

# Guía de hábitos saludables

Nélida Sorrosal Zumeta

---

## RESUMEN:

La salud de la población está determinada por sus condiciones de vida y trabajo, por su nivel de educación e información, por las formas y hábitos de vida, por el nivel de salubridad de los entornos... y por la capacidad individual y colectiva de elegir las opciones más saludables y rechazar las dañinas para la salud. Es necesario proteger el cuerpo de cualquier tipo de contaminación con sustancias artificiales que no pueda asimilar o eliminar sin consecuencias. Entre estas sustancias hay multitud de compuestos presentes en el aire, los alimentos y el agua que acaban acumulándose en tejidos y órganos. Las enfermedades no son averías inevitables del cuerpo, sino consecuencias de su mal empleo. Esta guía se apoya sobre seis pilares que sustentan el sistema de salud de cada persona, y parte de la necesidad de mejorar la salud de toda la población, incorporando nociones educativas en la adquisición de hábitos saludables. Científicamente es factible la praxis de un naturismo médico conforme a la evidencia científica y la deontología médica. Desde la antigüedad a nuestros días se han utilizado los remedios naturales en la terapéutica siendo la base de la actual farmacología. Una abundante investigación acredita científicamente sus efectos positivos y permiten afirmar que es posible un naturismo basado en la evidencia científica.

**Palabras clave:** salud, medicina natural, evidencia científica, *vix medicatrix naturae*, hábitos, alimentación, fitoterapia, ejercicio, reposo, medicamentos, cuerpo y mente.

## ABSTRACT:

Population health is determined by life and work conditions, educational level and information, life style, environment healthiness...and individual and collective skills to choose the healthier options for our own health. It's necessary protect our body of any kind of contamination with artificial chemicals that we can't assimilate or eliminate without consequences. Between these substances there are a lot present on air, food, water that finally accumulate in tissues and organs. illnesses are not unavoidable breakdowns of body, but consequences of bad use. This guide is based on 6 foundations that support the health system of each person, and begins with the requirement of improve the population's health, adding educative notions and acquisition of healthy habits. Scientifically it's possible to make praxis of natural medicine according to scientific evidence and deontological ethics of medicine. From old ages to present natural therapies have been used being basics of current pharmacology. Abundant investigation papers authorize their positive effects scientifically and allow us to declare that natural therapies based on scientific evidence is possible.

**Key words:** health, natural medicine, scientific evidence, *vix medicatrix naturae*, habits, alimentation, phitotherapie, exercise, rest, drugs, body-mind.

---

## PRESENTACIÓN

Esta guía nace de la comprensión de que la salud de la población está determinada, fundamentalmente, por sus condiciones de vida y trabajo, por su nivel de educación e información, por las formas y hábitos de vida, por el nivel de salubridad de los entornos y, por la capacidad individual y colectiva de

elegir las opciones más saludables y rechazar las dañinas para la salud.

Esta guía médico naturista, dirigida a toda la población, parte de la necesidad de mejorar la salud de toda la población, mejorando la salud e incorporando nociones educativas en la adquisición de hábitos saludables, en el respeto al medio ambiente y en la filosofía de un consumo responsable y justo, a tra-

vés del conocimiento de las ventajas de la agricultura ecológica. Este trabajo requiere para su difusión de la colaboración motivada de los/as profesionales de los centros de salud, de fisioterapia, de terapias naturales, etc., para trabajar con los/as pacientes estos aspectos de cambio. Pero también precisa del apoyo decidido de las familias y personas, de su empeño de ir acompañando este cambio con mejoras en los hábitos familiares, y contribuir a una vida más saludable para la familia en su conjunto. La guía busca la colaboración de todos estos agentes de salud —los/as pacientes, médicos, personal sanitario, fisioterapeutas, masajistas, las familias...— y de otros que desde el ámbito socio-sanitario puedan apoyar en el logro de sus objetivos. Es una propuesta de trabajo que pretende que cada uno y cada una de nosotros ganemos algo para la propia salud y la del entorno. Científicamente es factible la praxis de un naturismo médico conforme a la evidencia científica y la deontología médica. Desde la antigüedad a nuestros días se han utilizado los remedios naturales en la terapéutica siendo la base de la actual farmacología. Por ello una abundante investigación acredita científicamente sus efectos positivos y permiten afirmar que es posible un naturismo “basado en la evidencia científica” compatible totalmente con el quehacer médico moderno.

