

Material Imprimible

Curso Medicina naturopática

Módulo Naturopatía y patologías

**Contenidos:**

- Pilares de la medicina natural
- Naturopatía vs. homeopatía
- Tratamiento de diversas patologías mediante medicina naturopática
- Relación entre nutrición y naturopatía

## **Pilares de la medicina natural**

Como aprendimos anteriormente, la **naturopatía** es una técnica que utiliza medios naturales para prevenir la enfermedad y promocionar la salud a partir de la autocuración. Por ello, a veces nos parece que sus efectos son “ligeros” o “lentos”. Sin embargo, son muy efectivos a largo plazo, e incluso pueden llegar a inmunizar frente a determinadas enfermedades.

Existen muchos tratamientos de naturopatía, pero todos comparten estos mismos principios:

- Las enfermedades se producen por errores en nuestro modo de vida
- Los desequilibrios en nuestra vida, a menudo debidos al sedentarismo, estrés, exceso o falta de nutrientes, drogadicción y similares, originan afecciones importantes
- La enfermedad es el resultado de los esfuerzos que realiza el organismo para adaptarse a determinadas condiciones o defenderse de las mismas

Si el organismo no posee la suficiente vitalidad, no podrá adaptarse a las condiciones del medio y, a consecuencia, vamos a sufrir las enfermedades. Por ello, la función del naturópata es ayudar a poder identificar la causa de la enfermedad, su naturaleza, y, de esta manera, guiar a la persona para combatirla.

El conocimiento de la salud individual va a permitir disfrutar de un estado de salud saludable, pero siempre debemos estar atentos a si se presenta este desequilibrio para trabajarlo lo antes posible para focalizarse y retomar el equilibrio.

Veamos juntos algunos de los puntos que abarcan al tratamiento de la naturopatía para poder entender su función. En primer lugar tenemos a la alimentación. Para esta terapia se van a recomendar alimentos naturales, debido a que contienen más nutrientes o nutrientes que nuestro cuerpo puede metabolizar mejor, sin aditivos que puedan ocasionar otras patologías. Pero, sobre todo, es muy importante que la alimentación sea equilibrada, es decir, con un aporte óptimo de nutrientes y calorías.

En caso de tener una enfermedad, puede ser necesario cambiar pautas de esta dieta equilibrada con la finalidad de recuperarse; de allí la importancia de consultar con el nutricionista para que pueda indicar los alimentos desaconsejados o aconsejados. A veces, también se requiere la administración de complementos minerales o vitaminas de origen natural.

Asociado a la alimentación está la importancia de la actividad física, la cual siempre debe estar adaptada a la naturaleza y vitalidad. En este pilar se incluyen los tratamientos corporales como masajes, drenaje linfático, correcciones posturales, entre otros.

Recuerden que cuando hablamos de tratamientos naturales hablamos de la salud integral, no solo la física, y de allí que incorporamos a este tratamiento la salud mental, ya que es más probable poder mantener la salud si se tiene una mentalidad optimista, positiva, equilibrada, con confianza, en paz contigo mismo y los demás, creativa y capaz de utilizar de manera adecuada lo que tienen a su alrededor, en vez de estar enojados, con ira, irritables, que nada aporta a la salud mental.

Por dicho motivo se realizan tratamientos con técnicas de relajación, charlas para animar al paciente, técnicas de respiración y de pensamiento positivo. El trabajo con energías, yoga y relajación son terapias que complementan a la terapia tradicional y ayudan a mantener la mente sana, reducir la ansiedad y el estrés, y sostener el equilibrio del cuerpo.

Ahora bien. La radioterapia, quimioterapia o cirugía no son tratamientos naturales y pertenecen a la medicina tradicional. En algunos casos son la única solución posible a una enfermedad, que debe estar adecuadamente indicada por el médico. Sin embargo, para muchas enfermedades, y sobre todo para prevenirlas, se puede recurrir a los tratamientos naturales. A continuación, enumeraremos algunos de los principales.

