



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Nombre del alumno:*

*Leticia Desiree Morales Aguilar*

*Nombre del tema: Naturismo*

*Parcial : 2*

*Nombre de la Materia: Interculturalidad.*

*Nombre del profesor: Sarai Garcia Juarez.*

*Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana*

*2° Semestre*

## INTRODUCCION

Para hablar del tema de naturismo, primero tenemos que comprender que muchos podrán decir que el naturismo es una ciencia antigua, sin embargo, esta es considerada una doctrina basando su eficacia en la elaboración de extractos naturales solo por el simple hecho de ser de origen natural. También el naturismo puede ser denominado como “medicina naturopática”, “natural”, “tradicional”, “alternativa” o “verde”, basta su uso tradicional de los preparados naturales como garantía de medicamento sin que su eficacia haya sido comprobada, así los estudios clínicos y preclínicos tienen como objetivo determinar: Su acción médica y bioquímica en el organismo, su eficacia, la ausencia de componentes nocivos o el cociente daño/beneficio si los hubiera, la fórmula de los compuestos químicos responsables, dosis adecuadas, contraindicaciones, reacciones adversas y interacciones con otros medicamentos, por esto mismo, la comunidad científica internacional no reconoce al naturismo como una ciencia, ya que una ciencia debe de cumplir con ciertas características, entre las que se encuentran la claridad, la exactitud, la profundidad y la coherencia. Además de tener una relación con otras ciencias, basándose en teorías, hipótesis y que los datos sean actualizados, comprobables mediante el método científico.

## DESARROLLO

La medicina naturista ha formado parte de una historia en si, podemos comenzar diciendo que es la parte de la medicina, de tradición hipocrática, que utiliza los elementos de la naturaleza como el aire, agua, sol, tierra, plantas que en conjunto se le conoce como fitoterapia, así como una nutrición natural de base vegetariana para prevenir, promocionar y reparar la salud, aprovechando la fuerza de la naturaleza humana para su autocuración, la medicina naturista, según consta en la carta de los médicos naturistas, es un procedimiento terapéutico que se basa en: principio fisioterapéutico, de acuerdo con el cual se valora que la salud es mantenida por el propio cuerpo por medio de sus propios sistemas y recursos, en la enfermedad son estos sistemas los que se ponen en marcha, tendiendo casi siempre a la curación y reequilibrio de los mismos, las ciencias actuales como la Inmunología, la microbiología y la teoría general de sistemas apoyan en esta interpretación médica y por consiguiente también a un aspecto metodológico, claramente sin renunciar a ningún tipo de terapia que pueda ayudar al enfermo y teniendo también en cuenta las posibles terapias, entre estas son más utilizadas aquellas cuya aplicación ha dado lugar a técnicas reconocidas y probadas por su eficacia terapéutica, como son: fitoterapia, balneología, climatología, helioterapia, geoterapia, termoterapia, hidroterapia e hidrología médica, cinesiterapia, dietoterapia, técnicas manuales de movilización y masaje terapéutico, atención y cuidados medio-ambientales, educación para la salud, modificación de hábitos y recursos psicológicos y bioenergéticos, incluso el naturismo considera a la persona humana integrada por tres planos: primer plano espiritual: la vida es un profundo misterio, nuestra existencia, nuestro origen, nuestro destino final, están enmarcados en una gran incógnita, a medida que las investigaciones científicas van desgranando los eslabones y leyes biológicas hasta llegar a desentrañar los constituyentes del genoma humano, no disminuye la dimensión misteriosa sino que la profundiza, esta perfección de la obra creada, tanto el micro como el macro cosmos, es de tal índole que deja absolutamente perplejo a todo investigador consciente, los valores que nos introducen en el plano espiritual son fundamentalmente el amor, la libertad y la autoconciencia, el ser humano frente a las preguntas esenciales de su vida, eleva su vista en busca de respuestas de lo alto, antropos deriva de iatrein que quiere decir: "mirar hacia arriba", y el amor es la energía que promueve la superación de nuestros defectos, bajos instintos o perversiones, aquí también el hombre necesita ser contenido, ser sostenido por los bienes que derivan del plano espiritual, todos nosotros podemos sentir hermanos cuando reconocemos la existencia de un padre común, y la caridad nos impulsa a hacer el bien y procurar la verdad y la belleza, sin embargo ignoramos ese plano

espiritual y no ponemos énfasis en la necesidad de actuar con amor frente al paciente, estamos perdiendo el "hilo de oro" de toda actividad sanadora, en segundo plano psíquico: hipócrates y la medicina de siempre, ha considerado la influencia que los problemas psicológicos que proyectan sobre el cuerpo. Jaspers en su Psicopatología general lo ha integrado a la medicina moderna y Von Weisaecker, le da la pincelada final al impulsar el desarrollo de la medicina psicosomática, en la actualidad la psico-neuro-inmuno-endocrinología, ha revelado la interdependencia absoluta de los procesos inmunológicos y endocrinos en relación con la corteza cerebral y la circunvolución límbica, hipotálamo e hipófisis para terminar, el ultimo y tercer plano físico: en la biosfera en que estamos inmersos interactuamos con una serie de agentes físicos, telúricos y ambientales de diversa índole, este plano está estrictamente regido por leyes que determinan el comportamiento de las diversas especies, tanto la alimentación como los diversos hábitos de vida (ciclos circadianos u otros) están reglados de tal modo que el ajustarse a ellos determina un equilibrio que se traduce en lo que llamamos eubiosis o sea el estado de salud, el contravenir estas leyes, genera trastornos, a veces graves, que conducen a una disbiosis o sea una enfermedad, tambien todo tratamiento naturista procura: prescribir un régimen alimenticio acorde con las necesidades del paciente, solemos recomendar un régimen ovo-vegetariano hasta lograr la depuración del organismo, luego reingresamos las proteínas de origen animal (carnes rojas o blancas) en forma moderada, con prescindencia de laticinios a los cuales consideramos no adecuados para la alimentación humana.

## CONCLUSION

Para concluir, para mí el hombre no escapa a estas reglas. "Somos lo que comemos", se ha dicho con verdad, en la actualidad la industria de la alimentación ha trastocado tanto lo que ingerimos que resulta verdaderamente milagroso que hayamos podido sobrevivir hasta ahora a los productos químicos usados pero la propagación de enfermedades alérgicas, de trastornos degenerativos y perturbaciones psicológicas son el reflejo de los efectos dañinos de los hábitos alimentarios vigentes, como el tabaco, el alcohol, las drogas, las bebidas gaseosas y el contacto con agentes cancerígenos son otros tantos factores de daño de las vías respiratorias, digestivas y del sistema inmunológico. Aunque quizás lo más grave deriva del estrés que el ritmo de vida en las sociedades industriales impone dado el alto nivel competitivo que se exige a los trabajadores, en sí el naturismo es reordenar los hábitos de vida del paciente suprimiendo el tabaco, las drogas, el exceso de alcohol y todo otro modo de vida antinatural, así como exaltar la fuerza vital a través de cualquiera de los métodos terapéuticos conocidos, incluso procurar minimizar el estrés que afecta la totalidad del organismo a través de consejos de vida y recursos fitoterapéuticos, vitamínicos, terapias florales, etc.

# Bibliografía

Concepto. (s.f.). Naturalismo. Obtenido de <https://concepto.de/naturalismo/>

naturistas, A. e. (s.f.). Medicina naturista. Obtenido de <https://www.medicosnaturistas.es/que-es-la-medicina-naturista/>