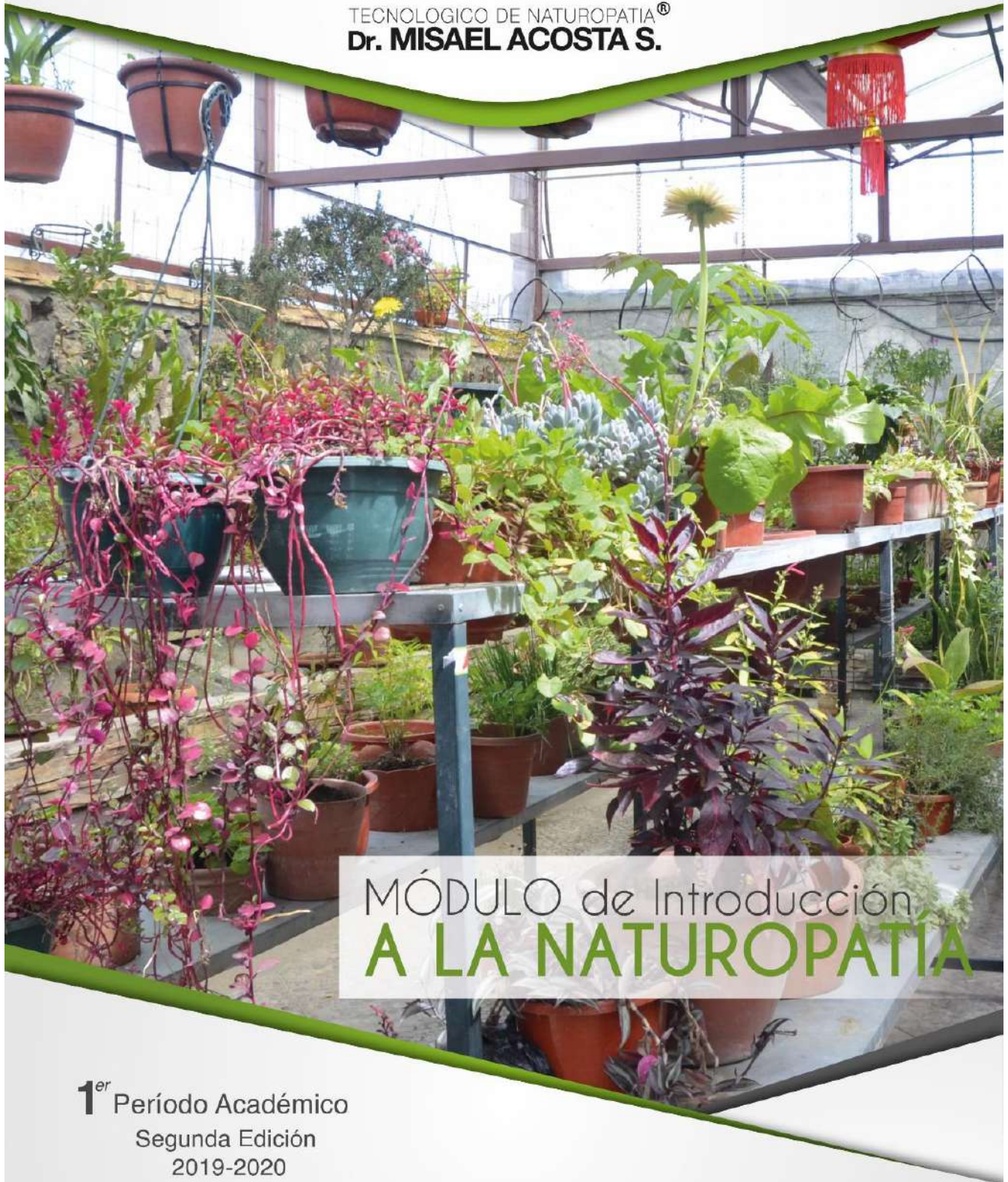




TECNOLOGICO DE NATUROPATIA®
Dr. MISAEL ACOSTA S.



MÓDULO de Introducción
A LA NATUROPATÍA

1^{er} Período Académico
Segunda Edición
2019-2020



MÓDULO DE INTRODUCCIÓN A LA NATUROPATÍA

1. Autores:

Masherlyn Elizabeth Gavin Quishpe.

2. Primera Edición.

Instituto Superior Tecnológico "Dr. Misael Acosta Solís"
Riobamba, 2020.

3. Editor.

Instituto Superior Tecnológico "Dr. Misael Acosta Solís"

4. Créditos.

Dra. María Renata Costales Brito.

Rectora.

MSc. Renata Rafaela León Costales.

Vicerrectora Académica.

5. Revisión de Contenidos Interna.

Dra. María Renata Costales Brito.

Lic. Vladimir Cabrera Santiesteban.

6. Revisión y corrección externa.

Editorial Pedagógica Freire.

7. Diseño y Diagramación.

Alex Fernando Santillán Aguirre.

8. ISBN: 978-9942-8789-5-3

Riobamba – Ecuador.

CONTENIDO

1. BASES DEL PENSAMIENTO NATUROPÁTICO.....	1
1.1. HISTORIA – ANTECEDENTES	1
1.2. LA BASE DE LA FILOSOFÍA NATURÓPATA	2
1.3. LA NATURALEZA ESTÁ REGIDA POR LEYES.....	3
1.4. QUÉ ES SALUD.....	3
1.5. VIBRACIÓN Y VITALIDAD, EL VITALISMO EN LA MEDICINA.....	7
1.6. PROYECTO ORIGINAL DE LA ENFERMEDAD.....	9
2. INTRODUCCIÓN A LA MEDICINA NATUROPÁTICA	10
2.1. VALORACIÓN NATURÓPATA.....	11
2.1.1. BIOTIPOLOGÍA	12
2.2. LA NATUROPATÍA	14
2.2.1. TIPOS DE TERAPIAS EN NATUROPATÍA.....	15
2.2.1.1 TERAPIAS MANUALES O DE CONTACTO.....	15
2.3. TERAPIAS VIBRACIONALES O ENERGÉTICAS.....	20
TERAPIA FLORAL.....	20
2.4. IRIDOLOGÍA - DIAGNÓSTICOS.....	22
2.5. TERAPIAS CON PRINCIPIOS QUÍMICOS Y PROPIEDADES TERAPÉUTICAS DE LAS PLANTAS	24
2.6. TERAPIA DE CUATRO ELEMENTOS.....	25
HELIOTERAPIA	25
GEOTERAPIA	26
AEROTERAPIA	26
HIDROTHERAPIA.....	27
HIDROTHERAPIA COLONICA.....	28
AROMATERAPIA.....	28
2.7. APLICACIÓN PRÁCTICA DE PRINCIPIOS Y PROPIEDADES.....	29
ELABORACIÓN DE PRODUCTOS.....	29
2.8. BIENESTAR CORPORAL Y MENTAL	29

PRESENTACIÓN

Hay una crisis en el cuidado de la salud. No es solo la crisis de recursos de la que siempre se está hablando. Su origen se debe en gran parte a la revolución tecnológica que se ha apoderado de la medicina. La tecnología ha traído muchas ventajas, pero su habilidad y eficacia quizá nos ha segado para poder ver las capacidades inherentes al cuerpo humano para vencer a gran parte de las enfermedades. Las esperanzas de la gente están hoy encaminadas a la dependencia de procedimientos dramáticos y costosos más que a la autosuficiencia del organismo. Pero esta crisis al igual que muchas otras que afectan al ser humano, puede tener solución.

