



El naturismo y el ciclo vital humano

Lic. Carolina Márquez Hermosilla

Enfermera Usach- Naturópata Acreditada Minsal





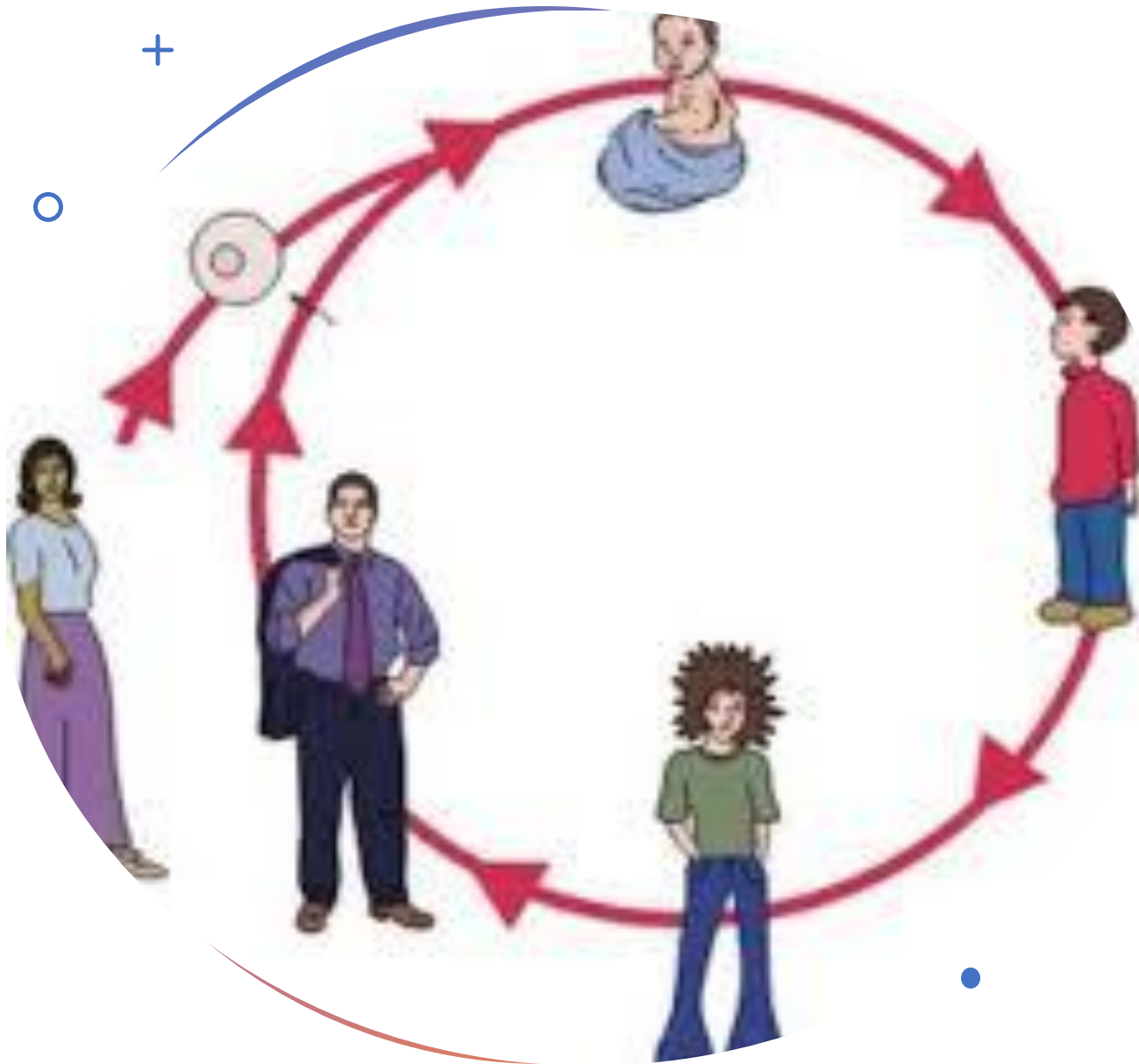
El naturismo y el ciclo vital humano



- El naturismo es una forma de vida que asegura al ser humano un largo ciclo vital y se basa en la idea de que el ser humano es un ser vivo completamente social y que forma parte de la naturaleza.
- Se conceptualiza al ser humano como un todo, un ser biopsicosocial.
- Si nos guiamos por cómo es el ritmo de la naturaleza, seremos capaces de percatar que todo es un ciclo perfecto armonioso y equilibrado, *del cual de alguna u otra forma somos parte y necesitamos mantener ese equilibrio.*

El ciclo vital humano

- Se divide en varias etapas.
- Estas etapas incluyen la infancia, la niñez, la adolescencia, la adultez y la vejez.





- Durante la infancia, los bebés experimentan un rápido crecimiento y desarrollo.
- Durante la niñez, los niños continúan creciendo y desarrollándose.
- Durante la adolescencia, los jóvenes experimentan cambios físicos y emocionales importantes.
- Durante la adultez, las personas se establecen en sus carreras y relaciones y pueden tener hijos.
- Durante la vejez, las personas experimentan cambios físicos degenerativos y pueden enfrentar problemas de salud.

LA LEY NATURAL

- Las mismas leyes que fijan la órbita de los astros, que señalan las estaciones del año y que dirigen la vida del reino animal desde elefante hasta el más pequeño microorganismo, estas mismas leyes que designamos con el nombre de Ley Natural, rigen también la vida del hombre.



