



HISTORIA y PRINCIPIOS DE LA NATUROPATIA

Oscar D. Vargas Astudillo

Kinesiologo

Naturopata

Naturopatía



- La **naturopatía** forma parte de la gran variedad de técnicas que se engloban bajo la denominación de medicina natural.
- Su objetivo es estimular la capacidad curativa innata del organismo y facilitar sus mecanismos de equilibrio para alcanzar un buen estado de salud.
- Promueve el principio de no hacer daño.

Naturopatia



- Se fundamenta en cambios en el estilo en estilos de vida y la nutrición.
- Se emplea una amplia variedad de productos naturales, técnicas y procedimientos principalmente;
- Suplementos nutricionales, Terapia herbal, Manipulación, Ejercicios físicos y Masaje de las articulaciones, entre otras.

Definición



- Etimologicamente
- Natur = Naturaleza
- Path = sendero o camino
- «lo apropiado para el camino»

Principales postulados de Naturopatía



1. Las infecciones rara vez se producen en un cuerpo bien cuidado.
2. Si la enfermedad ocurre, se debe dejar que se manifiesten los síntomas antes que reprimirlos, y así permitir que el cuerpo se defienda y recupere la salud

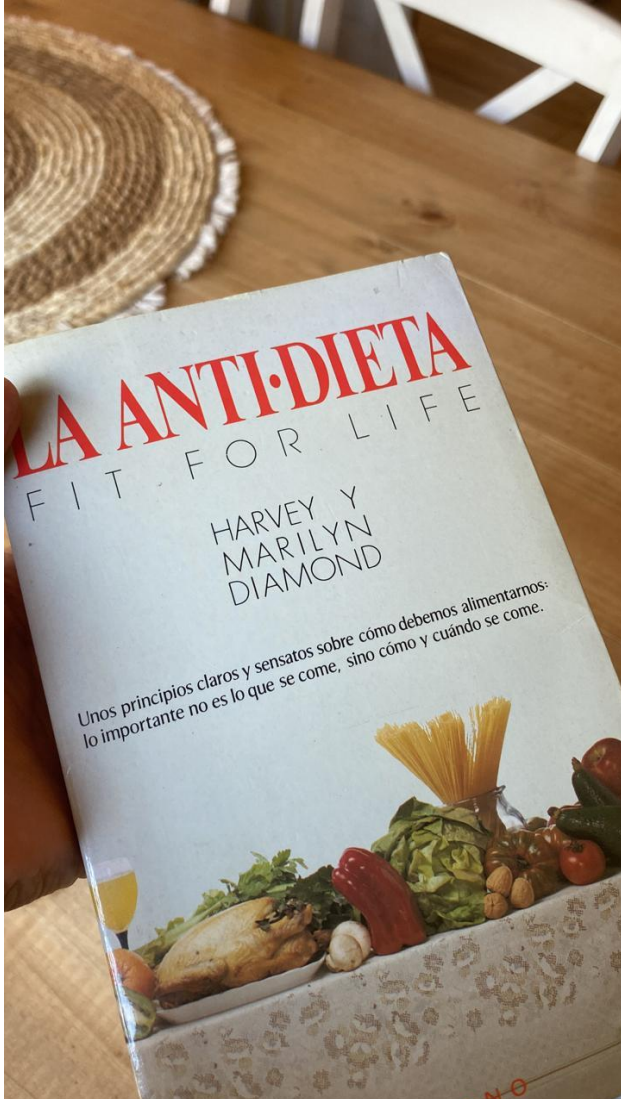
3. El cuerpo tiende a la salud:

Pero si nuestro organismo está perturbado por factores como una dieta inadecuada, falta de sueño, ejercicio o aire fresco, tensiones físicas o emocionales, contaminación ambiental, o actitud mental negativa, se producen toxinas que influyen bloqueando el mecanismo de autocuración y la defensa frente a las agresiones exteriores (virus, bacterias, etc)

4. En el camino de la naturaleza

El “enfermo” se hace consciente de su propia responsabilidad frente a su salud y toma las riendas de ella





- Los médicos orientales, tradicionales y con formación en Harvard, señalan que ya los médicos no pueden prevenir el 80 por ciento de las enfermedades, que la medicina y la cirugía no curan más de un 10 por ciento de ellas, y que el 10 por ciento restante se debe, en la actualidad, a accidentes quirúrgicos y efectos colaterales de la medicación. Proclaman que durante la presente década la salud de la población norteamericana no dependerá de lo que otros hagan por ella, sino de lo que esté dispuesta a hacer por sí misma.

