



El criterio naturista en el contexto de las terapias naturales y alternativas

Autor: Anna Sanés Espert
Enfermera y matrona
Coordinadora Diploma Postgrado Medicina Naturista

COMUNICACIÓN PRESENTADA POR LA AUTORA AL I CONGRESO NACIONAL DE ENFERMERÍA EN TERAPIAS NATURALES Y COMPLEMENTARIAS, celebrado en Barcelona en noviembre de 1997

La Asociación Natura Medicatrix viene publicando, desde hace ya 13 años, la revista NATURA MEDICATRIX, cuyo objetivo es el estudio y difusión de las alternativas sanitarias.

Al cumplirse 10 años de vida de la revista, plazo considerable para una publicación que solo se vende por suscripción, nos planteamos un nuevo reto, el de la enseñanza organizada de los criterios y conceptos naturistas.

Nació así el que en su primera edición fue el Master de Medicina Naturista (Diploma Fundació Bosch i Gimpera) y que actualmente en su segunda edición y a punto de iniciar la tercera, es el Diploma de PostGrado de Medicina Naturista (Diploma Fundació Bosch i Gimpera).

¿Porqué este cambio de titulación? En primer lugar porque era una época de gran auge de actividades docentes para

los postgraduados, con gran proliferación de todo tipo de cursos y se empezó a utilizar indiscriminadamente la denominación Master sin ajustarse a su significado real, y en segundo lugar y aquí lo que más nos atañe como colectivo, porque al parecer, según los organismos universitarios, los diplomados no tenemos acceso a la categoría de Master y en todo momento como equipo organizador hemos creído en la pluridisciplinariedad de los criterios naturistas que consideramos que va más allá de la simple aplicación de una u otra técnica.

La gestión de estudios superiores para postgraduados no es sencilla. Debe partirse de una serie de conocimientos básicos, pero en ocasiones lo aprendido en el currículum básico es tratado en el postgrado desde un punto nuevo de vista. Ello supone una aceptación por parte del alumno y esta aceptación pasa a menudo por un cambio de actitud hacia el enfermo y hacia la profesión en sí. El objetivo final de los cuidados no variará, siempre es el mismo: conseguir las condiciones más favorables para el enfermo.

En su primera edición como Master, sobre 40 alumnos, solamente 8 eran enfermeros, en la segunda edición ya

como diploma, iniciada en enero de este año, sobre 33 alumnos, 25 son enfermeros o fisioterapeutas.

La Medicina Naturista es antigua. Hipócrates es su padre y no debemos olvidar que los actuales médicos ejercen bajo los dictámenes del jurament hipocrático.

Los criterios actuales en medicina alopática proceden del siglo XVIII cuando a raíz de los descubrimientos de las bacterias y de los virus y de la aparición de sustancias medicamentosas obtenidas en el laboratorio, se produce un giro radical en la práctica.

¿Qué ocurrió?. Algo maravilloso. En poco tiempo se pudieron hallar y utilizar recursos que permitían la cura de enfermedades consideradas hasta entonces como plagas. Pero también ocurrió algo muy negativo (en lugar de incorporar, se rechazó), y se dejaron de lado, excesivamente de lado, las capacidades propias de todo organismo vivo de superar la enfermedad. No solo se dejaron de lado, sino que el conocimiento y uso de los elementos naturales se vió desprestigiado.

Uno de los motivos pertenece al campo de la economía, la fabricación de medicamentos y su consumo es



tremendamente rentable; en plena era industrial la economía de mercado y la lucha por la obtención de un salario, condicionan el modo de estar enfermo. La enfermedad no es rentable a las empresas, se regulan las bajas laborales y un empleado no puede permitirse, por ejemplo, un ayuno y posterior recuperación que requerirían unos 8 o 10 días, cuando con una tanda de antibióticos la ausencia se reducirá 3 o 4 días.

Asimismo la propia industria farmacéutica ha alcanzado una gran expansión e influencia. No hay más que observar como actualmente, al resurgir el uso y demanda de los "remedios naturales" han iniciado unagran batalla para acaparar productos hasta hoy dispensados por los herbolarios. Como han crecido las tiendas de dietética "de marca" cuyos franquiciadores parcial o totalmente son laboratorios.

Para defender una postura hay que disponer de argumentos válidos, así pues:

¿Qué es el Naturismo? ¿Cuales son las bases fundamentales de su criterio?:

¿Cómo considera al individuo, paciente, cliente, persona?. Básicamente como un elemento integral e integrado cuyo equilibrio (homeostasis) depende tanto de su medio interno como del externo y que abarca los distintos planos: físico, psíquico y espiritual.

¿Cómo considera a la enfermedad?. Como un desequilibrio entre todos los factores, cuya causa puede residir en el propio ser humano o en su entorno.

¿Cuales son los criterios de curación?. Establecer el diagnóstico buscando la causa más allá de las señales inmediatas, los síntomas evidentes, y establecer un tratamiento global. Entre los naturistas el síntoma es un elemento de atención, una señal de que algo no va bien. Su desaparición

no es prioritaria y las orientaciones terapéuticas no se basarán en atajarlo (en ocasiones puede ser potenciado), sino en poner al organismo en condiciones de restablecerse. Sírvenme de ejemplo que no se trata de cambiar las aspirinas por los ajos, sino de atender que acaso no necesitamos ninguno de los dos, o si acaso de utilizar cualquiera de los dos pero con mayor rigurosidad.

