

EDITORIAL

UNA CONSULTA DE MEDICINA NATURISTA. CRITERIO Y TERAPIAS UTILIZADAS. A CONSULTATION OF NATURIST MEDICINE. CRITERIA AND THERAPIES USED.

Dr. Pablo Saz-Peiró



Qué quiero decir cuando digo “practico la Medicina Naturista” (1)?, ¿qué criterio médico (2) estoy aplicando con los pacientes?

Una primera cuestión es demostrar el poder que cada cual tiene sobre su salud, invitando a tomar las riendas y la responsabilidad de su salud, a buscar información en todos los lugares, asumir los riesgos de sus decisiones. Siempre que se pueda, se recomienda acudir a la consulta médica con algo para tomar notas, acompañado a la consulta por un familiar o amigo, porque siempre cuatro oídos oyen más que dos, preguntar por todas las opciones de tratamiento disponibles, cambiar de médico si no se está cómodo, recurrir a internet y a otras fuentes posibles de información, disponer de una copia de la historia clínica (3). En fin, buscar todo lo posible para mejorar la salud, siendo a la vez precavidos y prudentes con el exceso de información, como decía Archie Cochrane (4): seleccionar toda la información y todas las terapias, pero sin olvidar nunca la gran capacidad de curación que tiene el propio organismo, utilizarla siempre y no dejar que nadie la destruya o la inutilice. Sus palabras las firmaría

hoy en día cualquier médico naturista (5): “Comprendí con claridad la relativa insignificancia de las terapias en comparación con las fuerzas propias del organismo humano”.

La aplicación de las terapias, desde el respeto a las fuerzas curativas del propio cuerpo, es la clave en el arte de la medicina (6). La medicina basada en la evidencia y en enfermedades menosprecia a veces la capacidad curativa del propio paciente y la complejidad de la curación (7).

Las reglas del arte médico son muy sencillas y muy antiguas (8). Uno de los aforismos de Hipócrates dice: “La vida es breve, el arte perdurable, la ocasión fugaz, el experimento peligroso, el juicio difícil”. El médico ha de estar presto no solo a cumplir con su deber, sino a asegurar la cooperación del enfermo, de los parientes y de las circunstancias externas. Bella manera de explicar que en la Medicina y en la vida hay que quedarse con lo básico como principio fundamental.

Como consecuencia de una alteración en la conducta natural (9), el cuerpo reacciona protestando. A veces de manera fuerte responde con dolores, signos, síntomas, síndromes, enfermedades (10). Pero estos son solamente la expresión de una causa más profunda y anterior (11). Si cortamos el dolor, la enfermedad y el signo y nos olvidamos de la causa, es como blanquear el techo sin tapar la gotera (12). Combatir las causas no es únicamente tarea del médico sino sobre todo del propio individuo (13). Hay que ayudar al paciente a que entienda que sus necesidades vitales, tales como el respirar, comer, beber, dormir son sencillas y agradables (14), a que tenga cuidado con tabaco, malas comidas, falta de ejercicio, etc., así como con tratamientos que violenten el cuerpo (15).

Desde la Medicina Naturista se siguen poniendo grandes interrogantes a los medicamentos de síntesis y a sus efectos secundarios. Cada vez que se da o receta un medicamento hay que asegurarse de que no va a hacer más daño que beneficio. No es extraño que estos interrogantes se pongan a las vacunas y a otros actos médicos de prevención cuaternaria, una prevención basada en acciones como screening o tamizaje, diagnósticos en gente sana que solo complican la vida con diagnósticos erróneos que llevan a



actuaciones erróneas o aplicaciones llamadas preventivas que conllevan complicaciones o efectos secundarios poniendo problemas donde no los había. Propongo respeto y cuidados en la vida de la mujer sometida a una violencia especial de género (16) dentro de una de las medicinas más agresivas que se conocen (17).

Utilizo en la consulta todo tipo de placebo posible e intento no utilizar nunca el nocebo ni hacer pronósticos fuera de lugar. Cuando en un estudio el placebo es más potente que el medicamento utilizado, sigue siendo una prueba de la capacidad curativa del propio individuo (18); un punto a favor de la Medicina Naturista (19).

Entre las técnicas más frecuentes utilizadas en la medicina naturista (20) están:

La vis medicatrix y sus mecanismos. Placebo. Educación para la salud. Conducta y salud. Ecología y salud. Biofilia, Hábitat y salud. Fitoterapia. Estudio de plantas medicinales. Principios activos. Nutrición, dieta vegetariana y vegana, ayuno (21). Ejercicio. Danzaterapia. Reposos terapéuticos, sueño. Hidrología, utilización del agua en la terapéutica. Aguas minero medicinales. Hidro-balneo-climatoterapia, crioterapia, climatología, tipos de climas y curas de aclimatación. Helioterapia. Low-Level (mirar a la luz al amanecer). Talasoterapia. Agua de mar. Algoterapia. Psamoterapia. Terapias manuales. Drenaje linfático manual, manipulación, masaje, acupresión. Psicoterapia. Entrenamiento autógeno. Schultz, sugestión, autosugestión, meditation, psicodrama. Terapia de orden. Cronobiología. Arteterapia, musicoterapia. Eurytmia.