(La Anti-dieta, fit for life, Harvey y Marilyn Diamond, pág. 14, Ed. Urano, 1997)

5. La naturopatía es tan antigua como el hombre.
«...nuestro organismo nos lleva a saltarnos una comida a veces si nos encontramos mal, a mojarnos en agua fría para aliviar una quemadura o a masajearnos alguna zona adolorida.»





- La tecnología que se aplicó a la medicina alopática tras la segunda guerra mundial generó una confianza ciega de los enfermos en los compuestos químicos de los nuevos medicamentos.

• La naturopatía confía en la capacidad natural de los seres vivos para superar la mayoría de las enfermedades sin necesidad de los importantes efectos secundarios de los medicamentos y terapias de la medicina actual.

☰ Ej. En el caso de un problema de piel no suele bastar con indicar un ungüento o una loción para eliminar los síntomas, es necesario en primer lugar, una buena depuración del organismo para que no vuelva a manifestarse.



- Un tratamiento de fondo es más importante que conseguir alivio sintomático.
- Una dolencia local puede ser la consecuencia de un trastorno generalizado.



Naturopatas a través de la historia

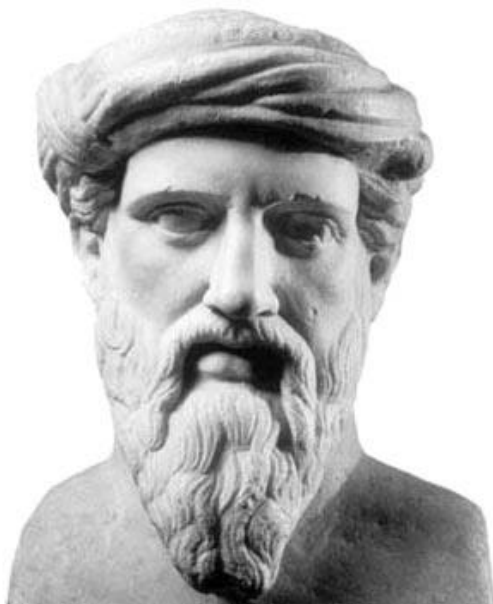


Pitágoras de Samos (569a.C. –475a.C.)

- Fue un filósofo y matemático griego.
- Considerado el primer matemático puro.
- Contribuyó de manera significativa en el avance de la matemática helénica, la geometría y la aritmética, derivadas particularmente de las relaciones numéricas, y aplicadas por ejemplo a la teoría de pesos y medidas, a la teoría de la música o a la astronomía.

- Es el fundador de la Hermandad Pitagórica, una sociedad que, si bien era de naturaleza predominantemente religiosa, se interesaba también en medicina, cosmología, filosofía, ética y política, entre otras disciplinas.

Frases celebres



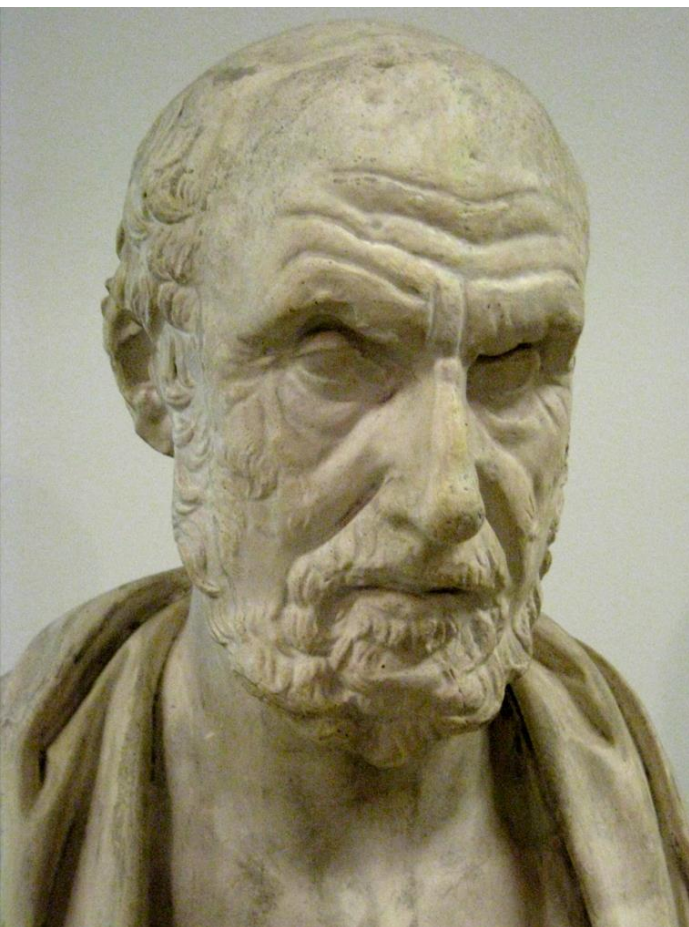
"Nada hay más inmoral que actuar en contra de la naturaleza«