La **fitoterapia** se basa en el uso de plantas medicinales para la curación. Se puede utilizar su raíz, hoja, tallo o flor, las encontramos en arbustos, árboles o flores, y se pueden tomar en muchos formatos: en infusiones, gotas, aceites y en jarabes. Además pueden ser de carácter externo, como cremas o ungüentos.

Existe mucha información en Internet sobre las propiedades curativas de diferentes plantas. En cualquier caso, lo más indicado es acudir a un naturópata, ya que podrá recomendarle a la persona combinaciones específicas para mejorar su estado de salud.

También podemos mencionar a la **dietética**, ya que, como sabemos, la alimentación es uno de los pilares fundamentales de la naturopatía. Los cambios en nuestra dieta nos pueden sanar introduciendo o evitando determinados nutrientes.

Los alimentos naturales, es decir, sin aditivos ni agregados, son esenciales para evitar enfermarnos y debemos tener en cuenta este punto para mejorar nuestro modo de vida. También podemos dejarnos recomendar por un profesional por si necesitamos ciertas

vitaminas, minerales, aminoácidos u oligoelementos, y evaluarlo mediante un laboratorio con un nutricionista.

Si hablamos de la **medicina ambiental**, podemos decir que la detección de elementos de nuestro entorno que son perjudiciales para nosotros puede ayudar en gran medida a nuestra sanación. Con esto no nos referimos solo al medio externo, la temperatura, el ruido ambiental, la contaminación hídrica, etc., sino también a las energías de las personas que nos rodean.

Finalmente podemos mencionar a la **aromaterapia**, que es un tratamiento muy sutil, ya que se basa en la conexión del olfato con nuestro subconsciente, que influye en nuestra mente y, por tanto, en nuestro cuerpo.

Recuerden siempre que en la medicina natural se hace hincapié en la necesidad de tener una mente sana, positiva, abierta a los cambios y en equilibrio para lograr la salud. La idea es generar una relación de terapia-mente-cuerpo, que se logra mediante técnicas como la relajación, el deporte o una simple charla con un terapeuta para que puedan devolverle a la persona el equilibrio mental y, por tanto, mejorar la salud física.

### **Diferencia entre naturopatía y homeopatía**

Muchas veces ocurre que las personas confunden ambos términos, pero la naturopatía y la **homeopatía** presentan claras diferencias. Si bien es cierto que las dos se contemplan como terapias alternativas a la medicina convencional, encontramos varias distinciones. Por ello, consideramos importante aclarar sus diferencias.

Su principal distinción es el uso de estímulos que se emplean para ayudar al cuerpo a curarse. En la homeopatía, por ejemplo, dicho estímulo proviene del interior de la persona. Mientras que, los naturópatas, utilizan estímulos externos para promover la curación y mejorar el estado de salud.

Lo que hace la naturopatía es generar que el cuerpo ejerza el propio poder de autocuración del organismo. Es por eso que la asociamos con disciplinas como la fitoterapia, la dietética y la nutrición, así como la aromaterapia o la hidroterapia. Por su parte, la homeopatía pretende estimular la curación del cuerpo a partir de la asimilación de la misma enfermedad. Es decir, cuando la misma está presente, se la trata a partir de sustancias naturales que contienen los causantes de los mismos síntomas que originan la patología.

## **Tratamiento de patologías mediante medicina naturopática**

Primeramente diremos que una de las principales funciones del **aparato digestivo** es obtener los nutrientes necesarios, a partir de los alimentos, para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.

Para ello, consta de varios procesos que le permiten cumplir con esta función. Sin embargo, algunos de estos procesos pueden verse afectados por diferentes factores que impiden su correcto funcionamiento, causando síntomas, signos y enfermedades. A continuación veremos algunos de ellos que se asocian al tratamiento con la naturoterapia.

El meteorismo es un cuadro clínico debido a un exceso de gas dentro del intestino. Su causa principal se debe a los alimentos que consumimos y que fermentan en el colon, así como también al modo en que se consumen, por ejemplo, si se come rápido, sumado a las intolerancias a ciertos alimentos, lo que también podría provocar su aparición.

