

Material Imprimible

Curso Medicina naturopática

Módulo Introducción al tema

Contenidos:

- Naturopatía: qué es, cuál es su objetivo, cuáles son sus características y principios
- Historia de la naturopatía
- La medicina y el método científico
- La importancia del naturópata

Naturopatía

Etimológicamente el término “naturopatía” se origina tras la combinación de: “*Natura*”, raíz latina para naturaleza o nacimiento, y “*Pathos*”, raíz griega para sufrimiento. Esta combinación da origen a la definición de la naturopatía como “técnica de curación natural”.

Por ello podemos decir que un naturópata tiene como función tratar a los pacientes de una manera natural, utilizando elementos que están disponibles en la naturaleza misma y no bajo la acción de la industrialización como son los fármacos tradicionales que todos conocemos. Esta es una de las primeras diferencias que podemos establecer con la medicina tradicional.

Otra de las características es que es integral y no invasiva. Es por ello que, por ejemplo, los dolores de cabeza no se tratan con medicamentos, sino que se busca la raíz de cada uno de los problemas y de las enfermedades para poder resolverlos.

Esto se hace teniendo en cuenta los 5 principios de la naturopatía:

- El principio físico, para determinar las dolencias del cuerpo que trae el paciente y sus posibles causas
- El mental, en donde se trabajan diversos aspectos sociológicos y el porqué de la situación
- El emocional, para justamente calmar ciertas emociones del paciente
- El espiritual, donde se trabaja con las energías y su acción en el organismo
- y el medioambiental, que se refiere al lugar donde vive el paciente, donde trabaja, el contacto con la naturaleza, las contaminaciones ambientales, de aguas, del aire, entre otros

La idea general es restablecer el equilibrio del cuerpo pero de forma natural, y el naturópata está preparado y estudia justamente estas técnicas para conocer y acompañar al paciente.

Por ello podríamos decir que la naturopatía o **medicina naturopática** es un conjunto de prácticas de la medicina alternativa, cuyos fundamentos teóricos se recogieron a partir de principios de salud de diferentes orígenes.

Su objetivo es estimular la capacidad innata de autocuración y volver al equilibrio del ser humano, del cual tiene una visión holística. También busca volver al equilibrio con el

mundo natural, siguiendo las reglas de la vida y los ritmos lo más natural y saludable posible.

La medicina natural la podemos encontrar en todos lados y es accesible para todos los individuos que lo desean. Lo que hay que tener en cuenta es que muchos no están avalados científicamente; de allí que siempre se debe consultar antes de utilizarla, sobre todo la que se asocia con la utilización de las plantas medicinales.

Los remedios naturales conviven día a día con la medicina tradicional y moderna, no en vano, ya en las antiguas civilizaciones se pudo rastrear el origen de la medicina moderna y de la naturopatía, terapia que hoy consideramos alternativa a la medicina y tratamientos convencionales.

Hoy en día podríamos decir que la naturopatía trata al paciente como un todo, como un ser integral, utilizando una combinación de terapias naturales y convencionales para tratar enfermedades y promover la salud.

Asimismo, los naturópatas pueden utilizar una amplia gama de técnicas, ya que, por ejemplo, la naturopatía incluye la mejora de la dieta, la nutrición, la acupuntura, la homeopatía, la hidroterapia, la terapia de masaje y otras técnicas o aplicaciones naturopáticas para tratar a sus pacientes.

Historia de la naturopatía

Esculapio, para los romanos, o Asclepios, para los griegos, era el dios de la curación, de la medicina, de la salud, y todavía se conoce hasta nuestros días por estar vinculado a la salud a través de una característica imagen que ha ido evolucionando.

Seguramente han visto en alguna farmacia la copa de Higía, que podemos observar en pantalla. La Higía era la diosa griega de la sanidad, hija de Asclepios, quien era encargada de preparar los remedios curativos. Esta evolución figurativa es tan solo un ejemplo más de cómo lo que conocemos hoy en día como medicina tiene su origen en las antiguas civilizaciones.

Algo similar sucede con los orígenes de la naturopatía, y es que, aunque la historia de esta disciplina tenga una evolución constante, su origen exacto como disciplina es difícil de rastrear.