La Ley Natural es la voluntad del Creador que impone a la criatura una norma para cumplir su destino moral o físico.

- Pero esta ley que es observada por todos los seres creados es continuamente transgredida por el hombre ignorante y rebelde.
- Es norma de virtud y de salud, de aquí que el hombre sano es bueno y el hombre enfermo sólo con gran violencia sobre sus inclinaciones morbosas puede dejar de ser malo.



M CIVISA R

CORPORACIÓN INTEGRAL DE VIDA SANA
SALUD PARA TODOS!




Duración de la vida del hombre según el naturismo

La Ley Natural ha fijado la duración de la vida de los mamíferos en un período que representa seis o siete veces el de su desarrollo.

Si un caballo que demora cinco años en desarrollarse, normalmente debe vivir 30 a 35 años, el hombre, que demora 25 años en completar su desarrollo, debería alcanzar una vida de 150 años o más.

Sin embargo, los casos de longevidad son cada día más raros y la vida media suele estar alrededor de los 60 años.

- 
- La vida del hombre civilizado, con su instinto perdido y su ignorancia de los mandatos de la Ley Natural, se desarrolla sin más guía que el espíritu de imitación de los errores ajenos o el propio capricho.
 - El hombre, abusando de su libre albedrío, continuamente contraviene la Ley Natural, llevando como sanción una vida de dolencias que termina por lo general con una muerte prematura y dolorosa

Los preceptos de la Ley Natural para el hombre quedan comprendidos en 10 mandatos:

1. Respirar siempre aire puro

2. Comer exclusivamente productos naturales

3. Ser sobrios constantemente

4. Beber únicamente agua natural

5. Tener suma limpieza en todo

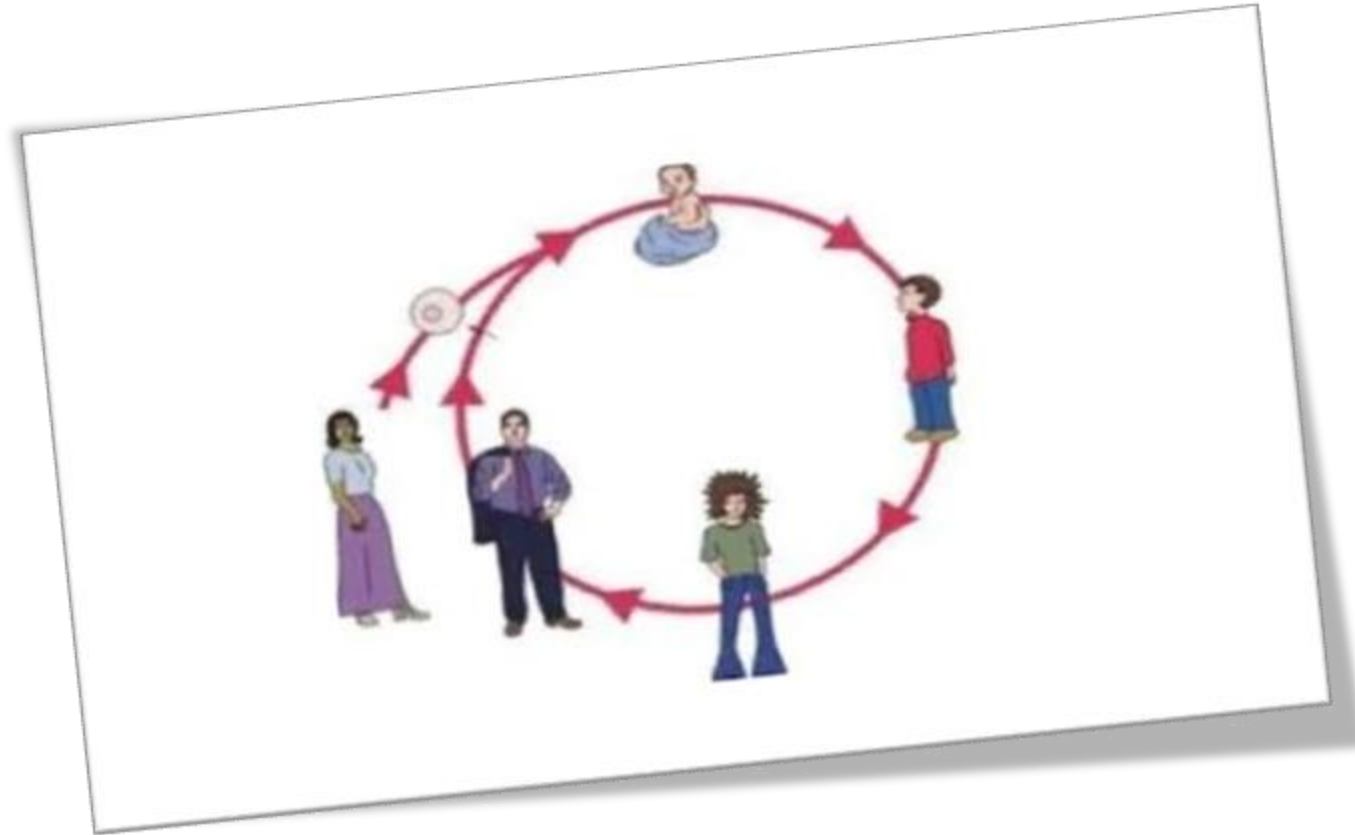
6. Dominar las pasiones, procurando la mayor castidad

7. No estar jamás ociosos

8. Descansar y dormir sólo lo necesario

9. Vestir sencillamente y con holgura

10. Cultivar todas las virtudes, procurando siempre estar alegres.



- Adaptar las prácticas naturistas según la edad y las necesidades específicas de cada persona es fundamental para garantizar una aplicación efectiva y beneficiosa del naturismo en el ciclo vital humano.

Infancia y Niñez:

- Durante esta etapa, el enfoque debe estar en la prevención y el fortalecimiento del sistema inmunológico.
- Se pueden aplicar prácticas como la lactancia materna, la exposición al sol (con precaución) para la síntesis de vitamina D y el uso de ropa cómoda y transpirable.
- Evitar el uso excesivo de productos químicos en la piel y optar por productos naturales para el cuidado del bebé.