Por cada técnica o procedimiento, se ha de analizar la cualidad de la evidencia científica por los que da los beneficios de su aplicación. Los beneficios se han medido como la resolución de la sintomatología y/o problema de salud expresado por el/la paciente. Para la graduación de la cualidad, se ha empleado la clasificación propuesta por la US Agency for Health Care Policy and Research modificada. La modificación ha consistido en ampliar los criterios de inclusión de artículos y documentos en el nivel IV de esta clasificación. Porque hace los otros niveles de evidencia, si un estudio no reúne todos los criterio de un nivel determinado, se ha calificado en el grado inferior. La Medicina Basada en la Evidencia/ Pruebas (MBE), se fundamenta en la aplicación de mejores pruebas/evidencias científicas disponibles, bien para la aplicación clínica, evaluación de tecnologías, medicamentos, programas... Las búsquedas de las mejores evidencias/pruebas se encuentran en los ensayos clínicos publicados en revistas científicas, como también en los meta análisis, revisiones sistemáticas (Cochrane Library), en las guías de práctica clínica elaboradas con la metodología de la MBE e informes de agencia de evaluación. Así pues, la evi-

dencia identificada se ha clasificado en los siguientes niveles (1):

## NIVELES DE EVIDENCIA

Las escalas de clasificación de la evidencia científica, contribuyen a determinar la calidad y el rigor científico de la información disponible. Existen diversas clasificaciones para determinar el nivel de calidad de la evidencia científica, como el Levels of Evidence and Grades of Recommendations. Sin duda uno de los más conocidos es el de US Preventive Task Force

- I. Evidencia obtenida a partir de al menos un ensayo aleatorizado y controlado diseñado de forma apropiada
- II.1. Evidencia obtenida de ensayos controlados bien diseñados, sin randomización
- II.2. Evidencia obtenida a partir de estudios de cohorte o caso-control bien diseñados, realizados preferentemente en más de un centro o por un grupo de investigación
- II.3. Evidencia obtenida a partir de múltiples series comparadas en el tiempo con o sin intervención
- III. Opiniones basadas en experiencias, estudios descriptivos o informes de comités de expertos
- IV. La evidencia se basa en documentos de comités de expertos o de autoridades de prestigio, o provee de estudios descriptivos o de series de pacientes o de la búsqueda básica en el laboratorio.

En la revisión de la cualidad de las técnicas y procedimientos, hay algunos casos a lo largo de la guía en los que no aparece el nivel de evidencia, la razón es porque no se han identificado estudios clínicos que hablen de la técnica o el procedimiento. Hay que señalar también que en el caso de referencias al libro coordinado por Josep Lluís Llor Vilá, Medicina natural basada en la evidencia, se han explicitado las referencias bibliográficas al lado de la calificación sobre la calidad de la evidencia. Del mismo modo se han incluido los artículos que mostraban el efecto positivo de estas técnicas/procedimientos, y una limitación que también apunta J. Lluís Llor Vilá es el no haber revisado de manera sistemática las publicaciones en alemán, que es la lengua en que se publican la mayoría de los estudios de medicina natural. Probablemente se ha perdido información relevante que podría complementar

la evidencia que se muestra en esta guía. Por último, concluir que el nombre de estudios clínicos en el campo de la medicina natural no es elevado. Esta situación responde a causas diversas, una de ellas podría ser el poco interés que hasta ahora se ha demostrado por estas técnicas y procedimientos en los círculos médicos occidentales oficiales. Por otro lado, tampoco está claro si este tipo de técnicas y procedimientos han de ser analizados con la misma metodología que se está empleando para las técnicas médicas de la medicina convencional. Otra causa podría ser el hecho de que estas medicinas no tienen un potencial económico elevado. Esto no obstante, nos hace impulsar y estimular nuestro trabajo y compromiso con la investigación de la medicina natural, y tratar de llevar, con esta sencilla guía, sus principios a toda la población con el objetivo de mejorar la salud.