¿Cuales son los recursos diagnósticos?. Para tener una idea global de la persona que tenemos delante, es esencial una anamnesis correcta y completa con especial incidencia en todos los detalles que atañen a la sintomatología manifestada. La observación es esencial, tanto de los caracteres físicos, como la talla, peso, tersura y textura de la piel, ojos y mirada, actitud, tono de voz, postura, etc... Toma de constantes... El ser humano con su sola presencia proporciona muchísima información sobre sí mismo. La actitud del terapeuta naturista será siempre la de observar, facilitar la comunicación y ser capaz de establecer prioridades personalizadas para el bienestar de su paciente, sean cuales sean sus circunstancias o expectativas.

El naturista no rechaza ni las analíticas, ni otras pruebas complementarias si estas van a ayudarle en la intervención con su paciente, pero es cauto en su utilización si no la considera plenamente justificada. *Podríamos decir que huye de los protocolos uniformizantes.*

Así, pues, frente a una consulta por hipertensión, habrá que valorar especialmente el tipo de respuestas de cada paciente a las situaciones cotidianas, su capacidad para comprender y llevar a la práctica la dieta recomendada, sea por sí mismo o según se comunique con los que le rodean. Es posible que un reequilibrio de la cotidianidad mejore la respuesta del organismo a los antihipertensivos, e incluso permita reducir las dosis iniciales.

Recursos terapéuticos:

La terapéutica naturista se basa en 4 pilares naturales:

HIDROTERAPIA: utilización del agua tanto interna como externamente.

La utilización terapéutica del agua es conocida y reconocida desde las más antiguas civilizaciones, es quizás el recurso medicinal más antiguo. No debemos olvidar que todo organismo vivo, incluido el humano, está compuesto esencialmente por agua y que es lo que más precisamos para sobrevivir.

Podemos ir desde las curas en Balnearios, con baños, chorros, duchas, saunas, ingesta de determinados tipos de agua, hasta las humildes y útiles compresas, sencillos baños de pies o manos, baños de asiento. O bien el agua en forma de caldo tras hervir en ella ciertos vegetales. Incluso el agua lúdica en cualquier piscina, playa o río, puesto que el bienestar que aporta contribuye a la salud.

FISIOTERAPIA: en su concepto más amplio. El naturismo entiende por fisioterapia no sólo la práctica de movimientos, ejercicios, sino también la utilización de todos los elementos físicos que nos rodean como coadyuvantes a la recuperación de la homeostasis perdida.

Son innumerables las técnicas existentes actualmente; hay diversos tipos de gimnasia, siendo muy bien aceptadas dentro del naturismo actual todas aquellas de origen oriental, por su carácter global y de toma de conciencia del propio cuerpo.

Se comprende en este capítulo, el uso de estímulos eléctricos, electro-magnéticos, calor y frío, helioterapia, y también podríamos incluir la cromoterapia y la aromaterapia, la energética, etc. También el uso de las técnicas psicofísicas, especialmente las de relajación y la visualización.

DIETOTERAPIA: el alimento usado en todos sus aspectos, desde el esencialmente nutritivo al medicinal, permite obtener resultados espectaculares en la mayoría de estados patológicos.

La dietoterapia conoce los valores



curativos o nocivos de los alimentos de manera que éstos no sirvan sólo para saciarnos, sino que según su combinación, supresión o potenciación, tengan un efecto beneficioso en nuestro organismo, de acuerdo a las circunstancias en que éste se encuentre. Podemos ir desde los emplastos de cebolla en procesos inflamatorios, los caldos depurativos a base de cebolla, hasta su simple consumo en ensalada por puro placer del paladar.

FITOTERAPIA: el uso de las plantas según su valor terapéutico. En realidad la utilización de las plantas por sus efectos sobre el organismo es tan antigua como el propio hombre. Incluso los anima-les comen ciertas plantas cuando desean purgarse, emitir cierto olor, etc...

Dentro del Naturismo el conocimiento de las plantas es como una especialidad, mucho más compleja que la farmacología médica actual. (Una planta tiene partes distintas, se puede preparar de maneras muy diversas, su uso ser interno o externo).

La dietoterapia y la fisioterapia van estrechamente ligadas, ya que la mayoría de alimentos que ingerimos son de origen vegetal.

Dentro del Naturismo existen también distintas **tendencias** y más hoy en día en que gracias a la libertad, facilidad y rapidez con que circula toda clase de información podemos tener acceso a la manera de actuar de otros grupos sociales. Así pues, del naturismo clásico europeo, cuya cuna es Centroeuropa, estricto y muy ceñido a lo expuesto hasta aquí, se codea hoy en día con elementos de la Medicina Tradicional China como la acupuntura, criterios energéticos, y usa recursos como la homeopatía, o las más modernas Flores de Bach.

Sea cual sea la tendencia elegida, es importante partir de un concepto integral del ser humano que tenemos delante, recordar que somos como él, y que nuestra intervención debe estar sujeta al principio de "*primum non nocere*".

I CONGRESO NACIONAL
DE ENFERMERÍA EN
TERAPIAS NATURALES
Y COMPLEMENTARIAS

Barcelona, 28-29 de noviembre de 1997

COLLEGI
INFERMERIA
DE BARCELONA

Alcoi, 21. 08022 Barcelona,
T. (93) 212 81 08. Fax 212 47 74

HOTEL FIRA PALACE, Av. Rius i Tautet 1-3, Barcelona.

Il·lustració: Ester Casas Novas, Alacant/93. Per Naturisme