Nuestros ritmos internos y externos (solar, lunar, circadiano o diario y ultradiario) son los únicos ritmos que no han podido combatir los cambios de costumbres sociales. Y hoy día deja su marca inconfundible en las esferas laborales y escolares, regulan sobre todo las fases orgánicas de actividad o reposo de cada uno de nuestros órganos corporales (22).

Lo más importante es respetar la noche para dormir y el día para estar despierto. Además, en las horas de vigilia intercambiaremos en horas puntuales y rítmicas el ejercicio, la alimentación y el reposo (23).

Es necesario movilizar todas partes del cuerpo. Una persona, en un momento dado, puede necesitar unos ejercicios para regenerar su organismo. La vitalidad del cuerpo lo proporcionan sus movimientos y las sensaciones que somos capaces de sentir en este cuerpo; es posible mejorar la postura, el aspecto, la flexibilidad, con técnicas de movimientos simples (24).

La dieta basada en plantas o vegana (25) es una de las mejores dietas hasta el momento conocidas (26), completa y sencilla (27). Entre los alimentos preferidos deben estar los que la naturaleza nos ofrece, en el lugar en el que estamos,

en la época en la que nos hallemos y, a ser posible, cuanto más cerca esté el alimento de su estado natural, mejor.

Hay que recomendar el reposo para reponer energías y devolver al cuerpo su vitalidad física y mental (28). El primer descanso es el cambiar de postura o actividad. El sueño: su duración marca la naturaleza, más corto en verano y más largo en invierno. Es bueno además dormir totalmente a oscuras.

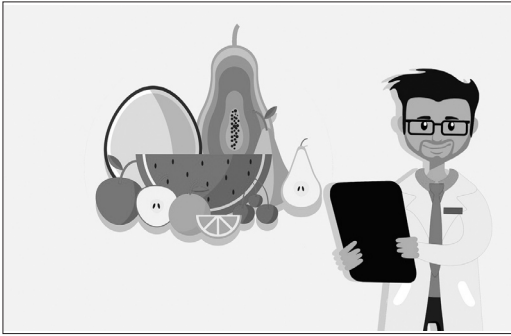
Si nuestra vida es demasiado agitada y exige un exceso de stress físico y psíquico, otro de los reposos que practicaremos será la relajación (29).

El contacto con el agua siempre ha tenido una gran relación con la salud, tanto para mantenerla como para recuperarla. Es de gran importancia en el baño diario y en la bebida normal, cuestión aparte son las aguas minero-medicinales (30). En cualquier caso nos quedaremos con el agua limpia y fresca (31), libre de contaminantes. Con esta agua no solo lograremos la limpieza corporal, uno de los pilares básicos de la higiene y la salud, sino que también tonificaremos el sistema termorregulador del organismo (32). Aumentaremos las defensas en piel y mucosas; en principio nos dará palidez en la piel, pero después enrojecimiento, frialdad y luego calor, tensión muscular y relajación, aumento y disminución del pulso nos estimulará para luego sedarnos (33). Todo este conjunto recibe el nombre de reacción; si esta se consigue rápidamente, la salud es buena; si se permanece en el desagradable escalofrío sin reaccionar, la salud ya no es tan buena. Si no se soporta el agua fresca, mojaremos una toalla y con ella frotaremos todo el cuerpo enérgicamente, aunque sea por partes, hasta que la piel reaccione (34).

Es importante que el aire que respiremos sea lo más puro posible; huir de espacios cerrados, de lugares contaminados, de todos los humos y en especial del tabaco, y estar mejor cerca de los árboles, plantas, parques, jardines y caminos. Y en el aire libre, aprender a respirar; en principio hacerlo siempre por la nariz, es el espacio hecho para respirar, ahí están esos senos nasales para filtrar y calentar el aire, cosa que no puede hacer la boca. Después, dejar que la respiración sea lenta y profunda. La respiración de la mayoría de la gente es tan superficial que no se da la renovación ni de medio litro de aire, mientras que la capacidad pulmonar es de más de 5 litros y se pueden renovar 3 litros en cada respiración.

El aire crea condiciones climáticas y señala lugares ideales para vivir y otros que no lo son tanto, por ello será conveniente que las personas estén atentas a elegir las mejores condiciones climáticas o a aclimatarse a ellas (35).