La necesidad de un sistema que sea de fácil acceso y requiera de un mínimo de recursos es ahora más grande que nunca. La medicina naturista proporciona no solo un enfoque simple y práctico sobre la forma de tratar la enfermedad sino también una base teórica firme que es aplicable a todos los cuidados médicos holísticos y que al prestar preferente atención a las bases naturales de la salud ofrece una estructura más económica para la medicina del futuro.

1. BASES DEL PENSAMIENTO NATUROPÁTICO

1.1. HISTORIA – ANTECEDENTES

En la Grecia clásica nacen dos escuelas principales, en cierto modo antagónico:

1.1.1. ESCUELA DE COS

Su creador y representante máximo es HIPÓCRATES (460 a 350 a.C.) Uno de sus postulados básicos es “*No hay enfermedades sino enfermos*” con lo cual nos dice que cada enfermo tiene su peculiar forma de reaccionar a la enfermedad, de acuerdo a su temperamento y el equilibrio de sus humores (sanguíneo, bilioso, flemático y linfático) cuya teoría expone. “Su credo para entender la concepción del universo emana directamente de las doctrinas de PITÁGORAS. Como el filósofo de Samos admite el concepto de la armonía universal preconcebida, principio único y cósmico que se halla latente en toda vida y en cada cosa. De esta tesis arranca su concepto de unidad vital en todos los aspectos de la persona, motivo que obliga a estudiar al enfermo en su totalidad: Constitución, temperamento y carácter” (Francisco Xavier Eizayaga, 1981)

Para la escuela de Cos, por métodos empíricos se llega a una síntesis de la medicina que conceptúa al hombre como una unidad clínica y terapéutica.

No se puede separar al enfermo de su medio fisiológico y cósmico puesto que sufre influencias meteorológicas, climáticas, raciales, sociales, etc.

La enfermedad no es solo un conjunto aislado de síntomas que el paciente soporta sino un movimiento fisiológico total del organismo. Inicia por el contrario una corriente médica que presta la máxima atención al trastorno o enfermedad local y no al estado general del paciente, concepción que se mantendrá con GALENO durante los siglos hasta nuestros días. Estas dos escuelas, Cos y Cnido, tendrán desde entonces defensores y detractores sin que haya terminado aún la polémica.



1.1.2. ESCUELA DE CNIDO

GALENO representante de la escuela de Cnido y a la vez, médico griego de Pérgamo (138 a 201 d.C.) vivió en Roma bajo el reinado de Marco Aurelio seis siglos después de Hipócrates. Para Galeno, la salud depende del equilibrio normal existente entre las fuerzas elementales llamadas a dominar y purificar los humores circulantes (concepción hipocrática). Pero pronto su pensamiento lo aleja del sintetismo de Cos y para explicar las enfermedades se ve obligado a usar métodos analíticos y a reducir las enfermedades a fenómenos locales, fragmentando de este modo al ser humano en sus sistemas fisiológicos.

Mientras Hipócrates impone el concepto totalizador de la medicina al considerar todo estado patológico como un fenómeno general y los síntomas locales como manifestación secundaria, Galeno propugna la tesis contraria al admitir la perturbación de un órgano como un hecho particular y local. Para él.

La lesión anatómica y su causa son los determinantes de la terapéutica. Su doctrina tiene amplia difusión en toda la antigüedad clásica y se expande durante la edad media e inclusive perdura hasta nuestros días y cuenta con muchos seguidores.

1.2. LA BASE DE LA FILOSOFÍA NATURÓPATA

La filosofía, que etimológicamente es “amor a la sabiduría” en la práctica es inteligencia en acción, y trascendentemente es un instrumento para descubrir las potencias de nuestro espíritu. Es por tanto indispensable para levantar el edificio de toda ciencia.

La filosofía naturópata lleva implícita una idea de evolución o progreso, tanto en el orden físico como en el intelectual y el espiritual. Toda idea o acto en sentido de retroceso no entra en la Naturopatía. El primitivismo que puede tener dentro de sí algunos valores higiénicos ventajosos podrá ser naturismo pero sus conceptos no pueden ser considerados en la Naturopatía actual.



1.3. LA NATURALEZA ESTÁ REGIDA POR LEYES.

El estudio de la naturaleza nos demuestra que existe un orden natural regido por leyes, las que el hombre va descubriendo mediante el examen de los hechos y su comparación. Este orden natural se descubre por la armonía que es la adecuada relación de las partes entre sí y con el todo, por esto la naturaleza en su conjunto se denomina universo, es decir lo uno en lo diverso. (1)

A continuación revisaremos las principales leyes de la naturaleza:

- Ley del movimiento.
- Ley de la evolución.
- Ley de los ciclos.
- Ley de la finalidad.
- Ley de la jerarquía.
- Ley de la armonía.
- Ley de la adaptación.
- Ley de la selección
- Leyes de la herencia
- Ley de la analogía
- Ley de los contrarios
- Ley de la causa-efecto
- Ley de la necesidad
- Ley de la desigualdad

1.4. SALUD

1.4.1. DEFINICIÓN

Cuando nos referimos al concepto de salud que se adopta es el que la Organización Mundial de la Salud (OMS) elaboró en 1947, que afirma que la salud es "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". La salud es el silencio de los órganos, esto equivaldría a creer que el hombre es un conjunto de órganos y nada más. Aceptando este concepto dejaríamos de lado a los enfermos mentales



que tienen un “silencio orgánico”, acaso disfrutaran de buena salud. Existen muchos médicos para quienes los padecimientos emocionales de los pacientes no son motivo de interés y menos de tratamiento. (2)

Tampoco les suele preocupar los trastornos de conducta ni aun las graves y flagrantes transgresiones a la moral como si fuera posible en la vida privada ser adúltero, envidioso, cargado de vicios o de sentimientos perversos o en la vida pública ser tramposo, informal, Dishonesto y al mismo tiempo hallarse en perfecta “salud”. (2)

1.4.2. ENFOQUE NATUROPÁTICO DE LA SALUD

El naturópata no puede separar arbitrariamente lo espiritual de lo orgánico en el hombre pues persiste el criterio de la unidad vital, por tanto podemos decir entonces que:

La Organización Mundial de la Salud al redactar su constitución buscó la definición que pudiera expresar la necesidad de cada persona de gozar y tener la habilidad de aprovecharse de su potencial de vigor y felicidad. La definición de la salud por parte de la OMS dice:

“Es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad o debilidad”

Aunque quizá es realista en cuanto a los términos de esta definición, difícilmente podemos erradicar todas las enfermedades y debilidades.

