



Métodos Naturistas de Curación

Hellmut Lützner (médico)

El Dr. Hellmut Lützner, director de la Kurpark-Klinik de Überlingen, uno de los principales médicos expertos en métodos naturistas de curación y, a su vez, muy relevante figura del ayuno terapéutico (autor del «Libro del Ayuno», publicado recientemente en Integral), dio a conocer a finales de 1981, en una comunicación personal, aún inédita, lo que para él significan los «Naturheilverfahren», es decir, los métodos naturistas de curación. Por su simplicidad, esquematismo e interés exponemos íntegra dicha comunicación.

LOS MÉTODOS NATURISTAS DE CURACIÓN

Utilizar los métodos naturistas de curación significa tratar: a) con remedios de la naturaleza, b) en el sentido de la naturaleza y c) adaptándose a la naturaleza del hombre.

a) **Con remedios de la naturaleza.** Características:

- sencillos;
- presentes en la naturaleza;
- en todo tiempo a disposición de todos;
- inocuos;
- sin embargo razonablemente activos sólo con exacto conocimiento de la técnica de aplicación.

Los remedios son:

- luz - aire - agua - tierra;
- vegetales - animales (sanguijuelas) - productos animales (por ejemplo cuajada, miel);
- movimiento - respiración - ritmo;
- alimentación - excreciones;
- tratamiento con las manos.

Las formas terapéuticas son:

- Helioterapia - Climatoterapia;
- Hidroterapia - Balneoterapia - Envolturas terapéuticas;
- Kinesioterapia - Terapia respiratoria - Descanso terapéutico;
- Terapia alimentaria (Dietética-intensiva, Dietética-protectora, Dietética de calidad integral);
- Terapia manual: Masajes - Segmentoterapia - Quiroterapia - Reflejo-terapia zonal;
- Fitoterapia (extractos frescos, infusiones, extractos, envolturas).

b) **En el sentido de la naturaleza.** Los métodos de tratamiento provienen de la observación de la naturaleza y de la experiencia reproducible en los hombres. Los principios de acción son los siguientes:

- derivación - exteriorización - excreción;

- descongestión - deslastramiento - desescoriación desintoxicación;
- conmutación de los mecanismos de dirección neural, de la reaccionabilidad tisular y de círculos reguladores centrales;
- provocación de las propias funciones defensivas corporales - «agravación primera» - producción de fiebre;
- principio del estímulo-reaccional;
- entrenamiento funcional;
- ordenación de la vida.

Hay principios terapéuticos específicos e inespecíficos, tratamientos sintomáticos y causales.

Condición previa importante para la entrada en acción de remedios curativos específicos es a menudo la terapia inespecífica dirigida a sistemas orgánicos (*Terapia de Base*). Ella actúa a través de:

- la ordenación y cuidado de las funciones básicas (movimiento, respiración, circulación, nutrición, excreción, mantenimiento térmico, funciones cutáneo-mucosas) y
- como terapia reguladora, que desbloquea los circuitos funcionales trastornados (foco, campo trastornador, inhibiciones psicosomáticas) y proporciona impulsos para regulaciones debilitadas y amortigua formas reaccionales superdisparadas.

La terapia de base en este sentido se distingue por un amplio ámbito de acción, infravalorado la mayoría de veces. Sus límites naturales vienen dados por el daño o bloqueo de reacciones y regulaciones naturales.

c) **Adaptándose a la naturaleza del hombre:**

- del hombre completo en su unidad corporal-anímica-espiritual;
- terapia a nivel superorgánico, «Terapia de la totalidad», por ello estrictamente individual (diagnóstico de reacciones, de funciones en cada individuo);
- aprovecha formas reaccionales a los estímulos ambientales filogenéticamente grabadas;
- reacciones defensivas y tendencias autocurativas cooperantes así como procesos de autorregulación.

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

• Introducción y traducción del alemán: J.F. Nabona (médico, Barcelona).