Los antiguos griegos, romanos, egipcios e indios ya utilizaban la medicina natural: hierbas, plantas aromáticas o terapias naturales o manuales. En la India, por ejemplo, la

medicina Ayurveda ha sido empleada durante miles de años como un método de medicina natural que se enfoca en el equilibrio, al igual que la naturopatía.

También podemos decir que en China la base de su medicina tradicional es el empleo de hierbas, y además la acupuntura o terapias no invasivas para frenar dolencias o síntomas.

Pero, ¿qué sucede entonces con el origen de la naturopatía? A pesar de que el término “naturopatía” se originó en el siglo XIX, el empleo de métodos naturales para la curación y prevención ha estado presente desde el origen de las primeras civilizaciones.

Son muchos los naturópatas que afirman que el griego Hipócrates, considerado padre de la medicina, fue el primer defensor de la medicina naturopática; sin embargo, hasta siglos más tarde no existió el término como tal, sino que se incluía dentro de la medicina alternativa pero aún sin nombre propio.

En Europa, Vincent Priessnitz, un granjero austríaco, fue el primero que popularizó el uso de compresas de agua fría para tratar lesiones y enfermedades, dando origen así a la hidroterapia, una de las aplicaciones actuales de la naturopatía, y potenciando la eficacia de las curas naturales frente a la medicina moderna decimonónica.

Pero la mayor popularidad llegó a comienzos del siglo XX, con el Dr. Benedict Lust, un inmigrante alemán afincado en Estados Unidos, quien comenzó a promover allí la naturopatía como un sistema de medicina válido que empleaba técnicas naturales y no invasivas en el tratamiento, diagnóstico y proceso de curación.

Ya por el año 1901 fue justamente Lust quien fundó la *American School of Naturopathy* en Nueva York, primera institución estadounidense dedicada a esta práctica. Desde entonces, la naturopatía ha evolucionado y se ha expandido en todo el mundo, pero a día de hoy todavía en muchos lugares es una práctica no reconocida y tampoco regulada por los sistemas de salud.

La historia y la popularización de la naturopatía moderna varía de un país a otro, pero sus orígenes se remontan al siglo XIX, entre Inglaterra y Alemania.

Los dos médicos a los que se atribuyen los principios fundacionales de la disciplina son Friedrich Hoffmann y Georg Ernst Stahl, ambos médicos alemanes. Sin embargo, no fue hasta el siglo XIX cuando se formó la naturopatía occidental, entendida como una disciplina ejercida de manera profesional.

Con la llegada de la segunda guerra mundial, la naturopatía experimentó un declive constante en el resto de Europa cuando, por ejemplo, los antibióticos demostraron ser mucho más efectivos que los tratamientos naturopáticos; pero ya hacia la década de 1950, la integración de criterios científicos permitió recuperar terreno y volver a la utilización de los medios naturales. Posteriormente, en las décadas de 1970 y 1980 la naturopatía ganó cada vez más terreno gracias a la apertura y curiosidad hacia las técnicas de curación orientales.

Ahora bien. Las primeras referencias escritas a lo que hoy entendemos como naturopatía, y que también podríamos llamar Medicina Tradicional Europea, las encontramos en los escritos de Hipócrates en el siglo IV AC.

La escuela hipocrática se basaba en la llamada teoría de los cuatro humores presentes en el cuerpo. Estos eran: Sangre, Flema, Bilis amarilla y Bilis negra. De allí que el desequilibrio entre ellos era causa de la enfermedad, y como tratamiento se utilizaba el poder de autocuración del cuerpo, al que había que ayudar en su reacción natural para recuperar el equilibrio entre los cuatro humores.

Hacia la llamada época romana, es decir, unos siglos más tarde, la civilización romana tomó el relevo de la griega. De cultura griega y formado en Alejandría, Galeno fue el médico más importante de la época.

Discípulo de Hipócrates 500 años después de él, Galeno redactó numerosas obras donde expuso sus conocimientos médicos, basados en la medicina hipocrática. Muchas de ellas fueron traducidas al siríaco, luego al árabe y más tarde de nuevo al latín durante la Edad Media hasta llegar al Renacimiento. La influencia de Galeno en la medicina duró en la historia durante casi 1500 años.

