad común con 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 la utilización y defenderse de lo malo. La medicina natural surgió desde tiempos inmemoriales y se ha ido transmitiendo generaciones hasta nuestros días, con la acumulación de dichos conocimientos y experiencia, las leyes de la naturaleza y hipocrática con llevan una finalidad en la restauración de la salud y el equilibrio espiritual con el uso de agentes naturales y con propiedades medicinales.

## CONCLUSIÓN

La práctica de la naturopatía se basa en la creencia en la capacidad del cuerpo para curarse a sí mismo a través de una energía vital especial o de la fuerza que guía internamente los procesos corporales. Por la cual el naturismo es una forma de medicina alternativa que emplea una variedad de prácticas pseudocientíficas calificadas como naturales y promueven la autocuración. La ideología de los métodos de la naturopatía se basa en el vitalismo y el holismo, a diferencia de la medicina basadas en evidencias. Por la cual emplea el uso de hierbas y plantas medicinales para el organismo y un equilibrio en la mente y espíritu para un bienestar completo y saludable.

# Bibliografía

Medicina naturista – Dr pedro silva j. Santiago de chile,2013