



# Medicina Naturista: principios, prácticas y antecedentes

Dr. Josep Lluís Berdonces Serra

Doctor en Medicina

NATURISM: BACK HISTORY, PRICIPLE AND PRACTICALS. BERDONCES, J.L.

**Keywords:** Natural elements, simple remedies, phisitherapy, phytotherapy, hidrotherapy.

**English abstract:** The Vis Natura

Medicatrix tends to spontaneous cure by biological power. The naturist's method helps using simple remedies, at a reasonable price, proceeding from the nature. The aims of the treatments are the organical's regeneration and

depuration trough diet, phytotherapy, phisicaltherapy, hidrotherapy, and mind harmony, looking for a syntomatic therapy, not casual. The human being is an indissoluble joint of body, mind and spirit.

## ¿QUÉ ES LA MEDICINA NATURISTA?

Una pregunta simple con una respuesta algo difícil en este mundo en el que se tiende a simplificar los temas más complejos.

Quizás para definir qué es deberíamos antes hacer unas aseveraciones sobre lo que no es, ya que se presta en general a confusión; así, la medicina naturista no es una medicina de

### IDEAS CLAVE

La *Vis Natura Medicatrix* es la fuerza biológica que tiende espontáneamente a la curación. Los métodos naturistas ayudan a esta fuerza, utilizando remedios simples, sencillos y al alcance de todo el mundo, mayoritariamente extraídos de sustancias naturales. La finalidad del tratamiento es la depuración y regeneración orgánica mediante la dieta, fitoterapia, terapias físicas, hidroterapia y la armonía mental, entendiendo al ser humano como un conjunto indisoluble de cuerpo, mente y espíritu y buscando una terapia casual y no simplemente sintomática.

terapias empíricas y sin comprobación científica; no es una medicina de curanderos o de astrólogos, no tiene casi nada que ver con el esoterismo o las ciencias ocultas, no está en contra de la medicina convencional o alopática, y no es una medicina anticuada. Tampoco es medicina naturista todo aquello que no está aceptado por la medicina convencional, ya que muchas prácticas "alternativas" no tienen nada de naturales ni en común con algunas prácticas naturistas, salvo el de no ser consideradas por la medicina ortodoxa. El hacer estas aclaraciones previas es esencial para delimitar el campo donde se mueve la medicina naturista, ya que en su aplicación popular se suele identificar con algunas o todas estas premisas que hemos citado como ajenas al naturismo médico.

La medicina naturista pues implica una serie de premisas básicas de actuación, algunas de las cuales ya fueron citadas por Hipócrates, el padre

de la medicina:

También hay una serie de premisas secundarias que se derivan de estas primeras que serían las siguientes:

Vamos pues a desarrollar un poco estos puntos para que se puedan entender un poco mejor, ampliando los conceptos que nos expone el doctor Helmut Lützner en su definición de la *Naturheilverfahren*:

### Actuar en el sentido de la naturaleza

El criterio naturista mantiene que existe una fuerza autocurativa de la naturaleza, que Hipócrates llamó *Vis Natura Medicatrix* que tiende a la curación y al reequilibrio de los mecanismos fisiológicos descompensados, que sería como una especie de "médico interior". Este "médico interior" forma parte inherente de la naturaleza de la persona.

El tratamiento naturista generalmente viene dado por la observación de los fenómenos naturales u de la experiencia observada en la enfermedad humana. Los principales principios de acción son los siguientes:

- Actuar en el sentido de la naturaleza
- Utilizando remedios poco agresivos, generalmente provenientes de sustancias naturales.
- Adaptándose a la naturaleza humana.



- **Mantener** en muchos casos una actitud expectante.
- **Respetar** los signos que nos ofrece el organismo (en muchos casos el cuerpo es más sabio que el médico, y este debida observada para facilitar los procesos que pone en marcha el organismo).
- Mejor **prevenir** que curar.
- **Nutrir** adecuadamente: que tu alimento sea tu medicina y tu medicina sea tu alimento (Hipócrates).
- Utilizar el remedio **más simple y menos agresivo** posible.
- **Respetar** el ritmo corporal.