En lo que se refiere a la época árabe podemos decir que con el cese del imperio romano desaparecieron también los conocimientos médicos de la época y sólo quedaron las acciones específicas relacionadas con las fórmulas medicinales. Así fue como la tradición médica se desplaza a través de Constantinopla y Alejandría, hacia Persia y posteriormente es reanudada por los médicos árabes. Rasis, Avicena y muchos otros, mantuvieron viva la tradición médica e hicieron nuevas y valiosas aportaciones.

Avancemos un poco más hacia la medicina moderna. A partir de los siglos XI y XII, todos los textos y libros de Hipócrates, Galeno y los médicos árabes fueron traducidos del árabe

al latín por monjes. Todas estas traducciones fueron utilizadas en las universidades europeas hasta el siglo XVI y fueron la base de la medicina hasta aquella época.

A partir del Renacimiento se empiezan a hacer y a publicar estudios de anatomía y fisiología y los conocimientos sobre el cuerpo humano y la medicina van aumentando poco a poco. No obstante, los resultados terapéuticos son más bien pobres hasta alcanzar el siglo XX, pero hasta la fecha eran los estudios más fehacientes sobre la medicina tradicional y moderna. También surgieron aquí estudios de química y los primeros avances en farmacia.

Fue a consecuencia de esto que la naturopatía fue decayendo y acabó por desaparecer a principios del siglo XIX para ser sustituida por la homeopatía y la medicina moderna. Sólo han quedado algunas recetas y remedios caseros, pero sin evidencias actuales.

Hacia avanzados los siglos XX y XXI se evidenció el surgimiento de la naturopatía pero cada vez con más conciencia de las carencias que tenía y de la necesidad de disponer de una medicina con una visión holística del cuerpo humano y que se puedan identificar y evidenciar todas las ventajas que tiene la misma en los pacientes.

Las evidencias fueron fundamentales para el estudio. En este sentido, es de capital importancia que, gracias a su semejanza con el Ayurveda, la medicina tradicional de la India, haya sido posible tener en cuenta las bases para este estudio a fin de volver a hacer de ella una medicina útil y eficaz.

Así fue como la naturopatía comenzó como una disciplina de atención a los pacientes de la mano de la salud formal en los Estados Unidos a principios del siglo XX.

Sobre la base del poder curativo de la naturaleza, la naturopatía hace hincapié en la prevención y tratamiento de la enfermedad a través de un estilo de vida saludable, el tratamiento del paciente como unidad, y el uso de las capacidades curativas naturales del cuerpo, o sea, la autocuración.

Algunos de los principios de este sistema no son tan diferentes de los sistemas de curación tradicionales como el ayurveda y la llamada medicina tradicional china. Además, como dijimos anteriormente, la naturopatía utiliza una combinación de terapias, como acupuntura, terapia de ejercicio, botánica, hidroterapia, nutrición, terapias físicas como pueden ser terapia por calor o frío, ultrasonido, masaje, acupuntura, auriculoterapia, manejo de las energías y manejo del estrés.

La misma considera que la causa de la enfermedad o malestar del hombre debe eliminarse para una recuperación completa, y que dicha afección puede tener varias raíces: físicas, químicas, metabólicas, genéticas, emocionales, sociales, mentales, espirituales y otras. De allí la búsqueda de mantener el equilibrio del ser como sistema integral.

La finalidad de la naturopatía es tratar a la persona y no a la enfermedad. Es por eso que los naturópatas no comparten la visión especializada y sectorial de la medicina occidental clásica, que trata sistemas, órganos y enfermedades tomadas individualmente. Por el contrario, implementan prácticas terapéuticas que involucran a la persona en todas sus dimensiones: física, emocional, mental y espiritual.

La prevención de las enfermedades es un elemento fundamental de esta disciplina, y el naturópata se encarga de reconocer conductas y predisposiciones incorrectas; de hecho es posible brindar consejos para prevenir la aparición de trastornos y malestar.