La tierra es el elemento preferente sobre el que nos mantenemos de pie, y es bueno de vez en cuando hacerlo descalzos. Si puede ser todos los días, mejor, aunque sean solamente unos segundos o unos minutos, por tierra, cés-



ped, piedras, arena, riachuelos, escarcha o nieve, etc., procurando siempre que los pies reaccionen bien y se mantengan calientes; para ello, los secaremos y abrigaremos bien. Además de este contacto diario con la tierra, la tendremos siempre presente en forma de arcilla para que, unida al agua, forme barro y este nos sirva de refrescante (para la fiebre), desinflamante, descongestionante y calmante cuando surjan problemas (36).

La luz solar es algo imprescindible para la vida de la tierra (37). Siempre que podamos, tomaremos el Sol o al menos la luz solar que pasa a través de las nubes. En invierno aprovecharemos para tomar el Sol las horas que podamos. Si no es al aire libre, buscaremos sitios recogidos o solarium, no a través de cristales (38).

De nada nos serviría preocuparnos por nuestra salud si no lo hacemos a su vez por el medio que nos rodea, y hoy día este medio y todo nuestro planeta están en peligro.

Los bosques son fuente de vida y de riqueza, sin necesidad

de explotarlos ni de destruirlos. Pero el cultivo está en los valles, hoy día casi totalmente destrozados y desprovistos de su riqueza natural, desgastados por el egoísmo económico del hombre. Así pues, es necesario que recuperen su frondosidad, que estén repletos de árboles frutales y de toda clase de frutos; lo poco que queda está en manos o en perpetua amenaza de residuos industriales, perforaciones petrolíferas, centrales nucleares, abonos, pesticidas e insecticidas, que descontrolan y destruyen el medio y nuestros propios alimentos. Ante esto es necesario proponer una agricultura más racional y biológica, hacer que se respeten los bosques, que se respeten las huertas y que se repueble el bosque para regenerar un medio ambiente que actualmente está bastante destrozado.

El ecosistema humano se compone tanto de naturaleza como de cultura, así lo constatan las múltiples sabidurías que ha habido en el mundo y que el etnocentrismo ha tendido a destruir; así han perecido los indios americanos y así se están extinguiendo especies animales y vegetales. El ser humano, si quiere recuperar su salud integral, debe recuperar toda su equilibrio a nivel natural y cultural (39).

Siempre que podamos, disciplinaremos la palabra, no hablando sino lo indispensable, lentamente, sin divagaciones, asegurándose que todo lo que decimos es bueno y útil, además de verdadero (40). Esto nos hará entrar cada vez más en la discreción y la cordura. Desecharemos los pensamientos, sentimientos y emociones perturbadoras, centrándonos en una actividad agradable, pacífica y serena.

Estaremos siempre en medios adecuados a nuestro psiquismo y, si estos no son buenos, haremos que lo sean; desterraremos la envidia con sus absurdas y falsas comparaciones; la ira, que solo trae alteraciones; la gula, destructora de nuestro aparato digestivo; el orgullo, concepción falsa de lo que somos; la pereza, cultivo de males; la lujuria, alteradora del sistema hormonal; la avaricia, que impide el punto más importante de la salud (41). Todas estas reacciones procuraremos que sean sustituidas por la alegría de lo bello que nos rodea, la paciencia y la humildad, la diligencia y el desprendimiento (42). Si logramos que todo ello quede impregnado en nuestro ambiente, haremos una verdadera higiene preventiva (43).

Finalmente, tendremos presente que la salud es quererse muy bien a sí mismo y querer a los demás como a sí mismo, tener pronta la risa y la sonrisa y extenderlas con amor por todo el ambiente que nos rodea.

BIBLIOGRAFÍA

1. Bühring M, Saz P. Introducción a la medicina naturista. Las bases científicas de las terapias naturales. Paidós. Barcelona 1998.