En cualquier caso, lo que no parece aventurado afirmar es que las medicinas complementarias y alternativas —homeopatía, acupuntura, naturismo, terapias manipulativas y un largo etcétera— se usan frecuentemente y cada vez más, si bien a través de los estudios llevados a cabo hasta ahora es difícil valorar la magnitud exacta del fenómeno. La mayoría de los estudios están de acuerdo en señalar que recurren a ellas, especialmente, mujeres con educación media o superior y con niveles de ingresos medios o altos, con matices, según los casos, que no podemos desgranar aquí con detalle. Tener en cuenta este fenómeno, en su conjunto, supone la necesidad de asumir con todas las consecuencias las críticas a los modelos dominantes de concebir el comportamiento frente a la salud y la enfermedad que se formularon a partir de la década de los sesenta del pasado siglo y que se han ido mostrando progresivamente insuficientes para explicar lo que la población hace para intentar recuperar su salud, para mantenerla o para mejorarla. Es necesario «descentrar» el papel totalizador que a veces se asigna al sistema y a los servicios sanitarios formales y contextualizarlo, en el marco de otras posibilidades que la población utiliza para mejorar y conservar su salud y para enfrentarse a la enfermedad y a la muerte (2).

Se concibe la salud como algo más que la mera ausencia de enfermedad; se considera que es un estado vital dinámico que posibilita a una persona para desarrollarse, o adaptarse, en una amplia serie de entornos y circunstancias. El sistema natural de curar la enfermedad, el cual se basa en un retorno a la naturaleza regulando la dieta, la respiración, el ejercicio, el

baño y el empleo de diferentes fuerzas para eliminar los productos nocivos para el sistema, y elevar así la vitalidad de la persona a un nivel correcto de salud. Realmente sólo existe una fuerza curativa y esta es la misma naturaleza, que supone el inherente poder restaurados del organismo para superar la enfermedad. La aplicación práctica de los agentes naturales, debidamente adaptados a cada caso individual, son verdaderos signos de que el arte de la curación se ha ido elaborando con la ayuda de tratamientos absolutamente inocuos y agradables.

*VIX MEDICATRIX NATURAE*: el poder curativo de la naturaleza. La capacidad que tiene el propio organismo para recuperar la salud, la fuerza del organismo desde su genética y sobre todo desde su epigenética: la importancia del medioambiente en la recuperación de la salud y el estilo de vida en relación con el medio. Fundamental para la práctica de la medicina natural es una confianza profunda en la capacidad del cuerpo para curarse a sí mismo, si se le da la oportunidad. El estricto corolario de esto es, para citar a Hipócrates, “no hacer daño”, es decir, evitar con sumo cuidado tanto las prácticas que debilitan la capacidad del cuerpo para curarse a sí mismo como las terapias que sustituyen una función del cuerpo. El objetivo es utilizar la intervención menos invasiva que produzca el efecto terapéutico deseado. La clave del éxito de los tratamientos naturistas consiste en el alto nivel de implicación de los pacientes en su propio proceso de curación (3).

## GUÍA DE HáBITOS SALUDABLES

«No podemos esperar hasta que el mundo cambie», ha dicho la filósofa Beatrice Bruteau, «ni hasta que vengan nuevos tiempos que nos hagan cambiar a nosotros, ni esperar que llegue la revolución y nos arrastre en su nueva carrera. El futuro somos nosotros mismos. Nosotros somos la revolución» (4).

Las crisis que padecemos son otras tantas formas de evidenciar la traición a la naturaleza, perpetrada por nuestras instituciones. Hemos identificado la buena vida con el consumo material; hemos deshumanizado el trabajo, convirtiéndolo innecesariamente en algo competitivo; nos sentimos inseguros acerca de nuestra capacidad de aprender y de enseñar. Nuestra medicina, sumamente costosa, apenas ha conseguido

ganar algún terreno frente a las enfermedades crónicas o derivadas de accidentes, y se ha vuelto impersonal y vejatoria.

La naturaleza humana se encuentra abierta a un proceso continuo de transformación y de trascenden-

cia. Sólo necesita descubrirse a sí misma. La nueva perspectiva respeta la ecología de cada cosa: nacimiento, muerte, aprendizaje, salud, familia, trabajo, ciencia, espiritualidad, arte, comunidad, relaciones, política.