En este caso la toma de infusiones de plantas digestivas, como hinojo, anís, comino o manzanilla, ayudan a aliviar estas molestias. Pero si a la persona no le gustan las infusiones, existen los comprimidos o extractos líquidos de estas plantas. También es necesario modificar la conducta al comer, haciéndolo de una forma más lenta y masticando mejor los alimentos para ayudar a la digestión y así evitar las molestias.

Por su parte, la acidez estomacal suele ocurrir cuando el ácido del estómago pasa al esófago provocando ardor o quemazón. Se da con más frecuencia en personas que padecen de hernia de hiato o cuando las comidas son picantes y frutales, que a veces generan reflujo. Aquí también se hace hincapié en la importancia de masticar bien y comer despacio. Además, luego de comer es recomendable no tumbarse hasta después de un par de horas. Para solucionar este problema podemos optar por alimentos que ayudan a reducir el ácido, como la avena, la papa, el jengibre. También son esenciales las infusiones de plantas como la manzanilla y el regaliz.

Además podemos mencionar el estreñimiento, y uno de los principales causantes de su aparición son los malos hábitos higiénico-dietéticos. Para solucionarlo, el primer paso a seguir es optar por una dieta rica en fibra vegetal que la encontramos en frutas y verduras, tanto crudas como cocidas, y en cereales integrales que deberán acompañarse de una buena ingesta de agua al día.

Por otro lado, la ingesta de salvado de trigo ayuda a aumentar el volumen fecal, favoreciendo su eliminación. Y el consumo de fruta seca también tiene acción eficaz contra el estreñimiento.

Dependiendo del tipo de estreñimiento también se puede optar por la toma de un suplemento de probióticos o prebióticos o la mezcla de ambos. Otra acción natural es la realización de actividad física y un medicamento en caso de ser necesario.

¿Y qué ocurre con la diarrea? Muchas veces puede ser provocada por el consumo de alimentos que contienen bacterias o virus, por lo que es el principal síntoma de las toxiinfecciones alimentarias y de las gastroenteritis.

En caso de ser leve, puede tratarse con remedios caseros, empezando por dar abundante líquido a la persona afectada para prevenir su deshidratación, o empleando suero oral en el caso de que la persona no se pueda hidratar. Nutricionalmente será necesario evitar el consumo de alimentos con fibra y consumir alimentos suaves como arroz, batata, zanahoria, pescado hervido, pollo, y consultar al médico o al nutricionista. Asimismo, la toma de suplementos de probióticos suele ser necesaria para recuperar la flora intestinal saludable.

Otra causa de la diarrea puede ser la intolerancia a algún nutriente, como ocurre en la intolerancia a la lactosa o la malabsorción de fructosa. En estos casos la diarrea se soluciona eliminando de la dieta el alimento o alimentos que contienen el nutriente que afecta al individuo. Además se pueden emplear también plantas medicinales digestivas y suplementos de probióticos, aumentar la actividad física e hidratarse.

Ahora bien. Es fundamental poder tomar conciencia de la importancia de poder eliminar las toxinas de nuestro cuerpo, y esto se realiza por medio de una óptima función de los riñones.

La función de los riñones es vital en el organismo:

- Filtran y limpian la sangre de tóxicos y elementos de desecho que se acumulan de los alimentos que ingerimos
- Regulan la hidratación del organismo, controlando la cantidad agua y electrolitos y los eliminan cuando hay un exceso a través de la orina
- Contribuyen en la regulación de la presión arterial y de la metabolización de algunos nutrientes
- Producen determinadas hormonas

Cuando se produce una pérdida de las funciones renales normales, hablamos de una **insuficiencia renal**. Pero... ¿Qué puede causarla? Existen muchas causas que pueden derivar en una insuficiencia renal, sobre todo por la interacción de todos los elementos del organismo: infecciones o anomalías genéticas en el sistema renal o en el inmunológico, una alimentación inadecuada constante con alto aporte de proteínas y baja ingesta de líquidos, el descenso del flujo sanguíneo por alguna hemorragia o accidente, problemas durante el embarazo o a consecuencia de otras condiciones de salud, como colesterol alto, hipertensión, diabetes o problemas cardiovasculares. En todos los casos siempre se recomienda consultar al médico o al nefrólogo, pero desde la medicina natural también podemos actuar.