(Pythagoras)

Hipócrates de Cos(460 a. C. –Tesalia 370 a. C.)

- Fue un médico de la Antigua Grecia.
- Ejerció durante el llamado siglo de Pericles.
- Está considerado como una de las figuras más destacadas de la historia de la medicina.
- Es considerado el «Padre de la Medicina»

Frases celebres



“Curar sin dañar”

“La naturaleza es la que cura”

“Que tu medicina sea tu alimento y tu alimento tu medicina”

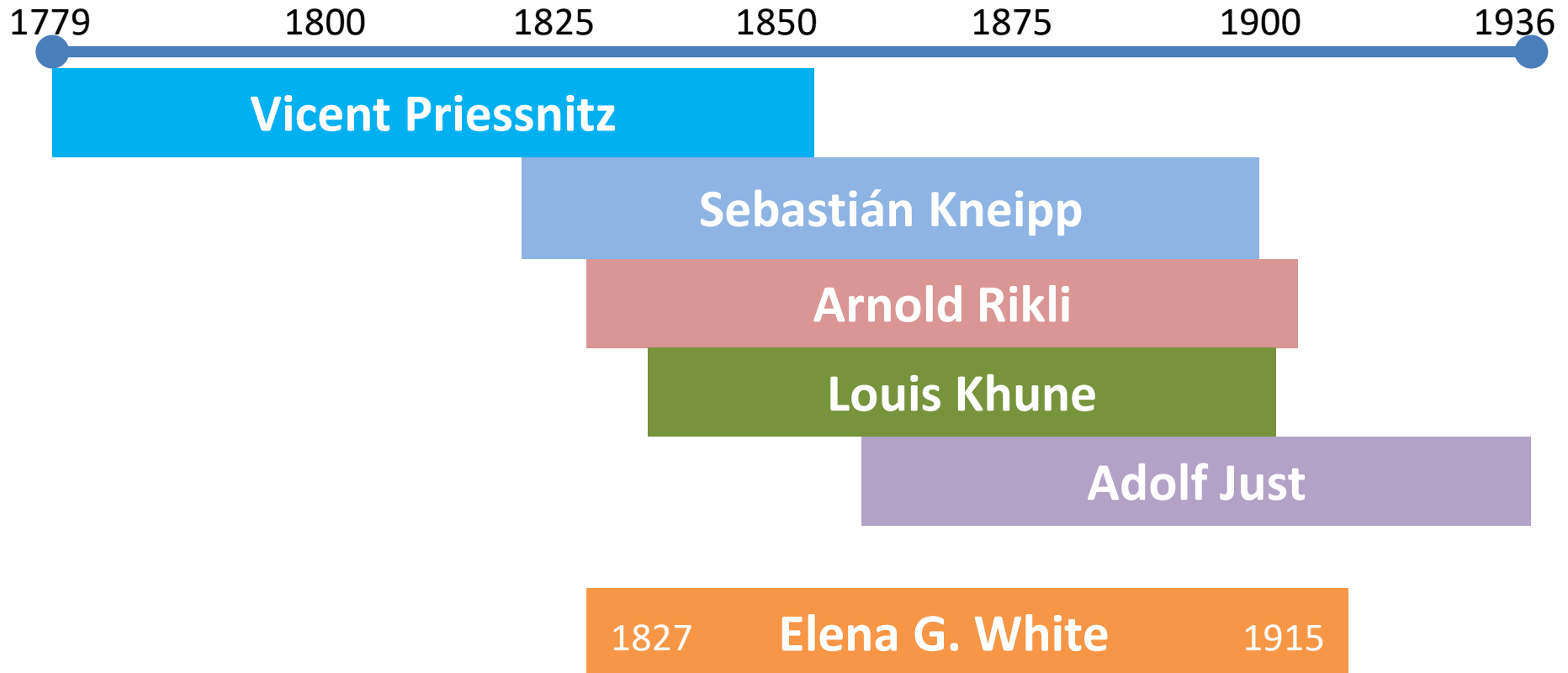
“Lo que evita la enfermedad, la cura y lo que la cura, la evita”