• **Derivación, exteriorización, excreción:** una de las primeras cosas en que se fija el tratamiento naturista es el equilibrio entre lo que entra y lo que sale. Los procesos de eliminación orgánica (sudoración, orina, heces, respiración y traspiración) son fenómenos inherentes a proceso biológico de la vida. Las personas cuyos emuntorios (sistemas de eliminación ordinarios) no funcionan bien no pueden mantener la salud a medio o largo plazo y la restitución de éstos a su función normal es condición indispensable en la prevención de la enfermedad.

• **Descongestión y desintoxicación:** en muchas ocasiones los procesos ordinarios de eliminación no son suficientes y entonces el organismo pone en marcha mecanismos extraordinarios de eliminación. Se entiende pues que la enfermedad en muchos casos es simplemente el esfuerzo del organismo por eliminar sustancias potencialmente tóxicas, así una diarrea, un flujo vaginal, una expectoración bronquial, una sudoración profusa, etc., son en muchos casos un proceso simple de eliminación que se debe respetar o que es necesario mantener para que el cuerpo restaure su equilibrio original.

• **Provocación de las funciones defensivas propias del organismo:** el sistema nervioso vegetativo forma parte muy importante de la reactividad del cuerpo y de los mecanismos de defensa. Un ejemplo muy claro de ellos es el de la fiebre. Los niños pequeños, que tienen

un sistema defensivo inmaduro y que debe "aprender" para el futuro, generalmente presentan procesos intensos de fiebre cuando tienen una enfermedad común, ello es debido a que su sistema neurovegetativo se encuentra exaltado. En el otro extremo tenemos las personas mayores o ancianas que no suelen tener procesos febriles muy importantes (a menos de que se trate de problemas relativamente graves) y ellos es debido a que su sistema nervioso vegetativo está más agotado, con mayor dificultad de respuesta. Es por ellos que el estímulo de este tipo de reacciones en la persona mayor, y el alivio o reducción moderada entre los pequeños son acciones paliativas que ayudan a reconducir el proceso defensivo e inmunitario del organismo.

• **Estímulos y tratamiento no específicos:** El tratamiento o terapia de base es de vital importancia. Estamos muy acostumbrados en la medicina ortodoxa o convencional al tratamiento específico dirigido muy concretamente a un problema determinado. Sin embargo en el naturismo el tratamiento de base es sin duda el más importante a medio y largo plazo, aunque no se descarta un tratamiento sintomático que ayude a aliviar las molestias que se producen en un momento determinado. Ejemplos del tratamiento no específico son los cambios dietéticos, la regulación de la excreción, la higiene del movimiento (ejercicio, gimnasia, etcétera) o los tratamientos "depurativos" a base de plantas medicinales con acción diurética, sudorífica, o reguladora de las eliminaciones.

• **Ordenación y cuidado de las funciones básicas:** la higiene en el sentido más amplio es el mejor tratamiento. De esta manera una historia clínica naturista ha de tener en cuenta la calidad y cantidad de movimiento, respiración, circulación, nutrición, excreción, equilibrio térmico, y estado de las funciones de la piel y de las mucosas. Cualquier desequilibrio observado en estas funciones básicas debe regularizarse previa o simultáneamente a

cualquier otro tratamiento.

• **Principio de estímulo-reacción:** una de las grandes finalidades de un tratamiento naturista es el estimular al cuerpo para producir una reacción curativa. En muchas ocasiones el cuerpo se ve incapaz o se encuentra debilitado como para poner en marcha los diferentes mecanismos de autocuración que conforman la "vis medicatrix naturae" que citaba Hipócrates y que representa la fuerza medicadora o medicatrix natural. Ante este tipo de bloqueos el tratamiento naturista trata de facilitar este proceso mediante técnicas como las compresas o cataplasmas, los tratamientos depurativos o las dietas más o menos restrictivas, entre otras. Se trata en este caso de provocar una "crisis" que ponga en marcha los mecanismos naturales del organismo. La base teórica de la homeopatía también se dirige hacia este tipo de acción fisiológica.