La salud es relativa a cada individuo y se mide mejor en términos de la habilidad de una persona para comprender y ejercitar su potencial máximo de disfrutar de la vida con o sin debilidad.

"La práctica de la medicina es un arte, basado en ciencia" Sir William Osler
Medicina: Es la ciencia y arte que trata de la curación y prevención de enfermedades o en otras palabras del mantenimiento de la salud.

Medicina del vocablo latino mederi = curar.



“Salud es un estado de armonía de la mente y de equilibrio fisiológico de los órganos, en el cual el espíritu puede servirse libremente del cuerpo para los elevados fines de la existencia”

Esta forma de vivir en la actualidad, nos hace más propensos a la enfermedad; lo que ocurre es que pensamos una cosa, cuando estamos sintiendo otra para finalmente hacer una tercera totalmente diferente. Esa incongruencia entre nuestro pensamiento, nuestros sentimientos y nuestras acciones conduce al desequilibrio, que nuestro cuerpo físico manifiesta como "enfermedad".

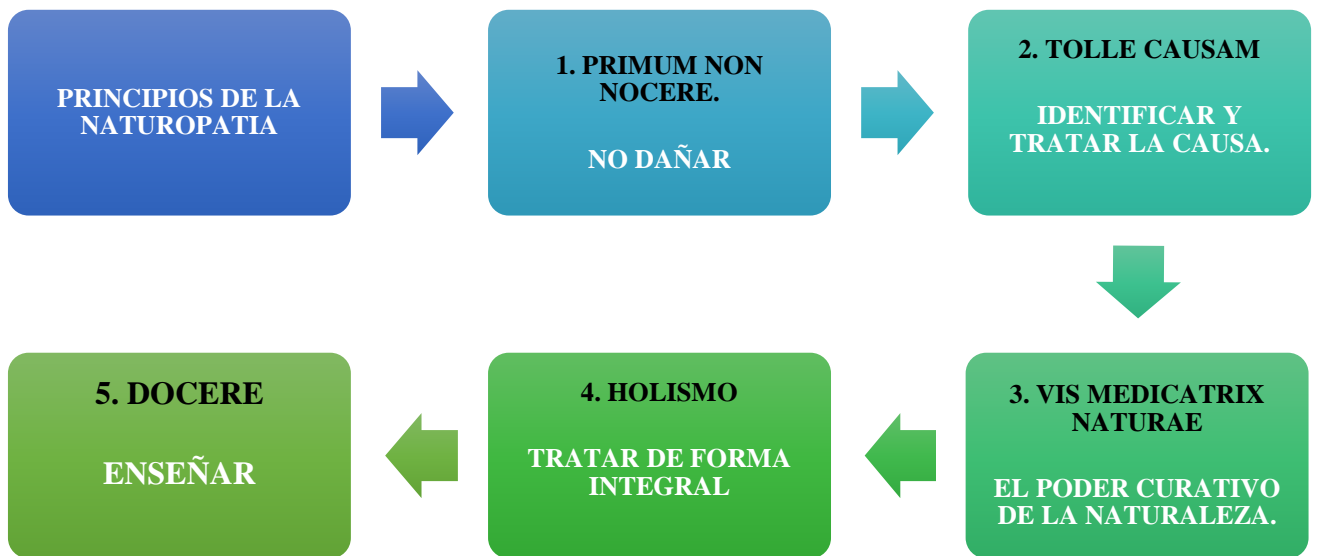
Se desarrollarán técnicas en el desarrollo de adquisición de conocimientos durante la carrera, que permitan crear una conciencia corporal a través de la respiración, la relajación, la comunicación, la interacción social. Además de la utilización de recursos naturales como el agua, las plantas, los minerales, las flores para activar y armonizar nuestros centros energéticos. Orientado siempre a cumplir el Plan Nacional de Desarrollo Toda una Vida; Sumak kawsay o buen vivir de las personas.

La Naturopatía está inmersa dentro de las ciencias de la salud, la medicina siendo una rama de la medicina natural. "Ninguna medicina debería excluir a otra ni competir entre sí, sólo hay una y es esa que preserva la vida y la plenitud de todo ser vivo." Entonces naturopatía es "sendero de la naturaleza" etimológicamente Naturopath en ingles natur naturaleza y path camino o pathia en sánscrito significa; lo apropiado para el propio camino, cada uno tiene su propio camino "Somos partícipes de nuestro propio proceso de salud en armonía con la naturaleza".

Específicamente la Naturopatía está en las Ramas: medicina preventiva, integrativa (terapias alternativas y naturales) y complementaria (terapias tradicionales).

La naturopatía: Son las terapias integrales y completas (según legislación)





El médico, terapeuta es un maestro (doctor, docere=enseñar). La educación al paciente.

VIS MEDICATRIX NATURAE

La creencia en un poder curativo de la naturaleza es el corazón de la Naturopatía y en efecto, de todas las terapias naturales. El concepto implica algún fenómeno más allá de lo explicable hasta ahora en términos físicos. Es la existencia de una vitalidad o fuerza vital que ha asombrado a filósofos y médicos desde los tiempos más remotos.

Hipócrates ya se refirió al trabajo del cuerpo para restablecer la normalidad alterada y Aristóteles en biología concibió la idea de que la fuerza vital tenía otro objetivo más que solo mantener la esencia. La inflamación por ejemplo es vista por los naturópatas como un fenómeno útil, es decir, un proceso de purificación más que un fenómeno negativo o agresor.

Vis, Medicatrix Naturae, o fuerza curativa de la naturaleza, es una verdadera fenomenología que se hace patente en forma cotidiana. ¿Por qué cicatriza una herida o recupera el corazón su ritmo normal luego de una taquicardia?, ¿Por qué ante la ingestión de un tóxico se desencadena vómito y diarrea intentando eliminarlo? Estos y muchos otros ejemplos nos



llevan a aceptar la validez y eficacia del principio curativo que en forma natural y automática comanda innumerables procesos de autorregulación orgánica.