“No hay enfermedades, solo enfermos”

(Hipócrates)

Naturopatas clásicos

- Vicent Priessnitz (1779-1851)
- Sebastián Kneipp (1821-1897)
- Arnold Rikli (1823-1906)
- Louis Khune (1835-1901)
- Adolf Just (1859-1936)



Vicent Priessnitz

1799 a 1851



- Dio origen a la Naturopatía usando el agua como Método Natural de Salud y la cura natural, hizo hincapié en recursos naturales como el aire fresco y el agua de montaña para la recuperación, mantenimiento y acrecentamiento de la salud.
- Fundador de la BALNEOTERAPIA medicina alternativa usando hidroterapia y la «cura natural»,
- Vivió en Gräfenberg , cerca de ahora parte de Silesia en la República Checa.

Los principios básicos del Método Priessnitz

- La salud es el estado natural del cuerpo
- El hombre es un ser organizado y sujeto a las leyes orgánicas.
- Destaca entre otras:
 - A que el germen sea sano
 - A que se empleen los elementos necesarios para mantener la vida
 - A que ejerciten diariamente los órganos.
- Todas las "enfermedades" que no son causadas por accidentes, tienen como origen las sustancias extrañas o malos humores.

- Ninguna cura efectiva puede hacerse sin la expulsión de las sustancias morbosas del cuerpo.
- Como agentes principales para conservar o recuperar la salud empleó el aire puro, la alimentación, el agua fría y el ejercicio físico.
- La piel que cubre nuestro cuerpo es uno de los órganos más importantes, cuya actividad normal es esencial para la conservación o recuperación de la salud.
- El agua fría, el aire fresco y el ejercicio son los medios más eficaces para dar vida y actividad al cutis.
- El agua fría no cura por ser agua sino por la reacción de calor que produce.
- El agua es el primer disolvente de la naturaleza.

Frases celebres



“Las enfermedades se curan mejor por fuera que por dentro”

(Vicent Priessnitz)

Sebastián Kneipp

1821 a 1897



- Alemán sacerdote y medico naturista.
- Fue el fundador de la HIDROTERAPIA MODERNA y de la medicina natural en la época del renacimiento de la balneoterapia (técnica ésta por entonces en desuso en Europa desde la época romana).
- Su doctrina es conocida como la CURA DE KNEIPP, más moderna que la desarrollada por Vincent Priessnitz

- Kneipp: el medico del agua
- fue conocido como: “el médico del agua”
- “el párroco de las hierbas” o
- “el capellán del cólera”

- Kneipp: plasmo su concepto holístico en el libro “Así tenéis que vivir”, donde describe el método Kneipp, que se basa en 5 pilares básicos: Agua, plantas, ejercicio, alimentación y equilibrio.
- Estos fundamentos prácticos representaron un avance trascendental en el sentido de entender la salud como un estilo de vida basado en la medicina natural y que Kneipp resumió con la siguiente visión:
“La naturaleza es la mejor farmacia”.