## EL NUEVO PARADIGMA CON RESPECTO A LA MEDICINA (4)

Antiguo paradigma: concepciones con respecto a la medicina	Nuevo paradigma: concepciones con respecto a la medicina
Tratamiento de los síntomas	Además de tratar síntomas muestra interés por detectar pautas y causas
Especialización, desfragmentación del conocimiento	Integración, interés por la totalidad del paciente.
Énfasis en la eficacia	Énfasis en los valores humanos
Neutralidad emocional del profesional	La actitud del profesional es un factor más de curación
El dolor y la enfermedad son culturalmente negativos	El dolor y la enfermedad son fuentes de información sobre el conflicto y desarmonía del paciente
Intervención principal: medicamentos químicos e intervenciones quirúrgicas (muy agresivos)	Intervención mínima de la tecnología adecuada complementada con un arsenal de técnicas no invasoras (psicoterapias, dietas, ejercicio, medicina preventiva)
Concepto cartesiano de cuerpo, considerado como una máquina en mejor o peor estado	Cuerpo considerado como un sistema dinámico dentro de un contexto o como un campo energético dentro de otros
Enfermedades y obstáculos vistos como cosas, entidades, estados	Enfermedades y obstáculos vistos como procesos
Preocupación por eliminar o minimizar los síntomas de la enfermedad	Dedicación por alcanzar el máximo bienestar: la meta-salud
El paciente depende de su sanador	El paciente tiende a la autonomía
La autoridad del profesional es reconocida por el paciente	El profesional es un compañero terapéutico
Cuerpo y mente están separados. Las enfermedades psicosomáticas, que son mentales, corresponden a la psiquiatría	Continuo cuerpo-mente. La enfermedad psicosomática entra en el campo de todos los profesionales de la salud
Mente como factor secundario de las enfermedades orgánicas	La mente es un factor primario o equivalente a los demás en toda enfermedad
El efecto placebo demuestra el poder de la sugestión	Dicho efecto demuestra el poder de la mente sobre el cuerpo-mente y su curación
Confianza en la información cuantitativa (diagramas, pruebas, datos)	Confianza en la información cualitativa, que abarca las informaciones aportadas por el paciente y la intuición del profesional; los datos cuantitativos son auxiliares
La prevención se centra exclusivamente en lo exterior: vitaminas, descanso, inmunización, no fumar	Prevención coextendida hacia la totalidad: trabajo, relaciones, expectativas, unidad cuerpo-mente-espíritu

8

En 1999 se lee una tesis doctoral sobre la historia de la Medicina Naturista Española por el Dr. Alejandro Arteché, en la que da un perfil de los que es un criterio médico Naturista (5):

- El sostener una Medicina total de globalidad, sobre todo la unidad funcional del organismo, sin abandonar ninguno de los tratamientos de la Medicina, sino proponiendo la globalidad, la capacidad de integrar todos estos sistemas y llevarlos a la práctica médica y a la educación de los comportamientos sociales del medio que nos rodea.
- La Medicina Naturista tradicional y actual defienden todo el concepto de terapia global y de salud global, y la participación en la salud desde los puntos de vista de otras especialidades, médicos, e incluso de otros profesionales parasanitarios que pueden trabajar en este concepto de salud global desde el criterio médico naturista.
- La confianza en la capacidad autocurativa de la naturaleza humana,
- El sometimiento al principio de *Primum non nocere*. La parte más importante del tratamiento es no hacer más daño.
- El reconocimiento de las enfermedades agudas como parte del proceso natural de la curación; proceso que debe ser respetado y encauzado.
- La dieta vegetariana y el ayuno son parte de una forma de vida y actúan en la prevención y curación de enfermedades.
- Los medicamentos y las vacunas en su mayoría son perjudiciales para el organismo.
- Es importante un diagnóstico global, y no sólo específico de la enfermedad.
- Los agentes naturales son el factor primordial para ayudar a la curación.
- Es importante regular la vida conforme a las leyes naturales.