• **Evitar la supresión:** Después de todo lo expuesto es evidente que hay ciertos tipos de práctica terapéutica que no concuerdan con el espíritu de la medicina naturista, y una de ellas sería la práctica supresiva, entendida como aquella destinada a eliminar los síntomas que nos muestra y provoca el cuerpo, entendiendo los síntomas como reacciones positivas del organismo. Dice un viejo refrán naturista que en muchos casos la enfermedad es un acto de desenfermar. El tratamiento sistemático destinado a reducir la fiebre, la diarrea, la traspiración, las contracturas o dolores, las erupciones o alergias, etcétera; es desde un punto de vista naturista usualmente perjudicial para el organismo ya que lo único que consigue es un alivio momentáneo para este paciente (a veces imprescindible) a costa de provocar una mayor incidencia de enfermedades crónicas más difíciles de tratar. Este es un concepto que no es nuevo en la medicina, ya que desde los albores de ésta se ha ido entendiendo el proceso curativo como un esfuerzo del organismo que provoca síntomas a menudo desagradables que conviene sopotar.



## Los remedios naturistas

### Características básicas de los remedios naturistas:

Una vez hecha esta introducción básica a qué quiere decir actuar en el sentido de la naturaleza, se podrá comprender por qué los remedios no son tan importantes como la finalidad e intención de éstos en el arte del tratamiento. Desde este punto de vista se podría hacer un tratamiento "naturista" con una medicación de origen sintético siempre y cuando no se destinara ésta a la supresión sino al estímulo orgánico. Aún así, es evidente que los remedios naturalistas por antonomasia son los de origen natural, y vamos a citar algunos de ellos y sus características:

- **Remedios sencillos**, sin excesiva sofisticación. De hecho los grandes remedios naturistas son aquellos que no se han de comprar en las tiendas, sino que se han de hacer a fuerza de voluntad en el propio domicilio.
- **Presentes en la naturaleza**: El origen natural de los remedios también es un sinónimo de calidad naturista. Si bien algún producto semisintético se ha considerado como natural, los grandes remedios naturalistas son aquellos que nos ofrece la madre naturaleza (aire, agua, tierra, luz, entre los más simples).
- **A disposición de todo el mundo** y en cualquier momento: Aunque en el naturismo existen remedios más o menos sofisticados siempre representan un aspecto minoritario en la globalidad del tratamiento. De hecho una de las indicaciones básicas de cualquier remedio naturista es que los elementos o ingredientes sean de fácil acceso, y por ello se puede considerar que la medicina naturista es esencialmente popular y al alcance de todo el mundo.

### La actuación terapéutica en Medicina Naturista:

El Dr. Malte Bühring, catedrático de Medicina Naturista de la Universidad Libre de Berlín, propone estos tipos de actuación:

- **Eliminación**: Terapia de evitar, por ejemplo venenos, tóxicos o sustancias alérgicas a nivel medioambiental; eliminación de alimentos parcial o totalmente (dietas restrictivas en carne, o por ejemplo el ayuno terapéutico), dietas de eliminación de estrés motor (ejemplo máximo es el reposo, por ejemplo cuando se tiene fiebre).
- **Sustitución**: Muchos programas nutritivos en Medicina Naturista inciden en la sustitución de un "tejido" viejo por otro "renovado". El aporte de vitaminas, oligoelementos, u otros elementos terapéuticos pretende este tratamiento sustitutivo. En este mismo tratamiento tenemos la helioterapia (tratamiento con sol, que aporta vitamina D), el aporte de calor, o ciertos aspectos de la fisioterapia.
- **Dirección**: Se trata en este caso de dirigir la respuesta orgánica hacia el campo que más nos interese, básicamente provocando depuraciones. Como ejemplo tenemos las medidas con acción refleja (aplicación de calor, frío, masajes, etc.), o bien mediante otros tratamientos más "tradicionales" y conocidos como la homeopatía, la acupuntura o las plantas medicinales.
- **Estimulación**: Cuando la *Vis Natura Medicatrix* no responde adecuadamente (como es el caso de la persona de la tercera edad), podemos ejercer efectos estimulantes con aplicaciones de agua (hidroterapia), con curas climáticas (climatoterapia), con la programación de un ejercicio regulado (cinesiterapia), con homeopatía, con plantas medicinales, etc.

### Tipos de remedios:

- **Elementos básicos**: Entre ellos se encuentran la luz y el calor, el agua, la tierra y el aire. El calor se aplica de múltiples maneras, desde la toma directa del sol hasta la aplicación de fomentos calientes en una zona específica o en general en todo el cuerpo. La luz, evidentemente suma se refiere a la denominada Helioterapia (nombre que deriva de Helios = Sol).
- **Elementos "naturales"**: Extraídos del reino vegetal (principalmente), animal y mineral, sin excesivas modificaciones.