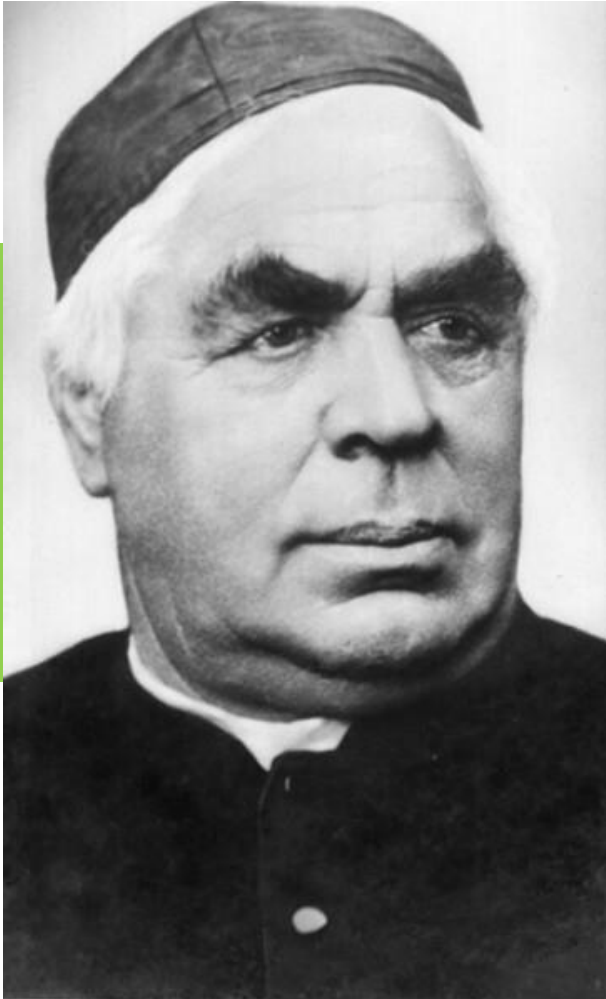
Cura de Kneipp



Su sistema médico natural se basaba en los siguientes pilares:

- Hidroterapia
- Terapia Nutricional:
- Ejercicio físico:.
- Fitoterapia:
- Espiritualidad:

Frases celebres



“La naturaleza nos ha proporcionado generosamente todo lo necesario para mantener una buena salud”

(Sebastián Kneipp)

Arnold Rikli 1823 a 1906



- Naturópata suizo.
- Célebre por su utilización de:
- Baños de sol (HELIOTERAPIA)y
- Baños Aire (junto a la hidroterapia) como parte de su sistema terapéutico, que él bautizó como la “CURA ATMOSFÉRICA”.

- Rikli: “El agua es buena;el aire es mejor, pero la luz es lo mejor de todo ”.

Rilki: terapia atmosferica



- Los pacientes se sometieron a una 'terapia climática' que incluía ejercicios físicos en el aire fresco alpino

En el siglo posterior a su muerte, los retiros naturopáticos se han vuelto a popularizar y han aumentado exponencialmente.



- “Parece lógico hoy ya que tenemos evidencia científica para respaldar las prácticas:
- La luz solar es crucial para la generación de vitamina D;
- La melatonina regula el ciclo del sueño, haciendo que los patrones regulares de sueño sean cruciales para una buena saludy
- La actividad física y el estar en la naturaleza liberan serotonina y nos mantienen psicofísicamente en forma

Frases celebres



“La fuerza curativa radica en el sistema nervioso y la sangre”

(Arnold Rikli)