El médico materialista nos hablará del sistema nervioso autónomo, del simpático y parasimpático, de las plaquetas, etc. Tendrá una explicación fisiológica única para cada fenómeno patológico como que se tratase de reacciones específicas, aisladas y autónomas y dará a sus medicinas el rango de dispensadores de la salud, desconociendo que esos fenómenos son parte de un proceso de purificación y los medicamentos deben ser solamente colaboradores de la labor natural de recuperación del equilibrio. Todo el proceso salud-enfermedad-salud se asienta en el principio de persistencia del individuo.

El médico naturópata en cambio está consciente de que es un ayudante de la naturaleza y que su único deber es no obstaculizarla, pues, ella es el verdadero médico. *Natura Morborum Medicatrix*. La naturaleza cura las enfermedades.

Si entendemos la enfermedad como un proceso dinámico ligado a todo el individuo, manifiesto en todas las instancias, perturbador no solamente de sus relaciones internas, de sus procesos intelectivos, emotivos y volitivos, sino también de las que mantiene con su entorno e incluso con su proyecto

Vital, entenderemos que *Vis Medicatrix Naturae* debe realizar su intento curativo en todos los planos y el médico no es sino el asistente de esta fuerza natural, por lo cual debe conocer al enfermo en su total complejidad y disponer de elementos terapéuticos que actúen en todos estos niveles.

1.5. VIBRACIÓN Y VITALIDAD, EL VITALISMO EN LA MEDICINA

McDonagh dio por sentado una actividad primordial (una fuerza vital de la cual deriva toda energía y materia), esta materia/energía muestra vibraciones y tiene las funciones de: Almacenamiento, radiación y atracción.



En el hombre y los animales (tomados como ejemplo) la vibración se refiere a la proteína de la sangre (movimiento Browniano de los coloides) Se dice que se expande y contrae. Un proceso variable y complejo de la condensación de la proteína sanguínea fue descrito por McDonagh basado en las medidas de la proteína total y la viscosidad de la sangre en pacientes estudiados por varios años.

El porcentaje de proteína (Total libre) de la sangre y su viscosidad disminuyen con la expansión y aumentan con la condensación. Mientras esto continúe rítmicamente el cuerpo funciona bien, semejante a una orquesta con un buen director y bien ensayado, pero si alguna de sus partes deja de hacerlo, habrá manifestación de enfermedad. (La vibración discordante de la que habló Lindlahr).

McDonagh afirmó que “Las manifestaciones de la enfermedad pueden dividirse en adquiridas y heredadas, las primeras pueden ser a su vez agudas, subagudas y crónicas”. El grado de actividad que presentan los procesos de enfermedad es también crucial para la práctica naturópata. La enfermedad aguda puede ser indicativa de que la actividad defensiva está trabajando y no siempre debería hacérsele frente con mecanismos diseñados para abortar los síntomas.

Las reacciones más agudas ocurren en la fase de alarma, caracterizada por dolor, y fiebre cuando los tejidos están haciendo su primera respuesta al estímulo adverso, la inflamación. Según se avanza hacia la fase de adaptación hay una menor actividad vibracional, algunos cambios en los tejidos se vuelven evidentes y es posible que haya manifestaciones agudas intermitentes. Una exposición continuada a los estresores lleva a la etapa de agotamiento descrita por Selye y a la enfermedad crónica a que se refiere McDonagh.

McDonagh realizó amplios estudios de sus pacientes, publicó un gran número de datos y desarrolló una teoría que en resumen podría ser parte del credo de la naturopatía. El declaraba que:

- Solo hay una enfermedad
- La enfermedad es fundamentalmente la misma en plantas, animales y en el hombre.



- Hay varias manifestaciones de la enfermedad.
- Las manifestaciones se deben a trastornos en la proteína de la sangre de animales y el hombre.

Hay factores en las causas de las enfermedades, a los cuales McDonagh se refiere como invasores, responsables del daño primario y se pueden considerar entre ellos: El clima, los alimentos indebidamente cultivados y la actividad patógena de formas anómalas de bacilos que viven en los intestinos.

En otras palabras, McDonagh sustenta el punto de vista naturópata de que una comprensión de la salud y la enfermedad dependen no solo del estudio del hombre sino también de su alimento, del suelo en que se cultiva éste y sobre el cual él vive y en fin de la total interrelación del hombre con el medio ambiente.

1.6. PROYECTO ORIGINAL DE LA ENFERMEDAD

La calidad de la salud, es decir, la habilidad de mantener la homeostasis, depende de una variedad de factores, algunos de los cuales están totalmente fuera del control del individuo. Estos son los factores prenatales, tales como la constitución genética y las influencias durante el desarrollo intrauterino.

No hay un plan estructurado de educación a los futuros padres, hombres y mujeres, acerca de la alimentación y los cuidados de su salud y de su higiene reproductiva. El conjunto de actitudes tendientes a mejorar su salud física y mental antes de la concepción está completamente descuidado.

Si se coordina el trabajo científico en el campo de la medicina biológica es posible elaborar una teoría de la evolución de la enfermedad desde las generaciones más remotas, la cual puede proporcionar la base para un eficaz sistema de prevención. Pudiendo considerarse como un proyecto original para nuestro conocimiento revisaremos lo postulado por Joset Issels en sus teorías sobre la patogénesis del cáncer.



El sugiere que el cáncer es una enfermedad que está generalizada en todo el cuerpo y se desarrolla en cinco fases que se pueden aplicar a todas las enfermedades desde el punto de vista naturópata, muy especialmente a las crónicas y degenerativas.

Estas fases tomadas de las ideas de Issels son:

- Factores causales internos o externos que provocan.
- Un primer daño a nivel sub celular.
- Un entorno de enfermedad caracterizado por la disminución de la resistencia orgánica.
- Aumento de la susceptibilidad a las infecciones y a los cambios patológicos de los órganos que determinan los síntomas específicos de la enfermedad.

Independientemente de los síntomas finales o de la patología subyacente puede suponerse la misma secuencia etiológica para muchas formas de enfermedad. Aunque el reconocimiento de estas fases no es exclusivo de la naturopatía, su importancia ha sido pospuesta por la medicina ortodoxa que destina grandes recursos al estudio de las dos últimas fases mencionadas de la enfermedad y a su tratamiento supresivo.

2. INTRODUCCIÓN A LA MEDICINA NATUROPÁTICA

Los principios unitarios de la enfermedad y el fomento de los mecanismos de autocuración mediante el uso de técnicas no invasoras ni supresoras en los cuidados médicos han sido defendidos por profesionales de dentro y fuera de la profesión médica regular. Aunque un número cada vez mayor de médicos está adoptando actualmente un enfoque más holístico y aplicando algunos de los principios que hemos explicado dentro de esta publicación, desgraciadamente esta iniciativa se ha desarrollado fuera de los organismos directivos y conductores de la formación médica.