HÁBITOS SALUDABLES PARA ADOLESCENTES



LA IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN SANA

- Comer siempre a la misma hora.
- No comer frente a la televisión.
- Eliminar los dispositivos móviles de la mesa.
- Incluir alimentos sanos y variados como frutas, verduras, pescados, carnes, cereales, frutos secos, semillas, etc.
- Beber entre litro y medio y dos litros de agua al día.
- No abusar de alimentos ultra procesados ni de bebidas azucaradas.

ACTIVIDAD FÍSICA Y DESCANSO APROPIADOS

Los adolescentes necesitan practicar deporte a diario. Para que su desarrollo sea pleno es importante que estén activos. Deja que elijan su deporte favorito y procura moverte con ellos en tu tiempo libre.



Adolescencia



El naturismo puede ayudar a los adolescentes a lidiar con cambios hormonales y emocionales:

- Fomentar una alimentación equilibrada, la actividad física al aire libre y la gestión del estrés.
- Enseñar sobre la importancia de la higiene natural y la conexión con la naturaleza.

Adulthood

- In this stage, naturism focuses on maintaining vitality and preventing chronic diseases.
- It is recommended a diet based on natural foods, regular exercise in the open air and stress management.
- Avoid sedentary behavior, excessive consumption of processed foods and prolonged stress.



Adulthood Early
(20 to 40 years approx.)



Adulthood Middle
(40 to 65 years)

Adulthood

El naturismo puede ayudar a mitigar los efectos del envejecimiento.

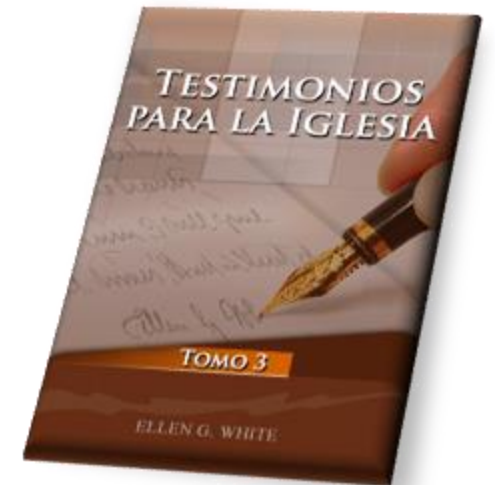
- Se deben mantener hábitos saludables, como una alimentación equilibrada, la hidratación adecuada, la movilidad activa y la conexión social.
- Adaptar las prácticas según las necesidades específicas, como la prevención de osteoporosis, la flexibilidad articular y la salud mental.



Adulthood Tardía o Avanzada
(de 65 años en adelante)

Para reflexionar

- *Debe obtenerse conocimiento en cuanto a cómo comer y beber y vestirse de manera que se preserve la salud. La enfermedad es causada por la violación de las leyes de la salud; es el resultado de violar la ley de la naturaleza. Nuestro primer deber, que le debemos a Dios, a nosotros mismos y a nuestros semejantes, es obedecer las leyes de Dios, lo cual incluye las leyes de la salud. Si estamos enfermos, les imponemos una carga tediosa a nuestros amigos y nos inhabilitamos para cumplir nuestros deberes hacia nuestras familias y vecinos. Y cuando la muerte prematura es el resultado de nuestra violación de la ley de la naturaleza, acarreamos tristeza y sufrimiento a otros; privamos a nuestros vecinos de la ayuda que debemos rendirles con nuestra vida; les robamos a nuestras familias el consuelo y la ayuda que podríamos prestarles, y despojamos a Dios del servicio que él nos demanda para que fomentemos su gloria. Entonces, ¿no somos, en el peor sentido de la palabra, transgresores de la ley de Dios?*



Recursos bibliográficos

- Lezaeta Acharán, M. (2011). La medicina natural al alcance de todos. Santiago, Chile: Hojas de Luz.
- <https://m.egwwritings.org/es/book/233.770>





¿Preguntas?