Algunos métodos y consejos pueden ayudar a prevenir y a tratar la enfermedad renal, como por ejemplo:

- Tratamientos de drenaje linfático para movilizar los líquidos y detoxificación, como masajes
- Una dieta desintoxicante y la ayuda de suplementos durante una o dos semanas va a ayudar a limpiar la sangre de las toxinas acumuladas y a facilitar la función renal
- Aumento de la ingesta de frutas y verduras y disminución del aporte de grasas animales que proveen mayor cantidad de colesterol
- Evitar los alimentos industriales y procesados, con aditivos, transgénicos, es decir, los que no tienen una fórmula natural

Lo que puede hacer el individuo es integrar en su dieta, por la mañana, las infusiones de plantas con características diuréticas naturales y depurativas, como el diente de león, cola de caballo, ortiga, abedul, ulmaria, gayuba y estigmas de maíz.

Asimismo existen multitud de suplementos y nutrientes que, solos o combinados ya por los laboratorios, ayudan desintoxicar el organismo y a mejorar la función renal. Principalmente son los que contienen compuestos azufrados o extracto de ajo, levadura de cerveza, magnesio o extractos de plantas que depuran específicamente el sistema renal.

Otra opción es utilizar de forma tópica compresas de jengibre, que se realizan hirviendo corteza de jengibre en medio litro de agua durante 5 minutos e introduciendo un paño de lino que escurrimos y aplicamos caliente en la zona de los riñones.

También son útiles muchas de las cremas de arcilla con tomillo, que se aplican directamente en los riñones. Para realizar este remedio casero y natural se debe mezclar con aceite de oliva dos cucharadas soperas de arcilla roja hasta conseguir una pasta con la

cremosidad deseada. Después se le debe añadir a la mezcla cinco gotas de aceite esencial de tomillo, se integra bien y se aplica en la zona.

Por último, también podemos recurrir a las terapias alternativas de la medicina natural que nos ayudan de forma integral a la salud, como osteopatía, drenaje linfático manual, reflexología podal, auriculoterapia, utilización de ventosas, acupuntura, flores de Bach, entre otras.

De igual manera, se puede utilizar medicina naturopática en la piel. ¿Alguna vez escucharon hablar sobre la **nutricosmética**? Es un tratamiento de cuidado personal basado en ingredientes naturales que combina alimentación y productos cosméticos donde los principios activos ayudan a realzar la belleza natural del cabello y de la piel.

Tengan en claro que hablamos de la piel desde lo externo, que es lo que observamos, y desde lo interno, que si bien no lo vemos, es esencial para que la piel este en óptimas condiciones. Podemos citar como ejemplo de este último el calor cuando se lleva a cabo un masaje para drenar posibles edemas.

Recordemos que no solo hablamos de los beneficios desde lo estético, sino principalmente de la salud, por lo que es esencial llevar a cabo un cuidado celular y de los tejidos internos que repercuten en el aspecto externo, lo que podríamos llamar como “belleza desde el interior”.

La piel es uno de los “marcadores” más obvios del envejecimiento, o al menos es el más evidente, ya que la piel siempre refleja si nos hemos protegido o no al tomar el sol, si hemos hecho o no ejercicio, y qué tipo de ejercicio, si hemos tomado de forma periódica fármacos, si hemos seguido una alimentación pobre en vitaminas, minerales, oligoelementos, aminoácidos y/o enzimas, si hemos bebido suficiente agua diariamente, si tenemos frecuentemente pensamientos y emociones negativas, si lo hemos hecho durante demasiado tiempo y a horas inadecuadas, si nos hemos contaminado con cientos de tóxicos, como los del tabaco, el café, alcohol y otras sustancias tóxicas.

Todo ello influye en la aparición de arrugas y en la buena o mala textura y color de la piel, así como en la pérdida de luminosidad, flacidez, poros visibles, manchas, sequedad cutánea, enfermedades. Por lo dicho es importante llevar a cabo una buena hidratación y además aportar vitamina A, que es la vitamina principal para mejorar la textura y salud de la piel.