2. Saz-Peiró P. Naturismo medico, un criterio médico antiguo científico y actual. *Medicina naturista*, Vol. 13 N° 1, 2019, 5-7.
3. Ley 41/2002, de 14 de noviembre, básica reguladora de la autonomía del paciente y de derechos y obligaciones en materia de información y documentación clínica. Boe núm 274. Viernes 15 de noviembre de 2002.
4. Cochrane AL. Efectividad y eficiencia. Reflexiones al azar sobre los servicios sanitarios. Fundación Salud, Innovación y Sociedad y Centro Cochrane Iberoamericano. Barcelona 1992.
5. Cochrane AL. One man's medicine. An autobiography of Professor Archie Cochrane. London: British Medical Journal, 1989.
6. Michalsen A. Curar con la fuera de la naturaleza. Ed Planeta 2018.
7. Alfonso E. Curso de medicina natural en cuarenta lecciones. Kier. Buenos Aires 1976.
8. Malte B, Saz P. Bases científicas de la medicina natural. Paidós. Barcelona 2000.
9. Artech A. Historia de la medicina naturista española. Tricastela. Madrid 2000.
10. Langbein K, Ehgartner B. Contra Hipócrates. El cártel médico "los siete pecados capitales de la industria de la salud". Robinbook. Barcelona 2004.
11. Nesse RM, Williams GC. ¿Por qué enfermamos?. Grijalbo. Barcelona 2000.
12. Guerra F. Las medicinas marginales. Alianza editorial. Madrid 1976.
13. Illich I. Némesis médica: la expropiación de la salud. Barral editores. Barcelona 1975.
14. Schneider. La salud por la naturaleza. Safeliz. Madrid 1984.
15. Lanctôt G. La mafia médica. Vesica Piscis. 2002.
16. Pérez-Fernández M, Gervas J. Encarnizamiento diagnóstico y terapéutico con las mujeres. SEMERGEN 1999; 25(3): 239-48.
17. <https://saludinerop.blogspot.com/2019/10/de-eternamente-femenina-eternamente-sana.html>
18. Weill A. La curación espontánea. Urano 1995.
19. Saz-Peiró P, Ortiz-Lucas M. La Medicina Naturista, una visión de la investigación científica en los últimos años. *Medicina naturista*, Vol. 1, N° 2, 2007, 11-8.
20. Llor-Vilà JL. Medicina natural basada en l'evidència. ED Sociedad Catalana de Medicina familiar i comunitaria. Barcelona 2007.
21. Wilhemi de Toledo F. El ayuno terapéutico Buchinger. Herder. Barcelona 2003.
22. Díez-Noguera A, Cambras T, Vilaplana J, Casamitjana N. Cronobiología. Textos Docents UB, n°51. Universidad de Barcelona. Barcelona 1996.
23. Sabbatini RME, Cardoso SE, Menna-Barreto L. Recursos en Internet sobre Cronobiología, Relojes Biológicos y Ritmos. www.cerebromente.org.br/n04/mente/recritmos.htm
24. Saz-Peiró P, Gálvez-Gálvez JJ, Ortiz-Lucas M, Saz-Tejero S. Ejercicio físico. *Medicina naturista*, Vol. 5, N° 1, 2011, 18-23.
25. Artech A. Naturismo médico español y movimiento naturista vegetariano (1896-1975). *Medicina e Historia* 1999;1:monográfico.
26. Asociación Americana de Dietética, Asociación de Dietistas de Canadá Postura de la Asociación Americana de Dietética y de la Asociación de Dietistas de Canadá: Dietas Vegetarianas. *Medicina Naturista* 2005;8:3-38.
27. Saz-Peiró P, Tejero-Lainez MC. Recomendaciones y aspectos prácticos de una dieta vegetariana. *Medicina Naturista*. Vol. 12, N° 2, 2018, 23-34.
28. Ernst E. Insomnio. Mens sana. Parramon. Barcelona 2000.
29. Schultz JH. El entrenamiento autógeno. Científico médica. Barcelona 1980.
30. Maraver-Eyzaguirre F. Vademécum de aguas minero medicinales españolas. Instituto de Salud Carlos III. 2004.
31. Saz-Peiró P. Entrenarse al frío.
32. Kneipp S. Mi cura del agua. Casa horus. Madrid 1992.
33. Villavicencio O. Manual de hidroterapia. Essalud OPS. Lima 2000.
34. Viñas F. Hidroterapia. Integral. Barcelona 1980.
35. Solimene U, Brugnoli A. Meteorología e Climatología Medica Tempo, Clima e Salute. Mediamed. Milano 2000.
36. Saz-Peiró P, Saz-Tejero S. Utilización terapéutica de la arcilla. En Hernández Torres Et al. IPE 2013/71 "Peloterapia : Aplicaciones medicas y cosméticas de fangos termales". 013 (Cap. 21) 279-86. Edita.: Fundación "BÍLBILIS" para la Investigación e Innovación en Hidrología Médica y Balneoterapia.
37. Masson A. Le soleil, l'homme et la santé. Prosveta. Frejus 1980.
38. Sanz Hiraldo AM. Glándula Pineal, luz y cronobiología. *Natura medicatrix* 1989;21:18-22.
39. Comisión Europea. Factores determinantes de salud y medioambiente. www.europa.eu.int
40. Frankl VE. El hombre en busca de sentido. Herder. Barcelona 1999
41. Lanza del Vasto. Umbral de la vida interior. Sígueme. Salamanca 1976.
42. Devorah A. Yamas y niyamas. La ética del yoga. Ed Sirio 2019.
43. Cebolla A, Alvear D. Psicología positiva contemplativa. Ed Kairos 2019.