Ejemplo de ellos son básicamente las plantas medicinales, aunque también tenemos la miel, la cuajada, la arcilla.

- **Elementos del estilo de vida**: Control y educación de la respiración, del ritmo biológico de alimentación y excreción, de la higiene posicional y del movimiento. A ellos se puede añadir el control de las emociones, entendidas en su sentido más amplio, más allá del estrecho marco de la psicoterapia tradicional.
- **Alimentación - excreción**: Aparte del control del ritmo de este proceso vital, ya mencionado en el capítulo anterior, tenemos especialmente el control dietético, tanto en lo que se refiere en su acción restrictiva (alimentos a evitar, o a reducir), como en la de estímulo (alimentos que sí deben consumir en mayor cantidad). El ritmo de la excreción viene dado mayoritariamente por el tipo de alimentación, aunque también por el movimiento y por otros hábitos sociales, que se deberían corregir si son erróneos.
- **Terapias físicas**: Básicamente nos referimos al masaje y otros tipos de terapias manuales, en las cuales no sólo hay una acción mecánica, sino también un contacto entre paciente y terapeuta, que influye en la mejoría del proceso morboso.

### Los métodos terapéuticos:

En el campo terapéutico en Medicina Naturista es aplísimo, sin embargo, vamos a limitarnos a citar los que se consideran más importantes o básicos, ya que si hubiéramos de concretarlos uno a uno el espacio se nos haría necesariamente insuficiente:

- **Helioterapia y climatoterapia**: la terapia por el sol y el aire, es famosa, por ejemplo, la climatoterapia de Arnold Rickli, y otros. Sin embargo, el estudio de la acción de los climas y microclimas sobre la salud es una ciencia ampliamente estudiada en la Hidrología médica. Así, los climas de gran altitud son en muchos casos incompatibles con la tercera edad, especialmente si hay algún tipo de insuficiencia cardíaca o respiratoria, ya que al haber una menor



presión parcial del oxígeno, se dificulta el proceso respiratorio. En lo que se refiere a la helioterapia, el progresivo alejamiento de nuestro medio natural hace que cada vez más haya una menor incidencia de los efectos positivos de la luz solar (por ejemplo, fortalecimiento óseo por la formación de vitamina D a partir de los carotenoides), a pesar de las prevenciones que hacen los dermatólogos en contra, debido a la debilitación de la capa de ozono.

• **Hidroterapia, Balneoterapia y envolturas terapéuticas:** En este apartado se incluyen desde las curas balnearias, ampliamente estudiadas en la especialidad correspondiente, a la pequeña hidroterapia naturista (baños, duchas, afusiones e irrigaciones) pasando por la aplicación de barros, fomentos (compresas calientes), y cataplasmas de diversos tipos y localizaciones.

• **Kinesioterapia, terapia respiratoria y descanso terapéutico:** La terapia del movimiento más simple consiste en hacer una gestión adecuada del ejercicio, entendido no sólo como un programa gimnástico, sino como reordenación de la actividad diaria. La terapia respiratoria estará especialmente indicada en patologías cardiorrespiratorias, aunque el aprender la respiración con componente abdominal también tiene efectos positivos sobre el proceso digestivo y sobre alteraciones de órganos situados en la cavidad abdominal; a otro nivel, la respiración puede ser también un mecanismo de relajación. El descanso terapéutico no sólo es la ausencia de movimiento osteoarticular (relativa, evidentemente), sino también puede abarcar el descanso reposo digestivo (ayuno o dietas depurativas), el descanso mental (relajación). El descanso es parte inherente del proceso de curación en numerosas enfermedades.

• **Dietética y dietoterapia:** El primer aspecto es bien conocido de la nutrición ortodoxa, y con bastantes puntos en común entre las recomendaciones "oficiales" y las que propugna la medicina naturista, salvo que ésta última recomienda (aunque no sistemáticamente) la dieta vegetariana u ovo-lácteo-vegetariana; el concepto de dietoterapia,

o de tratamiento de las enfermedades a través de dietas específicas, sí que es un aporte novedoso de la Medicina Naturista, que no se contempla en la visión convencional de la medicina.