Muchas personas suelen percibir cambios en la piel respecto a su aspecto, textura y sensibilidad. Tengan en cuenta que la superficie corporal está sometida a diversos factores lesivos, como los traumatismos físicos, el calor, el frío, la radiación UV, las sustancias tóxicas



químicas, los radicales libre, etc., por lo que no resulta sorprendente que existan más enfermedades cutáneas que de cualquier otra parte del cuerpo.

Ahora bien. ¿Qué podemos hacer para tener una piel sana, tersa y luminosa?

- Tomar el sol en las horas de menos calor y hacerlo con cremas de alta protección
- Beber agua suficiente, que sea de baja mineralización
- Respetar los ritmos del sueño y el descanso diario
- Incorporar frutas, verduras y hortalizas, sobre todo aquellas muy ricas en antioxidantes
- Proteger de las demás inclemencias climáticas, como el frío, el viento, la sequedad, ya que también afectan negativamente a nuestra piel
- Regular los niveles de estrés. O mejor dicho, evitarlo
- Mantener la salud de nuestro sistema digestivo, puesto que la piel es un reflejo de los intestinos
- Utilizar aceites de primera presión en frío y comer frutos secos y semillas
- Y, por supuesto, como ya hemos estado trabajando hasta ahora en el curso, es fundamental optar por aquellos hábitos de vida saludables: elijan lugares poco contaminados, eviten los alimentos procesados y los medicamentos diuréticos, hagan ejercicio físico moderado a diario y vivan la vida con optimismo, paz y alegría

En la sociedad actual, el estrés, la ansiedad y la angustia son estados emocionales comunes. Vivimos en una sociedad con miedos, ansiedad y nerviosismo casi de manera constante. Nos cuesta mucho aceptar y vivir en el hoy y el ahora.

Entonces, ¿cómo hacemos?, siempre estamos pendientes de nuestro futuro generando cada vez mayor cantidad de ansiedad que no nos deja vivir el ahora o nos basamos en los pensamientos del pasado que solo nos causan cada vez más depresión.

En estos casos en los que sabemos que nuestra salud mental se ve afectada es importante recurrir a un terapeuta que pueda acompañarnos en este proceso. Además, sólo en caso de que sea necesario se complementará con la acción de fármacos para el manejo de la ansiedad o estrés, por ejemplo. Asimismo, estas terapias se suelen asociar a la utilización de otras, como la reflexología, el reiki, o en su asociación o reemplazo de los medicamentos tradicionales por las Flores de Bach.

Hablemos del **estrés**. ¿Qué es lo que lo crea? La excesiva presión laboral, los problemas económicos, los conflictos familiares o el ritmo vertiginoso de nuestro día a día, lo que afecta

de forma directa al estado psicoemocional y puede desestabilizar nuestro sistema nervioso. También existen muchos y múltiples factores físicos que también pueden desembocar en estados de estrés, como puede ser una mala alimentación o una falta de descanso.

Para combatir el estrés y la ansiedad es fundamental alimentarse con productos ricos en vitaminas y minerales, así como eliminar de nuestra vida las bebidas alcohólicas, los alimentos excitantes que contengan altas cantidades de cafeína y el cigarrillo. En este sentido, aumentar el número de nutrientes que necesita el sistema nervioso puede dar buenos resultados, sobre todo cuando nos manejamos con suplementos que aporten vitaminas del Complejo B, Fosfatidilserina, magnesio o ginseng siberiano y una buena dosis de vitamina C, que mejora nuestro sistema de defensas.

Desde el tratamiento de la fitoterapia, las plantas pueden ser de gran ayuda para tranquilizar el estado de ánimo. Algunas de las más efectivas y reconocidas son el azahar, el tilo, la pasiflora, la valeriana o la lavanda. Todas ellas están indicadas para casos de insomnio, ansiedad y alteraciones nerviosas.