Es así como la naturopatía también tiene una función educativa, que se basa en informar y educar a las personas sobre las conductas positivas para mejorar, lograr y mantener la salud y una alta calidad de vida.

La medicina y el método científico

La **medicina** es la ciencia encargada de conocer, prevenir y curar las enfermedades. Ella agrupa numerosas ciencias: biológicas, naturales y sociales.

Además no se limita al ser como individuo, sino que lo aborda desde su entorno psicológico, biológico y social, y tiene en cuenta el problema de salud individual y el de toda la sociedad.

La clave distintiva de la ciencia es el **método científico**, que sigue una secuencia de acciones para llegar a un resultado final que dé solución a un problema planteado o una necesidad sentida.

Asimismo, el rasgo distintivo en la práctica de la medicina es la utilización del **método clínico**, que es el proceso o secuencia ordenada de acciones que los médicos han desarrollado para generar su conocimiento desde el comienzo de la era científica. Al aplicar el método clínico se elabora y construye el conocimiento médico.

El médico llegará a un diagnóstico en función a los síntomas y signos que presenta cada uno de sus pacientes, por lo que su papel queda definido como sujeto del conocimiento y el papel del enfermo o paciente como objeto de ese conocimiento. En esta relación, el

conocimiento surge y se desarrolla como proceso diagnóstico de la enfermedad, sólo cuando se emplea el método clínico.

El desarrollo que ha alcanzado la Medicina Tradicional y Natural en el sistema de salud pública y en las ciencias en general, así como la diversidad de información bibliográfica en relación al método clínico, obliga a profundizar en el estudio de esta materia para recoger, sintetizar y expresar de manera didáctica y en forma sencilla los aspectos fundamentales, lo que permite establecer el método clínico en Medicina Tradicional y Natural.

La perspectiva histórica demuestra claramente que el surgimiento del método clínico dio origen a la medicina como ciencia, que transformó gradualmente al enfermo en paciente y al acompañante, mago o hechicero, en médico.

El origen social de la medicina y la relación establecida es fundamental respecto al médico-paciente, siendo pauta por el método clínico, y esto hizo posible el surgimiento y desarrollo del proceso cognoscitivo diagnóstico que no puede existir al margen de dicha relación. ¿Interesante, no?

Asimismo podemos decir que la adquisición de los conocimientos nunca está separada de la utilización de los mismos. Veamos algunos ejemplos:

- El conocimiento popular es el conocimiento cotidiano que se transmite de persona a persona por la palabra
- El conocimiento pseudo-científico es aquel sistematizado, social y metódico, que no es el conocimiento científico propio de la ciencia médica, sino un saber rudimentario
- El conocimiento científico es propio de las ciencias médicas y utiliza una forma de razonar para lo cual aplica un método, el llamado método clínico. Podemos decir que dicho método se ha sistematizado a través del tiempo de manera de un orden-método con la finalidad de abordar la problemática de salud y de enfermedad de cada uno de los individuos.

En los últimos años, el método clínico ha sufrido un deterioro universal, que es inevitable no conocer. Existen diversos factores que se han implicado en este proceso, como por ejemplo, la inadecuada relación médico-paciente condicionado generalmente por la tan conocida presión asistencial a la que se está sometido, el menosprecio por el valor del

interrogatorio y el examen físico del componente clínico de la medicina y la utilización cada vez más irracional de la tecnología, sobre todo, la más sofisticada y cara para llegar al diagnóstico.

Cuando se inicia una consulta médica se establece una relación de comunicación entre el médico y el paciente, conocida como relación médico-paciente. Cada encuentro con cada paciente es un momento de singularidad. Médico y paciente buscan una meta y se produce una negociación a través de este vínculo en pos de lograr decisiones que llevarán a la búsqueda de soluciones al o los problemas que aquejan al que consulta.

La interrelación dialéctica médico-paciente es fuente del desarrollo del método clínico, y el diagnóstico es la base fundamental de la atención a los pacientes y premisa indispensable en la terapéutica eficaz.