• **Terapia manual:** Las terapias manuales son ampliamente conocidas en Fisioterapia, si bien esta disciplina se dirige casi exclusivamente a la rehabilitación traumatológica, respiratoria, postquirúrgica, etc. Las terapias manuales en la Medicina Naturista abarcan necesariamente un concepto más amplio que incluye el concepto energético del ser humano, la relación terapéutica-paciente, etc. La finalidad de una terapia manual no fisioterapéutica en el sentido clásico será la decon-tracturación y la relajación, de cara a la normalización de las funciones orgánicas alteradas. Otro tipo de tratamientos fisioterapéuticos tienen cabida en los métodos naturistas, y a modo de citación recordaremos el Drenaje Linfático Manual (destinado al drenaje del edema linfático localizado), el quiromasaje (decontracturante), la Reeducción Postural Global o TPG (destinada al reposicionamiento de la columna vertebral), el stretching o estiramiento (de cara a evitar contracturas crónicas y para alargar los segmentos musculares que provocan tensión), la osteopatía y quiropraxia (manipulaciones para enderezar las "subluxaciones" preferentemente vertebrales), el método Mézières (similar a la RPG, pero previo a ella), la reflexoterapia podal (masaje reflejo de las plantas de los pies) o ciertas prácticas de digitopuntura, entre otros métodos.

• **Fitoterapia:** Sin duda el tratamiento más conocido de la medicina naturista, y el que más puede compararse con los tratamientos alopatícos (de la medicina convencional). La fitoterapia es un método tan antiguo como la historia de la medicina, y a la vez tremendamente moderno por las investigaciones que de ellas se hacen. Las aplicaciones de tisanas, polvo de plantas, tinturas o preparaciones farmacéuticas más complejas se pueden hacer tanto por vía interna como externa, en diversos modos de aplicación.

### Adaptándose a la naturaleza humana

• En primer lugar, se entiende al ser humano como una unidad en la cual el cuerpo físico es tan sólo una de sus tres partes principales, que se conforman en cuerpo, mente y espíritu. La parcialización de la visión del ser humano que comporta la visión cartesiana-científica de la medicina ortodoxa impide en muchas ocasiones el observar la totalidad del problema de salud y abarcarlo completamente tanto en su vertiente diagnóstica como terapéutica. En el otro extremo, el aceptar el concepto energético del ser humano lleva en algunos casos a maximalizar este aspecto y a confundirlo con las llamadas "ciencias ocultas", que nada tienen que ver con el naturismo médico. El aspecto físico del ser humano (cuerpo), aunque con una visión algo diferente que en la práctica oficial, no crea grandes discusiones metodológicas, el aspecto mental, en parte equiparable a la psicoterapia, tampoco, pero las creencias espirituales individuales (que son propias de cada individuo y no patrimonio del método naturista), sean cuales sean, sí crean discusión al tratarse de conceptos filosóficos, alejados del materialismo imperante, pero que sin duda influyen en el deseo de curarse, o en la esperanza de una trascendencia más allá de la enfermedad. El mismo ateísmo es una creencia filosófico-religiosa inherente a la condición humana.

• Educar mejor que medicar, sería una de las premisas básicas. El aprendizaje de los hábitos saludables es indispensable a todo plan de tratamiento, y es patrimonio exclusivo de la especie humana. Es imposible motivar al paciente si éste no conoce ni la finalidad del tratamiento ni los métodos de tratamiento a realizar. El factor indispensable en el tratamiento naturista es la participación activa del individuo enfermo, una tarea nada fácil ya que supone un esfuerzo personal al cual no se está habitualmente acostumbrado.

• Este arte de tratar corresponde a las necesidades naturales del hombre, pues aporta ante todo una ayuda sencilla, con remedios simples y naturales, fomenta su colaboración activa y su comprensión, transmite los principios curativos a la mano del paciente a través de la propia experiencia y práctica y lo hace con ello compañero del plan de curación.