La naturopatía en sí también acostumbra a recurrir a la terapia con las llamadas y conocidas Flores de Bach para eliminar el estrés, como pueden ser las aspen, agrimony, larch o las chestnut. Sin embargo, siempre la naturopatía tiene la idea de ir hasta la esencia de nuestro estrés y busca el trauma o la situación que ha servido de catalizador para las demás emociones, para así trabajar el problema real de la persona.

Aunque podemos decir que el estrés es común en nuestros días, no hay que restarle importancia, ya que no solo afecta al sistema nervioso, sino que también actúa sobre el sistema inmunitario, el sistema gastrointestinal y puede causar desequilibrios hormonales. Los síntomas pueden ser distintos: desde dolor de cuello, tics nerviosos, pérdida del cabello o tensión muscular, hasta mareos, sudoración y palpitaciones. Son muchas las manifestaciones físicas que pueden generarse desde una situación que afecta la salud mental.

### **Asociación directa entre la nutrición y la naturopatía**

La naturopatía alimentaria no es más que una aplicación de la naturopatía que ayuda al bienestar de las personas mediante la alimentación, y a conseguir los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo de una forma más natural, ecológica y sostenible.

Es así como podemos afirmar que la educación alimentaria de las personas es fundamental para entender la importancia de la nutrición en nuestra salud, y conocer los diferentes alimentos y los nutrientes que obtenemos.

En definitiva, entender cómo nos alimentamos es una práctica que mejora nuestro bienestar, y en esta mejora han surgido nuevas prácticas alimentarias enfocadas en una alimentación más equilibrada y sobre todo natural, evitando los alimentos procesados y modificados por la industria.

Por eso es que podemos decir que la naturopatía alimentaria es una práctica más común de lo que uno se imagina, en la que cuerpo y mente aprovechan los beneficios de una alimentación natural más consciente y sana.

Si las aplicaciones, técnicas, prácticas y tratamientos de la naturopatía se basan en el empleo de elementos y sustancias que se puedan encontrar en la naturaleza, la **naturopatía alimentaria** sigue el mismo principio para aplicarlo directamente a nuestra alimentación.

Aunque no haya una definición exacta, sabemos que la naturopatía alimentaria engloba toda una serie de terapias o prácticas que buscan mejorar el funcionamiento de nuestro organismo a través de una alimentación sana, que proceda directamente de la naturaleza. De allí la utilización de aquellos alimentos que son naturales o que se obtienen directamente de las plantas o minerales sin ningún tipo de sustancia química industrializada no natural.

Para la naturopatía alimentaria el bienestar físico, mental y espiritual está condicionado por la alimentación que sigamos. Y también consideran importante su implementación desde muy pequeños para empezar a formar buenos hábitos alimentarios desde la primera infancia.

Son muchos los beneficios que brinda la naturopatía alimentaria. Por ejemplo, mejora la salud ósea y articular, funcionando como una práctica de prevención de osteoporosis, artrosis o artritis. También mejora los niveles cardiovasculares, regulando la presión arterial y ayudando al mejor funcionamiento del corazón.

Además, una buena alimentación completa previene el síndrome metabólico, es decir, las alteraciones metabólicas como la elevación de la glucosa o los triglicéridos, descenso del colesterol bueno o el aumento de la presión arterial que pueden generar otras enfermedades crónicas, como la diabetes.

A su vez permite mantener el peso adecuado y que el mismo no suponga un riesgo para la salud, detectando a tiempo principios de sobrepeso u obesidad para poder efectivizar las acciones necesarias para su tratamiento inicial.

Otro beneficio se basa en las mejoras de la función de nuestro aparato digestivo a diferentes niveles, ya sea hepático, intestinal y estomacal. Es por eso que recurrir a la naturopatía alimentaria se presenta como una alternativa para cambiar los hábitos alimenticios y mejorar poco a poco la salud física, emocional, mental y orgánica.

En definitiva, el objetivo de la naturopatía alimentaria es garantizar que nuestro organismo adquiera los nutrientes necesarios para desempeñar sus funciones adecuadamente de forma natural y consciente con el medio. Este principio se debe trabajar mucho en el consultorio con nuestros pacientes, recomendándoles una interconsulta con un nutricionista para poder establecer pautas y trabajar en conjunto.