La diferencia fundamental de la filosofía entre los conceptos vitalistas unificantes de la naturopatía y el enfoque reduccionista de la medicina ortodoxa ha precipitado hasta hoy esta dicotomía.



2.1. VALORACIÓN NATURÓPATA

La primera impresión de una persona que acude a una consulta naturópata puede ser que es similar a cualquier otra consulta médica. El naturópata tiene que conseguir la información de los síntomas y el pasado del paciente con la misma minuciosidad que un médico alópata y, puesto que se enfrenta a la misma variedad de trastornos, la formación naturópata incluye todos los procedimientos de diagnóstico estándar.

Pero, mientras se lleva a cabo la consulta y el reconocimiento, parece evidente que el naturópata busca información al parecer inconexa con el problema y al final puede llegar a una conclusión algo diferente que la de un médico. El naturópata intenta valorar la capacidad funcional del paciente, su reserva vital, o lo que Selye denominó la “energía de adaptación”. Debe determinar no tanto lo que le pasa al paciente sino el por qué, en otras palabras, intenta diagnosticar al paciente y no a la enfermedad.

Debido a la naturaleza específica del enfoque médico ortodoxo, generalmente se busca el diagnóstico de una entidad patológica determinada con el fin de llegar a una terapia específica. El gran éxito de la medicina moderna ha sido su habilidad en detectar cambios patológicos y enfermedades con una precisión cada vez mayor. Gracias en parte a la tecnología sofisticada, ahora es posible diagnosticar el cáncer en una fase mucho más temprana y la manera de tratar enfermedades tales como la diabetes se ha simplificado mucho.

No obstante todavía hay un numeroso grupo de pacientes para quienes no es posible definir una explicación orgánica de sus enfermedades. Comúnmente a estos pacientes se los califica de neuróticos y se les receta tranquilizante con resultados generalmente insatisfactorios. En medicina se conocen como “enfermedades funcionales” En la terapia natural son un grupo muy importante que merecen mucha más atención que los trastornos orgánicos con cambios patológicos tangibles.

La patología es, después de todo, el resultado de un trastorno funcional y aunque ciertamente son necesarias medidas paliativas, el trastorno subyacente de los procesos del cuerpo debe



ser corregido si queremos que el paciente recupere la salud y el equilibrio. El diagnóstico naturópata apunta por tanto, a la evaluación de la integridad funcional.

Una rutina de diagnóstico consta de tres fases:

- Interrogatorio para elaborar un historial clínico
- Reconocimiento físico
- Investigaciones posteriores (Laboratorio, Rayos X, Electrocardiografía, etc.)

2.1.1. BIOTIPOLOGÍA

Aunque el naturópata intenta tratar a cada paciente como una individualidad, es útil conocer las diferentes clasificaciones de las personas según los biotipos. Ha habido muchos intentos de clasificar al hombre según sus características físicas y su temperamento. Hipócrates (460-400 a.C) distinguía entre el Habitus apoplecticus, de constitución física baja y gruesa y el Habitus phthisicus, de constitución larga y delgada.

En épocas más recientes la tipología humana ha sido investigada por Drapper, Kretschmer, Sheldon y otros. El sistema más amplio, aunque complicado es el de Sheldon que manifestó que la constitución se refiere a esos aspectos del individuo que son relativamente fijos e invariables – morfología, función endocrina, etc. Y puede contrastarse con aquellos aspectos que son relativamente inestables y propensos a la modificación por presiones ambientales como por ejemplo el comportamiento social, la educación, etc.

Sheldon tituló su obra capital “Una guía de psicología constitucional” pero, aunque no distinguió entre modelos de conducta diferente, correlacionó sus somatotipos con la propensión a la enfermedad o a la inmunidad, tanto a nivel orgánico como funcional. Esto proporciona al naturópata una información adicional muy valiosa.

La constitución es evaluada sobre una simple descripción de los tipos del cuerpo, tales como delgado, grueso, atlético y robusto. Sheldon realizó su estudio principal entre cuatro mil estudiantes universitarios masculinos, de tipo europeo quienes fueron fotografiados en condiciones normales y luego clasificados según la preponderancia en tres tipos básicos:



- Endomorfo.
- Mesomorfo.
- Ectomorfo.

a) Endomorfo:

Posee un predominio de la redondez en el cuerpo, los órganos digestivos son grandes y esta función tiende a dominar la economía del cuerpo. Sus extremidades son cortas y de curvas suaves.

b) Mesomorfo:

Muestra predominio relativo de los músculos, huesos y el tejido conjuntivo. La constitución física es normalmente pesada y con un perfil rectangular.

c) Ectomorfo:

Denota predominio de la longitud, lo que da un aspecto de fragilidad. Los sujetos tienen extremidades largas. En proporción a su masa, el ectomorfo tiene una mayor superficie corporal y por tanto una exposición sensoria mayor al mundo exterior. El cerebro y su sistema nervioso son también alargados respecto a su masa. Sheldon amplió su clasificación con la inclusión de los componentes temperamentales en correlación con sus somatotipos, así tenemos:

a) Viscerotonía:

Corresponde al endomorfo: Se asocia con las vísceras digestivas, sus individuos muestran torpeza de reacción, afabilidad y pasión por las comodidades físicas y la buena comida.

b) Somatotonía:

Corresponde al mesomorfo, de aspecto muscular, es más asertivo, práctico, hasta despiadado y generalmente muy sociable, tiende a ser dominante activo.

c) Cerebrotonía:



Característica del individuo introvertido, mentalmente activo, socialmente retraído, corresponde a los ectomorfos, por lo general son buenos colaboradores aunque llegan a ser líderes pasivos.

Estas son generalizaciones muy amplias y hay permutaciones y mezclas tanto de los componentes físicos como temperamentales. En cuanto a las enfermedades, por ejemplo las afecciones de vesícula biliar son predominantes en los endomorfos y mesomorfos. El reumatismo articular es más frecuente en el ectomorfo mientras que el mesomorfo con musculatura y esqueleto pesados es propenso a sufrir de problemas artrósicos, degenerativos.

La masa intestinal más larga y pesada de los endomorfos dicta hasta cierto punto sus requerimientos dietéticos, no se adaptan a los alimentos de rápida putrefacción como las proteínas animales necesitando en cambio abundante fibra vegetal poco digerible.

El aspecto hambriento y delgado de los ectomorfos es sin duda una guía para la ingestión más frecuente de alimentos y si tiene algunos rasgos mesomórficos probablemente necesite más proteínas en su dieta.