El método clínico no es más que la aplicación del método científico al trabajo diario con los pacientes, por lo que los invitamos a conocer las etapas de acción:

- En primer lugar, la existencia de un problema, es decir, trastorno o pérdida de la salud, motivo de consulta
- En segundo lugar, la búsqueda de información básica, que consiste en interrogatorio y examen físico, es decir, la confección de la historia clínica individual
- Luego la formulación de hipótesis o conjeturas, o sea, el o los diagnósticos presuntivos, que deben estar bien definidos y tener un fundamento científico
- Posteriormente el diagnóstico presuntivo sometido a contrastación, mediante el estudio de la evolución del paciente y los medios diagnósticos, como puede ser por ejemplo el uso de la tecnología a nuestro alcance y con los dispositivos de asistencia
- y por último la confirmación o negación del diagnóstico, es decir, la confirmación de la hipótesis o el surgimiento de nuevos problemas

El instrumento utilizado para revelar y registrar los datos es la historia clínica, es decir, el registro médico, que es una metodología cuantitativa, ya que cuantos más datos, más información, y es completada por el método clínico.

Para la Medicina Tradicional y Natural reviste de gran importancia la realización de la historia tradicional, ya que a través de los datos recogidos en ella se puede llegar a la diferenciación de síndromes para establecer el diagnóstico tradicional.

Ahora bien. ¿Cómo nos relacionamos con el diagnóstico? El diagnóstico no es más que la metodología que lleva al reconocimiento de la enfermedad a través del examen minucioso del paciente.

La medicina tradicional china, a su vez, comprende cuatro aspectos: inspección ocular, auscultación – olfacción, interrogatorio y palpación, lo que se conoce en Medicina Tradicional y Natural como cuatro métodos diagnósticos.

Tanto la inspección ocular, auscultación y olfacción, interrogación y palpación son cuatro métodos diferentes de diagnóstico y cada uno de ellos desempeña un papel particular irremplazable.

Si nos referimos a la aplicación en el medio clínico siempre se va a recomendar una anamnesis que lleva el nombre de análisis integral a través de los cuatro métodos, con miras a ubicar la enfermedad sistemática y globalmente y llegar a un diagnóstico correcto. A veces se suele confundir con pensar que la práctica en sí pone su énfasis tan solo en uno de los cuatro métodos y pasa por alto todo lo que gira en torno a las individualidades de cada paciente.

El diagnóstico en medicina tradicional china se ha formado y desarrollado paso a paso en la larga práctica clínica y presta gran importancia a los reflejos objetivos de la fisiología y patología del organismo.

En conclusión, podríamos decir que el método clínico en medicina tradicional y en medicina interna es una guía de trabajo elaborada por el profesional médico, aplicable a la instancia de la consulta médica, que tiene entre sus pilares básicos la relación médico-paciente y una herramienta de registro. De allí que la historia clínica tradicional, con el objetivo de llegar a un diagnóstico tradicional y convencional de la enfermedad, afecta directamente al individuo.

Todo profesional de la salud debe atender de manera personalizada a cada uno de los pacientes, ya que cada ser humano es único e irrepetible con sus gustos, hábitos, enfermedades, entre otros. Por eso es que para cada tratamiento es esencial tener en cuenta las características individuales de cada persona.

La importancia del naturópata

La medicina naturopática puede implementarse para el tratamiento de muchas de las enfermedades que tiene el individuo. Sin embargo, la misma está fundada en el sostén de la búsqueda de lo natural a la hora de establecer un tratamiento, y en este punto se diferencia de la medicina tradicional.

A diferencia del profesional médico, el naturópata no diagnostica, no elabora recetas y nunca interfiere en las recetas de medicamentos y remedios dados o sugeridos por los médicos. Es decir, que cuando implementamos las técnicas de naturopatía, estas jamás deben reemplazar al tratamiento médico tradicional indicado.

Podemos decir entonces que la naturopatía proporciona consejos sobre cómo utilizar mejor los remedios naturales que se consideran más adecuados para mejorar el bienestar psicofísico.

Entre los métodos y herramientas utilizados se encuentran los siguientes: consejos sobre un correcto estilo alimenticio e higiénico, ejercicios y técnicas de relajación y respiración, complementos alimenticios y fitoterápicos, remedios florales como las flores de Bach, la utilización de aceites esenciales para uso externo, oligoelementos, visualizaciones curativas y meditaciones mediante la energía.

