



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Daniela García Penagos

Nombre del tema: Naturismo

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Interculturalidad y salud

Nombre del profesor: Dra. García Juárez Sarai

Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana

Lugar y Fecha de elaboración: Tapachula Chiapas, 18 de abril de 2023

Introducción

El naturismo es una doctrina que considera eficaces los remedios elaborados a base de extractos de productos naturales solo por el hecho de ser naturales. Suele promoverse bajo términos tales como medicina naturopática, natural, tradicional, alternativa o verde.

Independientemente que las enfermedades sean tratadas por medio de la ciencia como lo son estudios, tratamientos, diagnósticos médicos etc. Para las personas también es importante el punto de vista desde lo natural, como es la herbolaria, la homeopatía, y en este caso el tema del que se habla en este ensayo el naturismo. Aunque los conceptos pueden ser parecidos y pensamos que hablamos de lo mismo la verdad es que no es así, dichas prácticas o tipos de medicina abarcan distintos tipos de enfermedades y métodos o prácticas.

El naturismo es una forma de expresión libre para las personas que utilizan este medio de curación y para las que lo utilizan en su cuerpo, pues dicho por médicos antiguos el cuerpo tiene la gran capacidad de ser curativo y que esta por encima de cualquier tipo de medicina, todo es bueno cuando ayuda a nuestro organismo.

Estos tipos de medicina o métodos abarcan no solo aquellos malestares físicos, sino también los psicológicos y los espirituales ya que el naturismo se ha adaptado a la propuesta de incluir tipos de actividades terapéuticas que ayuden a la persona con lo ya antes mencionado perteneciente en grandes rasgos a una medicina integrativa y alternativa.

Desarrollo

Naturismo como medicina integrativa

Como ya mencionamos en un principio es un tipo de medicina alternativa e integrativa, teniendo como objetivo, gestionar la propia salud y la de las comunidades, la cual también ha consistido en una gran lucha contra el desprecio que ha tenido y quizás la ignorancia o falta de interés y conocimiento por parte de otras sociedades médicas, tal vez por no tener un reconocimiento grande y de tipo científico.

Aunque hoy en día con el paso del tiempo se han creado normas que puedan defender estos métodos medicinales, siendo España uno de los grandes contribuidores para una mejor validación del naturismo, pues se plantea que la medicina naturista debe ser empleada en la educación de todos los médicos como una forma de acompañar la medicina que nosotros practicamos o llegaremos a realizar, así como también empezar a dar mayor reconocimiento y visibilidad. Esto como una constante lucha ya que el naturismo no es reconocido como una ciencia pues se emplea como una doctrina ya que no cumple con ciertos requisitos importantes para su acreditación, no cuenta con una hipótesis o bases científicas.

Hablamos de que el naturismo se centra en lo “natural” como su mismo nombre lo dice se asume como un uso tradicional de preparados naturales, relacionado con la herbolaria en el uso de las plantas, pero con una perspectiva algo diferente ya que aquí se aplican prácticas curativas como el método floral entre otros.

Hablando a grandes rasgos la terapia floral es un método curativo que de cierta manera tiene que ver con la espiritualidad.

Y como toda práctica, ciencia, alternativa, medicina o como nuestro criterio propio lo identifique puede o no ser buena pero como todo tiene riesgos o contradicciones .

Y mucho de estos riesgos es por un mal uso por parte de las personas que de cierta forma no están especializadas en estas prácticas.

Puede que sea fácil decir que hacer un preparado de algo natural va curar un síntoma o una enfermedad.

Es uno de los grandes errores ya que no debería usarse como tal para curar o una sanación total de la persona, sino como un método de ayuda que mejore el bienestar y calidad de vida del paciente.

Y claro es muy probable que un producto natural cause un efecto positivo en nosotros para sentir alivio, pero en los últimos años se han llevado a cabo el estudio de estos mismos productos naturales, en los que el resultado no es que sea malo o cause un efecto negativo el problema es que no existe como tal un beneficio puro o total por tanto no habrá ninguna modificación, y es mejor evitar perjudicar nuestro organismo.

En el mundo de la medicina y enfermedades el naturismo tiene un grado de relevancia ya que hoy en día hay muchos medicamentos a bases de plantas los cuales se pueden conseguir en las famosas tiendas naturistas.

Basada en ciertas leyes como los médicos naturistas le llaman, pilares fundamentales, la fuerza psíquica, la homeostasis, leyes y aspectos naturales, los estímulos y acompañamiento de esta teoría, así como la curación. Son contribuciones importantes para su realización.

La medicina alternativa o hablando de manera precisa el naturismo, no es malo ni bueno, es una práctica que debe ser realizada con cuidado y que este tenga beneficios que impacten de manera positiva en nosotros.

Conclusión

El naturismo es una forma de buscar el equilibrio en todos aquellos procesos del cuerpo, pero no solo de este también en el espíritu, la mente y el alma.

Debido a que los procesos dependen de un tipo de energía, la energía interna, y la psíquica donde habrán estímulos de ciertos agentes vitales para encontrar la regulación homeostática.

Naturismo no solo tratará de plantas y remedios naturales estará acompañado de otros elementos como la buena alimentación, el ejercicio, y otros factores como el sol y esto puede sonar un poco raro pero en realidad hay un motivo la exposición al sol generará vitamina D, así como el agua en este caso la utilidad de la hidroterapia.

Con todo lo que ya se leyó e investigó mi punto de vista es muy concreto yo estudio la medicina académica como se le llama también y es basada en hipótesis científicas, en hechos de investigación, algo comprobado y que es confirmado, pero de igual manera creo en que existen otros tipos de medicina que ayuden con el alivio de los malestares del paciente, en este caso mucho de lo que se habla en interculturalidad la medicina tradicional mexicana, la china, japonesa, hidroterapia, y el naturismo tema central del ensayo, pues a mi parecer es una medicina integrativa como ya lo he repetido que se define como una ciencia combinada con el arte que tiene una fuerza muy vital e importante los cuales provienen de la naturaleza.

Bibliografía

Naturismo

[\(PDF\) El naturismo a la luz de la ciencia contemporánea \(researchgate.net\)](#)

[\(PDF\) Medicina naturista. Definiciones \(researchgate.net\)](#)

[Manual para la práctica de la Medicina Natural y Tradicional \(sld.cu\)](#)