2.2. LA NATUROPATÍA

La Naturopatía es la ciencia de la salud que estudia las propiedades y las aplicaciones de elementos naturales (vegetales, agua, sol, tierra y aire, energía) con la finalidad de mantener y/o recuperar la salud. Es por tanto la profesión que agrupa todas las técnicas naturales conocidas terapias naturales, alternativas o complementarias.





Ilustración 1: Medicina Natural

2.2.1. TIPOS DE TERAPIAS EN NATUROPATÍA

2.2.1.1 TERAPIAS MANUALES O DE CONTACTO

MASAJE

El término masaje se emplea para designar el conjunto de manipulaciones, practicadas con o sin ayuda de instrumentos, sobre una parte o la totalidad del organismo, con el objetivo de provocar modificaciones directas o reflejas, que se traduzcan en efectos terapéuticos e higiénicos.

Hasta hace relativamente pocos años no se tenía un concepto científico exacto, desde el punto de vista terapéutico de lo que es el masaje a pesar de que nace con la aparición del hombre en la tierra por instinto de aliviar su dolor haciendo maniobras rústicas y sin técnica. En la actualidad se puede aprovechar de los avances que se han hecho dentro de esta técnica.



Ilustración 2: Masaje

REFLEXOLOGIA

La Reflexología consiste en la manipulación firme y delicada de ambos pies para estimular sus puntos reflejos con el fin de:

- ❖ Aliviar la tensión del cuerpo.
- ❖ Sosegar el flujo de conciencia.
- ❖ Serenar las emociones.
- ❖ Reencontrarse a nivel espiritual.

Al evocar las facultades curativas latentes del cuerpo, la Reflexología ayuda a crear un estado saludable y armónico, ideal para el funcionamiento eficaz del ser humano a los niveles físico, mental y emocional.

Esta forma natural de curación ha pasado la prueba del tiempo y sigue siendo un tratamiento seguro, sencillo e incruento, que obtiene notables resultados en todo el mundo.

La Reflexología estimula o calma zonas del cuerpo mediante la manipulación inteligente de sus zonas o puntos reflejos en los pies. Estos puntos reflejos son la correspondencia exacta, precisa y en miniatura de otras partes, órganos y glándulas del cuerpo. La manipulación de puntos reflejos específicos en los pies evoca una respuesta refleja favorable e involuntaria en

la parte relacionada del cuerpo. Los pies también reflejan el estado de la mente, el cuerpo y el alma mediante la textura y condición de sus plantas.

La oleada repentina de energía vibrante que genera el masaje reflexológico rejuvenece el cuerpo, disipa los impedimentos emocionales y establece un estado de paz interior en el cual puede recuperarse y/o mantenerse un estado saludable natural.



Ilustración 3: Reflexología

DRENAJE LINFÁTICO MANUAL

El drenaje linfático es un elemento muy importante en la Medicina desde la antigüedad. En el curso de la historia se han adoptado diferentes posturas ante la gran variedad de métodos terapéuticos. La idea holística del hombre que en la Antigua Grecia, así como en la medicina china, tibetana e hindú, hacía necesaria la desoxidación a través de un sistema de manipulaciones que se efectúan en el organismo con el objetivo de ayudar al funcionamiento del Sistema Linfático en primer lugar, ya que se busca drenar el excedente de líquido intersticial de los tejidos favoreciendo la circulación y salud de las células.

La linfa es un líquido parecido al plasma sanguíneo muy importante en la función inmunológica. Facilita además la asimilación de nutrientes en el cuerpo, mejora la movilidad de las articulaciones y elimina principalmente toxinas medicamentosas. El drenaje linfático está indicado en casos de edemas, retención de líquido, acné, etc.





Ilustración 4: Drenaje linfático

QUIROPRAXIA

Entendemos que la Quiropraxia es una terapia, que actúa por presiones manuales sobre las articulaciones, logrando una coaptación óptima de la articulación, de su movilidad y de su funcionalidad. Lo que vulgarmente llamamos LIBERACION de la articulación.



Ilustración 5: Quiropraxia

Desde los principios de la humanidad se han practicado innumerables técnicas para poder actuar sobre el sistema articular y mejorarlo, caminar por la espalda o golpear la misma con palos, fueron practicadas por el hombre de la antigüedad, hasta ahora en donde encontramos una diversidad de escuelas y tendencias quiroprácticas, occidentales y orientales, totalmente fundamentadas con rigor científico que conforman una suerte de medicina específica para los problemas que atañen al aparato intramuscular su crecimiento y su funcionalidad.

TERAPIAS FÍSICAS



Ilustración 6: Práctica de yoga

El yoga (Yug = Unión) es una ciencia que une y purifica nuestro cuerpo y nuestra mente, liberándonos de todas las perturbaciones. El yoga puede llegar a despertar en nosotros luminosos sentimientos y felicidad, los cuales fortalecen nuestras relaciones interpersonales. Así, como el viento aleja las nubes que tapan el sol, el yoga remueve gradualmente los dolores físicos y pensamientos indeseables, pues, al revelar el conocimiento interior, incrementa nuestro aprecio por la vida.

El yoga nos enseña a controlar nuestros sentidos y nuestra mente impaciente, y a ponernos en armonía con las Leyes Universales, administrando así nuestras energías de la mejor manera. Tal como un instrumento musical emite sonidos muy agradables al ser tocado por un profesional, de la misma manera, nuestro cuerpo, mente e inteligencia, nos traerán mucha felicidad al ser dirigidos perfectamente.

La disciplina yógica nos enseña también a ver a los demás (amigos o enemigos) con los ojos del amor. Una persona que practica yoga seriamente, se llama yogi. El yogi se ocupa diariamente al desarrollo práctico de la ciencia del yoga, y aprende los diferentes ejercicios y técnicas, tanto del yoga como de la meditación. Dentro de las terapias físicas tenemos la

Gimnasia Psicofísica, El Tai Chi, El Bastón Chino que están encaminadas a mejorar no solo la parte física de la persona sino a buscar armonía total.

2.3. TERAPIAS VIBRACIONALES O ENERGÉTICAS

TERAPIA FLORAL

La terapia de las flores de Bach es una terapia natural basada en esencias florales. Las esencias florales presentan unos efectos más que positivos en la salud de las personas. Además el hecho de tomar estas esencias bien combinadas te permite tratar patologías y vencer el miedo que nunca pensaste que podías vencer.

Se trata de una terapia global ya que tratan al individuo y no la enfermedad ni sus síntomas. A la hora de utilizar las flores de Bach no solo se tiene en cuenta la salud de la persona, sino también, su estado de ánimo, su personalidad y su modo de enfrentarse a los problemas. Ahí radica una de las claves de las flores de Bach.

Edward Bach dijo: “La salud depende de estar en armonía con nuestras almas”

No se pregunta que tiene el enfermo, sino porque enfermó.