El naturópata también utiliza técnicas manuales y manipulativas, como la reflexología podal, puede realizar tratamientos de reequilibrio energético, como Qi Gong o Shiatsu, y además enseñar técnicas de auto masaje y reiki, entre otros.

La naturopatía observa, estudia y sigue las leyes que gobiernan en la naturaleza con el fin de trabajar a favor de ellas en el camino hacia la salud.

Es por eso que la máxima hipocrática es "*Primum non nocere*", que quiere decir "primero no hacer daño". Este es un principio fundamental en la práctica naturopática y conlleva a la elección de las formas menos agresivas para la restitución de la salud en el paciente. Asimismo, para la naturopatía es más importante "prevenir que curar", y además la misma no solo tiene una teoría sobre la enfermedad y el por qué enfermamos, sino que también tiene una teoría general de la salud, que ayuda al naturópata a la consecución de sus fines.

En este tipo de medicina la enfermedad se percibe como un intento de adaptación del organismo para restablecer el equilibrio, siendo los síntomas una manifestación de ese esfuerzo por encontrar la armonía. A su vez, se reconoce que el cuerpo funciona como una unidad, donde todos los sistemas están interconectados y el desequilibrio en uno puede afectar a los demás.

Es por eso que en la naturopatía la salud y la enfermedad son dos aspectos interrelacionados dentro de un mismo proceso biológico, independientes pero a la vez interdependientes uno del otro.

Una pieza clave en el trabajo del naturópata es estimular la acción de la *Vix Medicatrix*, o *Natura Medicatrix* o Fuerza curativa de la Naturaleza, en el paciente; y desde la naturopatía entendemos que es la fuerza que cada individuo posee para curarse a sí mismo. Esta fuerza es protagonista en los procesos de salud y enfermedad y siempre actúa a favor del equilibrio de las fuerzas del cuerpo y de la mente.

En la naturopatía no se lucha contra las enfermedades, sino que se trabaja a favor de las fuerzas orgánicas para que éstas puedan restituir el equilibrio. Es por todo lo dicho que la naturopatía no es un sustituto de la medicina occidental clásica, sino una herramienta complementaria.

Los médicos pueden encontrar en el naturópata un colaborador válido y el paciente una referencia para mantener o recuperar su bienestar psicofísico y, de esta forma, establecer un trabajo en conjunto. Además el naturópata puede apoyar las terapias médico-quirúrgicas para optimizar su eficacia y contrarrestar los efectos secundarios, apoyar psicológicamente al enfermo y ayudar a reconocer y afrontar los desequilibrios psicofísicos y emocionales.

Muchos de ustedes se preguntarán... ¿Por qué estudiar naturopatía? O ¿por qué perfeccionarse en esta área de la medicina holística no tradicional? La respuesta es simple: porque la naturopatía ofrece y brinda la posibilidad de desarrollarse profesionalmente en un sector cada vez más demandado, como el emocional y espiritual, y al mismo tiempo nos brinda la oportunidad de conocernos mejor a nosotros mismos, ganar flexibilidad y transformarnos.

Hoy en día las personas no solo están buscando un espacio de tratamiento físico, sino también un momento de contención individual, de escucha y de terapia espiritual.

Además de su enfoque, el individuo aprende a valorar a la medicina en sí y desarrollar un pensamiento crítico en el campo de la salud, lo que le proporciona una mayor comprensión de la naturaleza y sus leyes naturales.

Asimismo, si la persona prefiere evitar los medicamentos y depender menos de las farmacéuticas, la naturopatía le permite autogestionar su salud de manera coherente, siempre bajo la implementación de todo lo relacionado a lo natural y de la inserción de medicamentos que podemos obtener de la naturaleza pura.

Como dijimos, la naturopatía se basa en la noción del poder curativo de la naturaleza y hace hincapié en los siguientes aspectos:

- Prevención y tratamiento de enfermedades a través de un estilo de vida saludable

- Tratamiento de la persona como un todo, como un ser integral
- y por último, uso de las capacidades curativas innatas del organismo

La medicina naturopática posee un enfoque holístico, el cual tiene en cuenta la “totalidad” de la persona, el ser único e integral. Es por eso que muchas personas se sienten mejor con este tratamiento, con la persona que lo ofrece y con la enfermedad.