Iniciar una alimentación más consciente es un gran paso para alcanzar el bienestar total, tanto a nivel físico y orgánico, como espiritual y mental. Sin embargo, muchas de las personas no saben cómo empezar. Si bien tomar la decisión es el primer escalón, a veces no sabemos qué hacer para comenzar este cambio de vida. Entonces podemos recomendar los siguientes puntos.

El primero es comprender que la alimentación está muy ligada con la llamada meditación consciente, es decir, con la práctica conocida como *mindful eating*.

Esta es una técnica muy nueva que consiste en aprender a identificar el hambre y las emociones que ésta crea en nuestro cuerpo, de modo que podamos hacer consciente el tipo de hambre que nos genera. De aquí la idea de que el paciente pueda identificar si lo que presenta es hambre de tipo física o emocional, es decir, “hambre” o simplemente “ganas de comer”.

Como dijimos, modificar nuestra dieta y saber qué comemos es el punto esencial. Además, la naturopatía apuesta por una alimentación ecológica, natural y de proximidad, por lo que recomienda seguir planes de alimentación vegana, ovolactovegetariana, lactovegetariana, crudívora, macrobiótica, etc.

Sea cual sea el tipo de alimentación que uno pueda elegir, la naturopatía alimentaria también recomienda la eliminación de alimentos procesados para así garantizar un menor consumo de aditivos y/o edulcorantes. No obstante, ante la menor duda siempre se debe consultar con un nutricionista, ya que recuerden que nada es mágico, sino que todo hábito será un cambio lento que poco a poco los llevará hacia un bienestar general.

El individuo tiene que ser paciente y no tiene que tener miedo de acudir a un especialista en nutrición que lo pueda orientar. Cada tratamiento y diagnóstico es único para cada paciente, ya que se fundamenta en las necesidades particulares de la persona.

Asimismo podemos decir que optar por un plan alimentario que siga recomendaciones naturopáticas nunca debe ser una contraindicación con prescripciones o recomendaciones médicas, sino una práctica que ayude a planificar la alimentación del paciente en trabajo conjunto con un profesional en nutrición, ya que en algunos casos se necesita una dieta especial o suplementar por déficit o desequilibrios de nutrientes.

La alimentación holística dentro de la naturopatía es nutrición para el cuerpo y la mente. Cada uno de nosotros somos seres indivisibles, independientes e interdependientes, por lo que debemos ser tratados como un conjunto, y no por partes, para no perder la relación entre ellas. Sin embargo, muchas veces nos olvidamos de prestarle atención a una parte fundamental de nuestro bienestar, como es nuestra alimentación.

Los alimentos que hemos aceptado e incorporado en nuestra rutina diaria no tienen nada que ver con los que eran hace unas pocas generaciones atrás: nuestros ancestros no reconocerían los alimentos que encontramos hoy en día en cualquier supermercado. Además, a esto le sumamos que la era digital en la que vivimos hace que tengamos una sobreinformación confusa y equivocada en la que es fácil confundir lo que es bueno para nosotros y lo que no.

Es fundamental que los profesionales le enseñen a sus pacientes a aprender a escuchar al cuerpo. La naturaleza es sabia y nuestro organismo un mecanismo perfecto que, a pesar de no darle el combustible que necesita, sigue funcionando. Eso sí, como es natural, si tiene carencias no funcionará correctamente, y empezarán a aparecer signos y síntomas que desembocarán en enfermedades.

Es así como cuando el cuerpo detecta que algo está fallando, intenta avisar a través de señales. ¿Y qué hacemos entonces? Por desgracia, muchas veces las ignoramos, pero ¿cuáles son esas señales? Dolores de cabeza que se repiten, picores que no sabes de dónde vienen, cansancio, caída del cabello... el cuerpo tiene mil formas de comunicarse con nosotros, pero debemos solamente aprender a escucharnos, y esa es una forma de autoconocimiento que podemos aprender en medicina naturopática.