No son los síntomas sino la causa que los produzca lo que importa. Averiguando el motivo podremos encontrar una solución.

Hay que curar la raíz de la causa que origina el mal.



Ilustración 8: Brandi y agua, para la mezcla.



Ilustración 7: Escencias florales

FISIOLOGÍA ENERGÉTICA



Ilustración 9: Aura

La Fisiología Energética consiste en el estudio de la naturaleza u origen de la energía y de su comportamiento y manifestaciones. Todo el universo está compuesto y definido por la energía; por ende, es necesario comprender la jerarquización de la energía en los diferentes planos y niveles, desde lo más denso hasta lo más sutil; así como también es necesaria es la comprensión del hombre como un ente energético sometido al influjo de las energías de su medio geo cósmico y por lo tanto, sensible a las variaciones del mismo.

La energía es la base de la existencia humana; está en los elementos constitutivos del cuerpo, que permiten a la vida manifestarse, a través de la respiración (energía del cielo) y a través de la alimentación (energía de la tierra), mismas que se concentran en centros energéticos llamados chakras, que circulan y se distribuyen a través de canales, nadis o meridianos.

La raza humana es esa parte de la creación que gracias a la conciencia, tiene la capacidad de crear, controlar y transformar con el fin de evolucionar. Por medio de ciertas disciplinas y prácticas conscientes, logramos conectar con nuestro núcleo energético, crear un campo áurico y afinarnos para conectar con las energías más sutil del universo: la armonía, el equilibrio, el correcto fluir.

2.4. IRIDOLOGÍA - DIAGNÓSTICOS

La Iridología es el estudio del Ser Humano a partir de las señales que hay en el iris. Aunque podríamos extenderlo a muchos otros animales. Se trata de una de las formas más interesantes de conocimiento del estado de la persona a diferentes niveles. Pero no hemos de olvidar que las diferentes escuelas mantienen, a veces, diferentes criterios respecto a las señales y/o su interpretación.

Por eso debemos ser prudentes en la valoración, atendiendo a cuantos más elementos de juicio mejor. Así tenemos por ejemplo el estudio del iris por la densidad; y esta nos indica el tipo de constitución de la persona, su resistencia a las enfermedades y su capacidad de reacción ante las mismas. La Topografía Iridología hace referencia al estudio del iris encuadrándolo en sectores o zonas que representan las diferentes partes del organismo, en forma radial y/o concéntrica.



Ilustración 10: Iridología

PRE TEST

Es un tipo de diagnóstico neurofisiológico que permite encontrar las anomalías en el paciente, buscar dosis adecuadas de medicamentos, alimentos, entre otros. Para este

diagnóstico al cuerpo se lo mira en 4 planos diferentes que son; estructurales, químicos, psicológicos e informáticos. Cada plano permite tener un diagnóstico certero de la afección y con que debemos tratar al paciente, es un tipo de diagnóstico personalizado; ya que se ha visto que una medicina indicada para la cefalea no en todos los pacientes surte el mismo efecto. Puede usar diferencias anatómico funcionales presentes en una persona según el padecimiento, tales como desigualdades en la longitud de sus miembros o la asimetría de puntos anatómicos etc.

O RING TEST

Es un diagnostico semejante al anterior difiere en que solo diagnosticamos en el plano físico y otros.



Ilustración 11: Diagnóstico de paciente

OTROS DIAGNÓSTICOS.

Se emplea los órganos de los sentidos como el tacto, la vista, el oído. Así tenemos un diagnostico que se realiza a través del pulso que consiste en buscar la frecuencia y la intensidad de cada pulsación en sitios específicos. Con ello se lograr tener una impresión diagnostica.

La lengua es otro medio de diagnóstico que nos revela el estado de salud, si vemos una lengua con saburra o pastosa es sinónimo de alteraciones a nivel digestivo. Finalmente el rostro es el espejo más visible del estado del organismo las manchas oscuras, rojas o blancas revelan que existe trastornos orgánicos.



Ilustración 12: Diagnostico

2.5. TERAPIAS CON PRINCIPIOS QUÍMICOS Y PROPIEDADES TERAPÉUTICAS DE LAS PLANTAS

FITOTERAPIA

PRINCIPIO ACTIVO.- es una sustancia pura, químicamente definida, extraída de fuentes naturales (sintetizadas en laboratorios actualmente) dotada de una acción biológica.

PROPIEDADES.- los principios activos determina las propiedades terapéuticas de las plantas, cabe mencionar que en una misma planta encontramos varios principios activos y por lo tanto su propiedad es más amplia.



Ilustración 13: Producto a base de rosas

Algunos ejemplos de principios activos.



Ilustración 14: Manzanilla

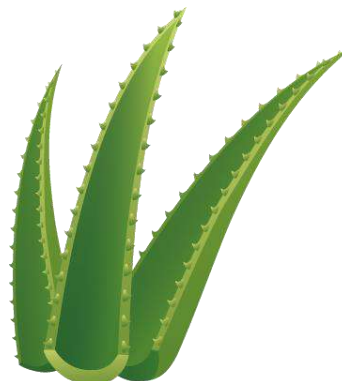


Ilustración 15: Sábila

- **PRINCIPIOS AMARGOS:** Estimula las vías reflejas de secreción gástrica, intestinos, bilis e hígado. Actúa contra parásitos y bacterias. Ejemplo: Pino, ciprés.
- **ACEITES ESENCIALES:** Desinflama las irritaciones cutáneas, expectorante, tónico estomacal, antibacterial. Ejemplo: Romero, manzanilla.
- **MUCÍLAGOS.-** reducen irritación, tos, irrigación garganta, liguero purgante. Ejemplo: Sábila.

EJEMPLOS DE PROPIEDADES TERAPÉUTICAS.

- **ADELGAZANTE:** Favorece eliminación de grasa. Ejemplo: Ajo.
- **AFRODISÍACO:** Despierta el deseo sexual. Ejemplo: Especias.
- **ANTICOAGULANTE:** Vita formación de coágulos. Ejemplo: Cebolla.
- **ANTIESPASMÓDICO:** Inhibe el espasmo. Ejemplo: Hierba luisa.
- **ASTRINGENTE:** Protege la mucosa y piel. Ejemplo: Sangre de drago.
- **SEDANTES:** Reducen la alteración del sistema nervioso. Ejemplo: Valeriana.

2.6. TERAPÉUTICA DE LA NATUROPATÍA

HELIOTERAPIA

El sol es tan antiguo como la existencia del hombre en la tierra, es uno de los recursos que muy pocas veces sabemos cómo utilizarlo y más si de salud se trata. Los griegos fueron los



que empezaron a usar el sol como terapia en las terrazas y solariums que eran lugares estratégicos para tomar el sol y aprovechar de sus beneficios. En el siglo XIX se usaban para tratamientos de tuberculosis, enfermedades de la piel y para eliminar algunas bacterias.