Esto forma parte del inicio de su generación de un vínculo adecuado entre el naturista y el paciente, lo que es fundamental para lograr un espacio de calidez y confianza para colaborar con el tratamiento.

En algunos casos, este tipo de medicina funciona tan bien como la medicina estándar. Además, estos tratamientos pueden costar menos y tener menos efectos secundarios que el tratamiento estándar. Sin embargo, esto dependerá de cada paciente, ya que no todas las personas tienen una mayor sensación de control cuando están más involucradas en su propia salud.

Los naturópatas a menudo recomiendan la exposición a sustancias naturales, como por ejemplo hierbas, o ciertos alimentos o también la luz solar, así como actividades que se describen como naturales, como el ejercicio y la meditación, puesto que ayudan a restaurar la capacidad innata del cuerpo para curarse a sí mismo sin los efectos adversos de la medicina convencional. No obstante, los métodos y productos químicos “naturales” no son necesariamente más seguros o efectivos que los “artificiales” o “sintéticos”.

Cada naturista va a seleccionar la mejor terapia para su paciente una vez realizada la anamnesis y el conocimiento del mismo; de allí sus beneficios a la hora de poder implementar estas estrategias y recursos.

¿Existe actualmente evidencia científica referida a la utilización de estas prácticas de la naturoterapia? la respuesta es sí, y de todas las disciplinas que hemos nombrado anteriormente. La evidencia científica de estas técnicas es múltiple. Algunos pacientes dicen notar cierta mejoría de los síntomas de su malestar, pero en la mayoría de los casos no existen estudios que permitan determinar si la mejoría se debe al efecto del tratamiento o si realmente es un efecto placebo.

Es muy importante aclarar que las terapias de naturopatía suelen ser inocuas, por lo que no se requiere ninguna preparación especial previa a las sesiones. Con esto nos referimos a que no causan ningún tipo de efecto adverso en el organismo. Es por ello también que no son necesarios cuidados específicos tras las sesiones, pero siempre dependerá del tipo de terapia natural empleada, ya que se podrán modificar la dieta, hábitos diarios, etc.

Como aprendimos, la naturopatía se suele aplicar siempre que haya un diagnóstico médico previo, y se utiliza para complementar a la medicina tradicional. Al considerar la enfermedad como un conjunto de desajustes en el campo energético del paciente, se busca no solo paliar los síntomas, sino también alcanzar un equilibrio emocional y orgánico para la curación. Para ello se basa en la capacidad del organismo para regenerarse, buscando la causa del problema y estimulando las capacidades de autocuración y recuperación cuidando la alimentación, la eliminación de toxinas, y la estimulación del sistema inmunitario.

Los 6 principios básicos que un naturópata sigue para el tratamiento de pacientes son los siguientes:

- Identificar y tratar la causa
- Emplear el poder curativo de la naturaleza
- No hacer daño al paciente
- Tratar a la persona en su totalidad
- Prevenir y promocionar la salud
- Ser un profesional cualificado

Los naturópatas suelen observar los exámenes físicos, pruebas de laboratorio, exámenes ginecológicos, evaluaciones nutricionales y dietéticas, radiografías y otras pruebas diagnósticas. Estas pruebas y exámenes se combinan y se adaptan los tratamientos a las necesidades del individuo, siempre avalado por un médico, quien debe evaluarlo y solicitarlo.

Existe una amplia gama de afecciones que los médicos especialistas en naturopatía tratan. Estos son, entre otros:

- Afecciones agudas, como dolores de cabeza, dolor de garganta, infecciones de oído, resfriados y gripes.
- Enfermedades crónicas, como migrañas, dolor musculoesquelético, problemas gastrointestinales, ginecológicos y de fertilidad, artritis y enfermedades cardíacas
- Problemas mentales y emocionales, como estrés, ira, depresión o ansiedad
- Lesión física y traumatismo

Como verán, son múltiples las acciones y patologías en las que la medicina natural puede ser muy útil.