Louis Khune

1835 a 1901



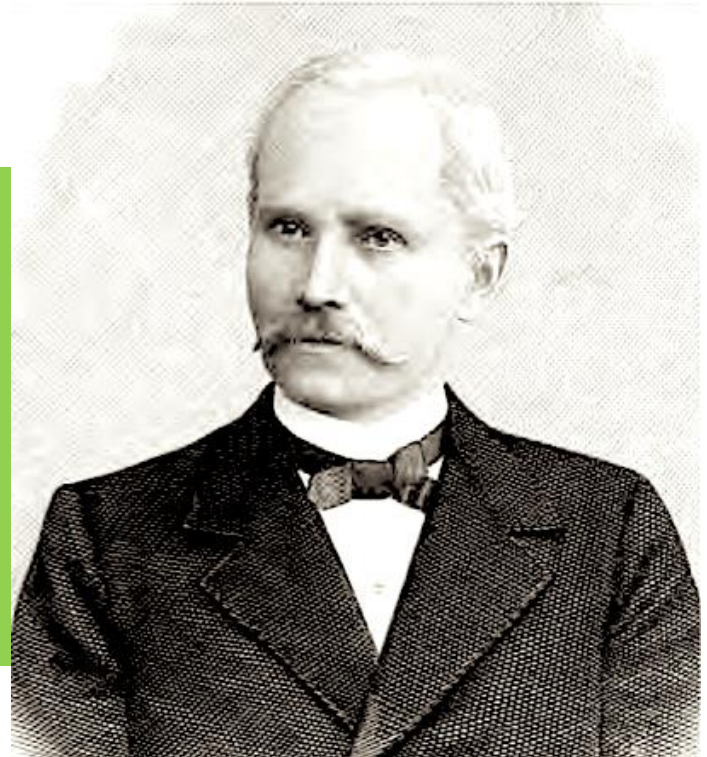
- Fue un alemán naturópata
- Conocido principalmente por la utilización de la hidroterapia, métodos que estaban destinados a mejorar la desintoxicación, funciones del cuerpo mediante la estimulación de la parte inferior del abdomen.
- Baños de sol
- Baños de vapor
- Baños de tronco o fricción
- Baños de asiento con fricción o baño genital
- **DIAGNOSTICO POR LA EXPRESION DEL ROSTRO**

- Kuhne: era estrictamente vegetariano y prohibió a sus pacientes el uso de sal y azúcar en la dieta.
- Su visión conceptual de la causa de la enfermedad fue que el cuerpo humano promedio estaba sobrecargado con toxinas que eventualmente condujeron a la degeneración de los órganos internos.
- Hizo hincapié en la importancia de una digestión adecuada y de evitar el estreñimiento

- Kuhne
- Creó una panacea de hidroterapia única: que incluye el baño de asiento de fricción, y baño de cadera para intentar curar un amplio espectro de enfermedades

Frases celebres

“No hay enfermo sin fiebre
gastrointestinal ni persona
sana con mala digestión”
(Louis Khune)



Adolf Just

1859 a 1936



- Fue un alemán Naturópata.
- Fundador del sanatorio Jungbornen Eckertal
- Es conocido por sus famosos baños genitales o baños de Just.

Frases celebres



“El hombre enferma porque se ha apartado de la naturaleza y transgrede a diario sus leyes”

(Adolf Just)

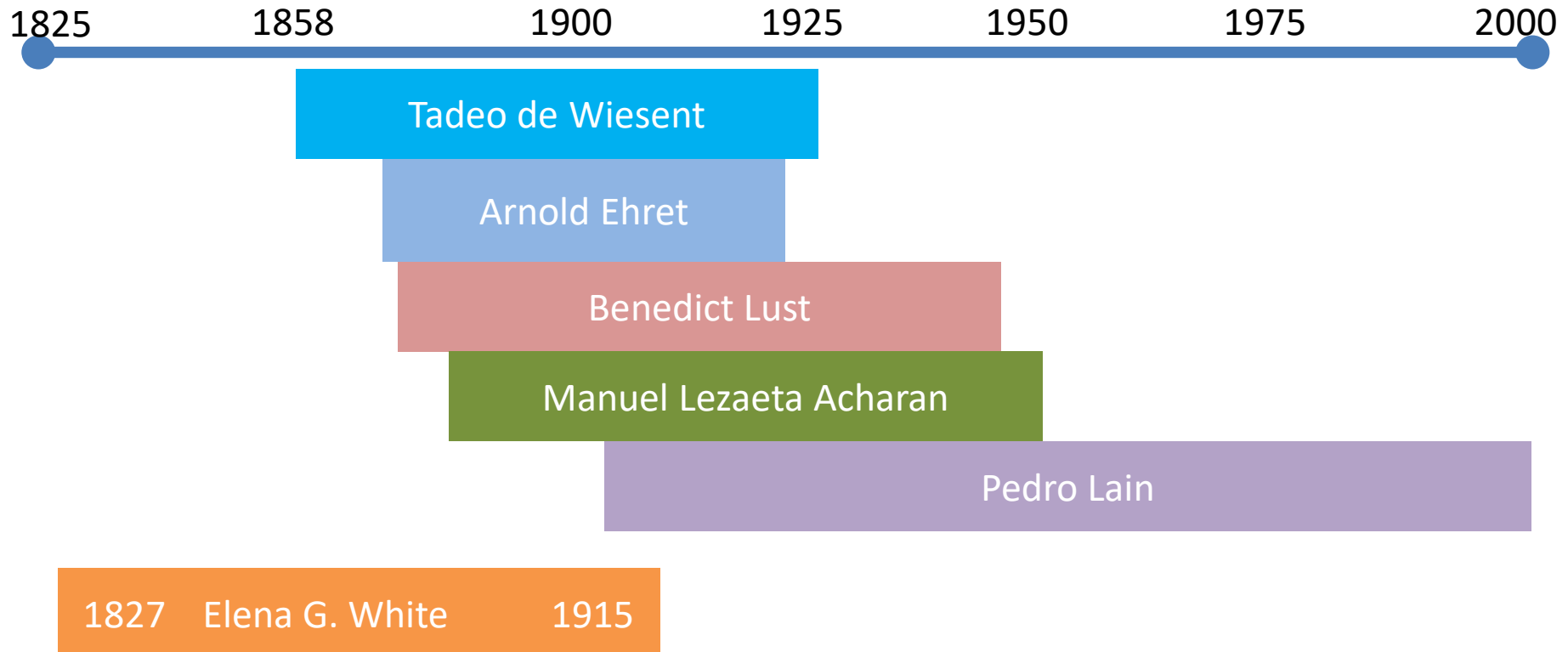
y dijo: Si oyes atentamente la voz de Jehová tu Dios, e hicieres lo recto delante de sus ojos, y dieres oído a sus mandamientos, y guardares todos sus estatutos, ninguna enfermedad de las que envié a los egipcios te enviaré a ti; porque yo soy Jehová tu sanador.