Según estos criterios elaboramos la guía de hábitos saludables con el objetivo de la educación para la salud y la modificación de hábitos, lo que conlleva a la eliminación de malos hábitos, tales como la sobrealimentación, bebidas alcohólicas, drogas, uso de té, café y cacao, consumo de carne, horario inadecuado de la vida, desperdicio de las fuerzas vitales, descensos de vitalidad, preocupaciones, etc. Para llegar a corregirlos a través de la respiración, el ejercicio, una actitud mental positiva; todo ello para la búsqueda de la salud. Se trata de cambiar hábitos, establecer unos

nuevos principios de vida, con ayuno adecuado, selección de los alimentos, hidroterapia, baños de luz y de aire, baños de barro, masaje terapéutico, osteopatía, helioterapia, baños de vapor, homeopatía, acupuntura, ejercicio y reposo, atención y cuidados medioambientales, etc.

A través del principio fisioterapéutico, el cual valora que la salud la mantiene el propio cuerpo, se va a tratar con remedios de la naturaleza, en el sentido de la naturaleza y adaptándose a la naturaleza del hombre basándose en el principio fisioterapéutico fundamentado en la propia capacidad de autocuración. Este sistema de salud se apoya sobre seis pilares básicos.

**1) FITOTERAPIA.** Se define a remedios vegetales como “productos utilizados con fines médicos, que como componentes contengan exclusivamente plantas, partes de plantas, productos vegetales o combinaciones de ellos de forma elaborada o no elaborada” (6). La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que el 80% de la población en países en vías de desarrollo utiliza plantas medicinales tradicionales como una fuente primaria de medicamentos para tratar y para controlar diversas enfermedades; igualmente, en los países desarrollados, el consumo de plantas medicinales, vitaminas y suplementos minerales ha aumentado de manera importante en las últimas dos décadas; en España las consume una tercera parte de la población de manera habitual con fines terapéuticos<sup>1</sup>. La fitoterapia debe compararse con las posibilidades terapéuticas de la farmacología moderna (6).

**2) TERAPIA DE LA ALIMENTACIÓN.** Alimentos sanos en tierra sana. La salud es una de las principales aspiraciones de las personas y una alimentación saludable es parte fundamental de ella. Los productos ecológicos conservan todas sus propiedades naturales y nutricionales, están libres de residuos de sustancias químicas y ayudan a mantener sana la tierra... y por tanto a las personas. A las enfermedades llamadas “de la civilización” —alteraciones metabólicas, obesidad, diabetes, trastornos circulatorios, incluso cáncer— se las considera enfermedades “de la cocina” o, al menos, de un tipo de cocina de temperaturas muy altas, aceites calentados, esterilizaciones, conservantes industriales... La cocción suave (por debajo de 100° C) es suficiente para destruir numerosos tóxicos, especialmente en vegetales. La cocción en agua y al vapor, al baño maría en seco, por poco que sea correctamente controlada, resulta el modo

más saludable de cocinar los alimentos. No calentar grasas. Es beneficioso no calentar las grasas ni los aceites y reducir al máximo su uso en las cocciones. Las frutas, hortalizas y frutos secos crudos constituyen el pilar de una dieta sana: en general resultan más naturales y más nutritivos que los alimentos sometidos a algún tipo de transformación. Sus ventajas son múltiples (6). Una medicina naturista detallada se ocupa además de las "calidades" de los alimentos con una valoración totalmente diferente. Por ello una dietética bien seleccionada es una terapia básica en muchas enfermedades también fuera del aparato digestivo. Algunos tratamientos importantes se basan en diferentes programas dietéticos, muchas veces también en el ayuno terapéutico (6, 8, 9).