## RESUMEN

### ¿Qué es y qué no es la Medicina Naturista?

No es una medicina de curanderos o chamanes, más interesados en el esoterismo que en los aspectos sanitarios, no es una medicina anticuada ni poco efectiva. Es sin embargo una medicina causal, que trata de prevenir la aparición de las enfermedades mediante una actitud no intervencionista o expectante, respetando los signos que nos ofrece el organismo, nutriendo y supliendo las posibles deficiencias dietéticas, respetando los ritmos corporales y utilizando remedios poco agresivos.

### Actuar en el sentido de la naturaleza

La *Vis Natura Medicatrix* es la fuerza autocurativa natural que cita Hipócrates, el médico interno gracias al cual el cuerpo tiende espontánea y naturalmente hacia la curación. El estímulo de esta fuerza se hace mediante:

- Derivación y excreción: Estímulo de las eliminaciones orgánicas ordinarias y extraordinarias.
- Descongestión: Alivio de las zonas consideradas como sobrecargadas en su función o en acúmulos potencialmente tóxicos.
- Provocación: de las funciones defensivas del organismo, entendidas en su concepto más amplio.
- Tratamiento inespecífico: Terapia de base o de fondo que tiene una acción más preventiva que curativa.
- Ordenar las funciones biológicas: Mediante la historia clínica se valoran las principales funciones y se establece un plan higiénico-dietético en este sentido.
- Estímulo reacción: En muchas ocasiones se necesita el estímulo para que el cuerpo reaccione poniendo en marcha la *Vis Natura Medicatrix*.
- Evitar la supresión: No tapar los síntomas por sistema, ya que éstos representan en muchas ocasiones avisos del cuerpo de que algo no funciona correctamente.

### Los remedios naturistas

- Características básicas: Se trata usualmente de remedios sencillos, presentes en la naturaleza, y al alcance de todo el mundo.
- La actuación terapéutica: Los principios básicos son eliminación, sustitución, dirección y estimulación.
- Tipos de remedios: Los elementos básicos son agua, tierra, luz, aire, los naturales proceden del reino animal, vegetal o mineral, si bien son de vital importancia los cambios dietéticos, del estilo de vida y las terapias físicas.
- Métodos terapéuticos: Todas estas directrices terapéuticas se aplican mediante la Helioterapia, Climatoterapia, Hidroterapia, Dietoterapia, Kinesioterapia, Terapias manuales, y Fitoterapia, como métodos esenciales.

### Adaptarse a la naturaleza biológica del hombre

Entendiendo al ser humano como una unidad cuerpo-mente-espíritu; entendiéndole como el único ser de este planeta con capacidad de aprendizaje en salud, y fomentando su colaboración y participación activa en el tratamiento.

## BIBLIOGRAFIA

- Alfonso, E. (1976). 40 lecciones de medicina natural, Buenos Aires, De. Kier
- Alfonso, E. (1979). Manual de curación naturista, Barcelona, De. Cymys.
- Bühring, M. (1991). Naturheilkunde, Grundlagen, Ideen, Konzepte. Stuttgart. Urachhaus.
- Conde Andreu, J. (1925). Naturismo y naturismo médico. Madrid Tipografía Guillén.
- Guirao, M. (1989). Medicinas alternativas ¿por qué?. *Natura Medicatrix*, 15, 29.
- Pros, M., Viñas, F. (1994). Manual de medicina natural, Barcelona, Ed. Temas de hoy.
- Schlemmer, A. (1985). El método natural en medicina. Madrid, Ed. Alhambra.
- Shelton, H. (1934). The hygienic system 1 Orthobionomics, San Antonio Texas, Ed. Shelton's Health School.
- Silva, S.R. (1989). Naturismo, sistema sanitario social, Barcelona, De. L'Eina.
- Vidaurrazaga, J.A. (1947). Armonía orgánica, Valencia, Ed. Pastor.

## GLOSARIO DE TÉRMINOS

- Alopática, medicina: Medicina ortodoxa u oficial.
- Climatoterapia: Terapia con el clima.
- Depuración orgánica: Eliminación de sustancias morbosas.
- Dietoterapia: Terapia con dieta.
- Fitoterapia: Terapia con plantas.
- Helioterapia: Terapia con el sol.
- Hidroterapia: Terapia con agua.
- Kinesioterapia: terapia del movimiento.
- Supresión: Eliminación sistemática de los síntomas.
- Vis Natura Medicatrix*: Fuerza autocurativa natural.