En la naturopatía consciente los alimentos que se consumen y la manera en la que se hace están relacionados no solo con el estado físico, sino también con el estado mental y emocional. La alimentación holística es, por tanto, una manera de ver la alimentación desde

un conjunto, considerando que el ser humano es un todo y por ello debe ser tratado como un grupo.

Nuestro modelo de salud se basa en callar unos síntomas sin abordar realmente sus causas, pero debemos saber que muchas veces no se necesitan solamente medicamentos, sino trabajar en el interior, en entender la importancia de la luz, del agua, de las emociones, del descanso, del tiempo de ocio, del ejercicio, de las relaciones saludables y de los alimentos naturales.

En este sentido, y por todo lo dicho hasta ahora, podemos decir que si aprendiéramos realmente a escuchar lo que dice nuestro cuerpo y reconocer lo que está tratando de decirnos, podríamos prevenir muchas de las enfermedades que padecemos.

Descubrir cuál es nuestra debilidad física o mental es el punto de partida para buscar ayuda y poder recuperar equilibrio y armonía, que se suelen buscar de manera desordenada a través de la fuerza de voluntad y la ayuda profesional.

Con la alimentación holística podemos mantener y alcanzar un estado de salud óptimo con una alimentación equilibrada y saludable y, si es necesario, un profesional de la salud puede evaluar la alimentación y la cantidad adecuada de nutrientes.

La base para llevar una alimentación holística con la que estar equilibrado y en el estado de salud que todos buscamos es escuchar al cuerpo, ser consciente que somos un todo indivisible con unas necesidades únicas. Cuando llegamos a entender esto empezamos un camino hacia un estilo de vida saludable que perdura en el tiempo y con el que los niveles de energía permanecen siempre estables.

Cuando uno cambia su estilo de vida a uno más natural, comenzamos a pensar y a sentir de una manera diferente, no sólo observable en lo físico, sino en lo emocional, puesto que uno suele sentirse más calmado y consciente.

Algunos tips son:

- Tomar más agua, ya que el agua es vida y muchas de las señales que recibimos del cuerpo en forma de síntomas se traducen en deshidratación. Es muy importante mantenernos hidratados y que no esperar a tener sed para beber agua de calidad
- Practicar el arte de cocinar conscientemente, puesto que cuando uno cocina saludable con elementos de calidad, con amor, se come desde el amor
- Aumentar el consumo de granos enteros, frutas y verduras, ya que si aumentamos el consumo de comida real podremos descartar opciones procesadas o falsa comida que no nos aportan nada

- Respirar aire puro siempre que podamos, buscar un lugar que tenga aire limpio y oxigenado a un nivel profundo, dado que el contacto con elementos de la naturaleza mejora la calidad de vida
- Cuidar los pensamientos, ya que la voz interior que nos llena de negatividad no ayuda en nada. Les aconsejamos empezar a practicar actividades que ayuden a liberarnos de los malos pensamientos que atacan en el momento más inesperado, como actividades físicas al aire libre o prácticas de yoga, reflexología o técnicas asociadas a las energías.
- Al igual que los pensamientos, las relaciones humanas son un factor fundamental en nuestro bienestar holístico, y de aquí la recomendación de que las relaciones sociales sean enriquecedoras y no dañinas para el equilibrio emocional
- Otro punto esencial es el descanso, puesto que durante el sueño, las células y tejidos del cuerpo se regeneran
- Practicar actividad física también es esencial ya que el cuerpo humano se hizo para moverse. El punto es encontrar una actividad que podamos disfrutar y poder y practicarla regularmente. Si puede ser a la luz del día, el balance será mucho más positivo
- Amar lo que haces y hacer lo que amas. Sea como sea, hacer con la actividad un mundo mejor nos mantiene estables y equilibrados en todas las áreas del cuerpo
- Un último consejo es desarrollar una práctica espiritual, como puede ser la meditación, que ayudará a prestar atención al alma y espíritu. De esta manera, así se tratarán realmente como un todo.

Los invitamos a comenzar a utilizar e implementar la vida holística a través de pequeños cambios en el día a día y verán cómo dentro de muy poco llegarán grandes modificaciones.