**3) EJERCICIO Y REPOSO.** En los últimos 75 años, la actividad física se ha reducido de manera espectacular en el mundo occidental, este cambio tan importante de estilo de vida se ha asociado a un aumento de las tasas de cardiopatía isquémica, ictus, diversos tipos de cáncer, obesidad, diabetes de tipo 2, hipertensión arterial, osteoporosis y hospitalizaciones; además, también aumenta la tasa de mortalidad precoz y global (evidencia III) (1). La acción beneficiosa del movimiento y/o actividad física es general sobre todo el cuerpo porque actúa modificando la fisiología y la bioquímica celular; pero es más evidente en las partes del cuerpo que se activan durante la práctica del ejercicio, como los músculos, los huesos, las articulaciones, el sistema circulatorio o el metabolismo. Porque sus efectos beneficiosos persisten y tiene efectos positivos sobre las distintas funciones metabólicas (por ejemplo, el metabolismo del azúcar y de las grasas), la defensa inmunológica, y los estados psíquicos en los pacientes depresivos y miedosos. La intensidad del entrenamiento se adapta cuidadosamente a la edad y a la capacidad física individual. Adaptarlo al estilo de vida de la persona, de manera diaria, aplicándolo de forma sencilla.

En cuanto al reposo, podemos hacer referencia al reposo nocturno, pero también hay que tener en cuenta otros momentos de reposo durante el día, como al mediodía, debido a la importancia de los estados de relajación para reducir el estrés del día. El reposo adecuado, junto con una correcta alimentación y el ejercicio físico, constituyen los tres pilares fundamentales de la medicina natural y del estilo de vida saludable desde el nacimiento hasta la muerte. Reposo, alimentación y ejercicio de han de alternar durante el

día, con un ritmo armonioso, a fin de conseguir una buena salud.

#### **4) PSICOTERAPIA ORIENTADA AL CUERPO.**

Se trata de unas técnicas, en las que unos procesos físicos deben ejercer una influencia positiva sobre lo anímico, y los procesos anímicos sobre los físicos (el cuerpo). Relación entre el cuerpo y el alma, el equilibrio entre cuerpo y alma, o incluso la identidad. La persona se vuelve a encontrar a gusto dentro de su cuerpo, y muchas veces también consigue una mejor relación con las personas que le rodean. Se incluye las terapias de respiración, la meditación, el Yoga, el Qi-Gong, Tai-Chi.

El masaje es una terapia física que produce cambios locales y generales en el cuerpo y su finalidad puede ser preventiva y también terapéutica. Las indicaciones del masaje son: (Evidencia Ib) (1) depresión, ansiedad, dolor: de tipo artrósico, muscular o tendinoso y neurálgicos. También trata contracturas musculares, tendinitis, miositis, esguinces, parálisis, edemas en extremidades, hematomas, varices e insuficiencia venosa, arteriopatía periférica, cicatrices y adherencias, parto (para reducir el dolor y la ansiedad), insomnio, ansiedad, estrés crónico, etcétera.

Tener también en cuenta la higiene mental, es la capacidad de pensar, de sentir y de amar que permite llevar una vida autónoma, solidaria y gozosa. Por lo tanto, incluye la capacidad de ser querido, de tener autoestima, de poder dar afecto y de tener pensamientos, emociones y creencias positivas. Pero la higiene mental es también la adaptación a los estímulos o tensiones a los que siempre está sujeta la persona a lo largo de su vida. En esta línea, hay que recordar que el estrés es la respuesta fisiológica, psicológica y conductual a las tensiones externas e internas. Cuando un individuo se adapta bien a estos factores, vive un estrés positivo, que se caracteriza por tener vitalidad, entusiasmo, optimismo, resistencia a las enfermedades, fuerza física, lucidez mental, creatividad, alta productividad y relaciones humanas adecuadas. Por el contrario, cuando no se adapta bien, vive un estrés negativo, que desencadena fatiga, irritabilidad, pesimismo, falta de concentración, enfermedades, accidentes, baja creatividad y productividad y dificultades de comunicación (1).

#### **5) MEDICAMENTOS.**

Crear en la propia capacidad de curarse. Es real que nuestro cuerpo tiene un mecanismo fisiológico que puede superar por sí sólo las enfermedades, como un enfriamiento, un dolor de cabeza o una depresión.