Éxodo 15:26

Naturopatas contemporáneos



- Tadeo de Wiesent (1858-1926)
- Arnold Ehret (1866-1922)
- Benedict Lust (1872-1945)
- Manuel Lezaeta Acharan(1881-1951)
- Pedro Lain (1908-2001)



Tadeo de Wiesent

1858 a 1926



- Sacerdote capuchino y medico naturista alemán
- Fue discípulo de Monseñor Sebastián Kneipp.
- Creador de la Hidroterapia Moderna, difundidor de ella y del Naturismo en Chile y otras localidades de América del Sur.
- Fue conocido en Chile simplemente con el apodo de "Padre Tadeo".

Frases celebres



“Nunca puede hacerse nada mejor a un enfermo, que una frotación de agua fría”

(Padre Tadeo de Wiesent)



Arnold Ehret, 1866 a 1922



- Fue un alemán de salud y educador
- Autor de varios libros sobre la dieta , la desintoxicación , frutarianismo , el ayuno , la combinación de alimentos , la salud , la longevidad , la naturopatía , la cultura física y el vitalismo .
- Se radico en California, EEUU

Benedict Lust

1872 a 1945



- Alemán
- Inspirado por Kneipp y Kuhne,
- Desarrolló, en Estados Unidos, una metodología terapéutica que integra los conocimientos de muchos naturópatas más.
- Se le considera el **PADRE DE LA NATUROPATIA CONTEMPORANEA.**
- Es uno de los fundadores de la medicina naturopática en la primera década del s. XX.

Frases celebres



"La Naturopatía es la madre de toda terapia natural. Es la plataforma básica de todos los métodos de curación"

Benedict Lust

Manuel Lezaeta

1881 a 1959



- Fue un naturista, abogado, profesor y escritor chileno
- Fue un pionero de la medicina natural en Chile.
- Creador de la «DOCTRINA TÉRMICA» y discípulo del padre Tadeo de Wiesent (1858-1926).

Frases celebres



“La naturaleza es la que cura,
siempre que coloquemos al
cuerpo en equilibrio
térmico”

(Manuel Lezaeta Acharan)

Pedro Lain

1908 a 2001



- Español
- Fue un médico, historiador, ensayista y filósofo español.
- Cultivó, fundamentalmente la historia y la antropología médica.
- Fue galardonado con el Premio Príncipe de Asturias Comunicación y Humanidades en 1989.

Frases celebres



“El cuerpo es un solo órgano y tiene una sola función: la vida”

(Pedro Laín)



sana
educa
adapta
incluye
cuida
evalúa capacita