Esta reacción natural se potencia con un estilo de vida natural diario que incluye el ejercicio una hora al día y que nos guste (se ha comprobado que el ejercicio mejora el estado de ánimo y muchas funciones de nuestro cuerpo), alternar la actividad con el descanso físico y mental, como la relajación, y seguir una alimentación sana y equilibrada. Sin embargo es muy probable que las personas mayores padezcan alguna enfermedad que deba ser tratada con fármacos, pero de éstos sólo habría que tomar los estrictamente necesarios, los imprescindibles, es decir, los que el médico recete, en las dosis que recete y durante el tiempo que recete. A medida que se envejece, la función renal y hepática disminuye y, por tanto, la eliminación y el metabolismo de los fármacos también, por lo que tomar fármacos que no estén específicamente indicados supone un riesgo para la salud. Muchas veces, la medicación podrá ser sustituida por medidas de higiene, por la dieta, por el ejercicio, por el reposo o por recursos naturales como las plantas medicinales, la hidroterapia o las técnicas de relajación (7).

**6) ACTITUD MENTAL POSITIVA.** El factor más importante en el mantenimiento y consecución de la salud es una "actitud mental positiva" constante. Cada vez se acumulan más pruebas de que lo que pensamos, sentimos y creemos en nuestro interior tiene un tremendo efecto en la forma en que funciona nuestro cuerpo. Nuestra mente es sumamente poderosa. Nos hace falta una higiene de nuestros pensamientos, si no queremos tener las emociones negativas o reacciones intensas de tristeza, de ira, de rencor, de remordimiento, de envidia, etc. Tener más salud mental quiere decir poder ganar más de cada momento presente, llevar una vida más autónoma sin depender de los otros y vivir con autoestima y afecto hacia los demás. Así mismo veremos las vivencias positivas como la alegría, la paz, la paciencia, la diligencia, la felicidad, y tendremos menos estrés, y esto se asocia a tener muchas menos enfermedades de todo tipo en el futuro. Depende nada más de uno/a mismo/a el tener más salud mental. Para conseguirlo, hay que escoger el camino que conduce a la salud y seguirlo día a día.

## CONCLUSIÓN

La medicina natural, esencialmente preventiva, hace que cada uno de nosotros tome conciencia de la propia salud y de cómo cuidar de ella, contribuyendo a mejorar nuestra calidad de vida. El sistema natural de curar la enfermedad se basa en un retorno a la naturaleza regulando la dieta, la respiración, el ejercicio, el baño y el empleo de diferentes fuerzas para eliminar los productos nocivos para el sistema, y elevar así la vitalidad de la persona a un nivel correcto de salud.

Estamos aún en una fase inicial de desarrollo de la Medicina Naturista y que por ello debemos seguir trabajando en este ámbito.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Llor Vilá, Joseph Lluís. Medicina natural basada en l'evidència. Camfic. Sociedad Catalana de Medicina Familiar i Comunitària. Barcelona. 2007. pp. 14-133.
2. Pardo Jávega E. Medicinas alternativas en Catalunya: Desarrollo y articulación de los modelos médicos subalternos [tesis doctoral]. Tarragona: Universitat Rovira i Virgili, 1996. Disponible en: <http://www.elsevier.es/es/revistas/gaceta-sanitaria-138/el-fenomeno-pluralismo-asistencial-una-realidad-investigat-13062263-capitulo-3-la-atencion-salud-2004>.
3. Murray Michael y Pizzorno, Joseph. Enciclopedia de Medicina Natural. Ed. Tutor. Madrid. 1997. pp. 17.
4. Ferguson, M. y Bailey Alice A. La conspiración de Acuario. Disponible en: [http://es.wikipedia.org/wiki/La\\_Conspiración\\_de\\_Acuario](http://es.wikipedia.org/wiki/La_Conspiración_de_Acuario).
5. Saz Peiró, P. Situación actual de la medicina naturista. Medicinas complementarias. Disponible en: <http://www.unizar.es>.
6. Bühring M. y Saz P. "Introducción a la Medicina Naturista. Las bases científicas de las terapias naturales". Ed. Paidós. 1997. pp.131-2.
7. Pros, Miquel y Viñas, Frederic. Manual de medicina natural. Ed. Temas de Hoy. Madrid. 1999. pp. 623-624.
8. Saz Peiró, P. Curas de primavera. Revista CuerpoMente. 230 (6): 18-22.
9. Saz Peiró, P. Ayuno Terapéutico. Ed. Prensas Universitarias de Zaragoza. Zaragoza. 2007.