El sol nos provee básicamente de los rayos ultravioletas e infrarrojos. Gracias a ellos podemos suministrarle a nuestro cuerpo vitamina D cuya acción va a mejorar la asimilación del calcio y fósforo vitales para el buen funcionamiento de nuestro sistema óseo. Estos son pequeños ejemplos de lo beneficioso que resulta darle a nuestro cuerpo un baño de sol.



Ilustración 16: Helioterapia

GEOTERAPIA

Hablar de la tierra implica varios conceptos, lo que estudiamos dado sus grandes beneficios, es la aplicación del barro, la arcilla y los peloides por sus grandes beneficios a favor del restablecimiento de la salud. Se utiliza el barro y la arcilla por los minerales que poseen tales como; sílice, aluminio, hierro, potasio, magnesio, titanio, fósforo entre otros. Muy útiles a la hora de buscar un suplemento para reponer las deficiencias minerales o desinflamar una articulación.



Ilustración 17: Geoterapia

AEROTERAPIA

“Que el aire sea tu primer alimento y tu primer medicamento” una frase dada por Hipócrates el padre de la medicina, que en la actualidad está en decadencia porque la medicina ha obviado este fundamento de la vida, si nos faltara el aire por un minuto la existencia de la vida en sus distintas manifestaciones terminaría. De ahí la importancia que tiene el respirar de una manera adecuada y consiente para la realización de las múltiples funciones orgánicas. Solo si nuestra respiración fuera un poco mejor se aliviarían muchas enfermedades como cefaleas, trastornos respiratorios y digestivos.



Ilustración 18: Aeroterapia

HIDROTERAPIA.

La hidroterapia es una de las aplicaciones cuyos resultados son asombrosos. El agua cumple con los requisitos necesarios para tratar múltiples enfermedades, cosa que ninguna sustancia lo ha logrado hasta la actualidad. Su excelente capacidad de retener y transmitir el calor por ejemplo, hace que el organismo mejore su resistencia muscular, nerviosa, circulatoria y linfática.

El agua por sus 3 energías (térmica, mecánica y química) hacen que haya un sinnúmero de aplicaciones tanto locales como generales, en la actualidad se puede palpar el crecimiento de los famosos baños de vapor un claro ejemplo de la popularidad del agua.





Ilustración 19: Hidroterapia

HIDROTERAPIA COLONICA

Es la limpieza del colon a través de la irrigación que se realiza con agua de plantas medicinales generalmente, en ocasiones se puede utilizar sulfato de magnesio o glicerina. Es una terapia básica para la instauración de otras técnicas o procedimientos. En la actualidad debido a la alimentación inadecuada, vida sedentaria y sobre carga de estímulos externos (estrés) nuestros mecanismos de eliminación son cada vez peores; lo que conlleva a digestiones más lentas y por lo tanto intoxicación de la sangre teniendo como resultado enfermedades muy dolorosas como cáncer, hemorroides, colon irritable, entre otras.

AROMATERAPIA.

Para hablar de aromaterapia debemos referirnos a los aceites esenciales que se extraen de las plantas, de ellos depende la realización de esta práctica. ¿Qué es un aceite esencial y cómo actúa en nuestro organismo?

Es la mezcla de sustancias aromáticas producidas por las plantas, son volátiles (se expanden por el ambiente), aceitosas, muy olorosas e inflamables. Un aceite esencial llega a nuestro organismo a través del olfato y de la piel, para crear reacciones muy favorables en el ser humano. Los aceites esenciales tienen propiedades antisépticas, estimulantes, calmantes, antiespasmódicas, anti-reumáticas, etc.



Ilustración 20: Extracto de ortiga y romero

2.7. APLICACIÓN PRÁCTICA DE PRINCIPIOS Y PROPIEDADES.

ELABORACIÓN DE PRODUCTOS.

Una vez conocido los principios y propiedades de las plantas, se procede a elaborar productos a partir de los mismos. Se realiza formulas farmacéuticas sean sólidas, liquidas o semisólidas; que serán aplicadas para tratamientos internos y externos.

- Cremas
- Geles
- Aceites
- Productos de higiene
- Jarabes
- Productos cosmetológicos



Ilustración 21: Gel antibacterial

2.8. BIENESTAR CORPORAL Y MENTAL

MEDITACIÓN

Es una técnica que nos ayuda a mejorar los procesos mentales, creatividad, fluidez del pensamiento, etc. e incluso nuestra parte física, emocional y espiritual. El hombre es sensorial casi en su totalidad (oído, ojo, tacto) trabaja con la información que recibe se da cuenta de la forma, color, olor, sonido, etc. La parte que completa este proceso es la mente intuitiva que generalmente esta atrofiada, por lo tanto el hombre que no medita esta subdesarrollado

porque no desarrolla su parte intuitiva, y se le hace más difícil entender por qué sucede las cosas y se crea un sufrimiento.

A diferencia de ello el ser que medita desarrolla todo su potencial y logra ver el sentido de su existencia por ello se logra vencer ansiedad, depresión, estrés, afecciones muy comunes en nuestra sociedad. Hay variedad de meditaciones tales como; científica, religiosa. Hindú, oriental, americana, etc.

El estudio de todas estas disciplinas se basa en el conocimiento de cómo estamos contruidos y cómo funcionamos, lo cual se consigue a través de la Anatomofisiología. En el saber encontrar los síntomas y los signos de las enfermedades: Semiología. En conocer cómo nuestro organismo se comporta cuando enferma; Fisiopatología, siendo éstas las ciencias que nos ponen en contacto con la realidad científica de la Medicina Natural moderna. Para llegar a ellas necesitamos del conocimiento básico de principios de física, química y biología general que constituyen materias de base de nuestro estudio.



Ilustración 22: Meditación

BIBLIOGRAFÍA

- 1 Miyara F. La naturaleza del sonido. [Online].; 2016 [cited 2019 Septiembre 17. Available from: <https://www.fceia.unr.edu.ar/acustica/comite/sonido.htm#top>.
- 2 Salud OMdl. Organizacion Panamericana de la Salud. [Online].; 2010 [cited 2019 Agosto 24. Available from: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14401:health-indicators-conceptual-and-operational-considerations-section-1&Itemid=0&limitstart=1&lang=es.
- 3 Educación Md. Ministerio de Educación. [Online].; 2016 [cited 2019 Agosto 24. Available from: <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2018/08/Lengua-texto-5to-EGB.pdf>.

TRABAJOS CITADOS

1. Zalamea E. Paris R. Arbey J. Física 11° ; Educar Editores; Bogotá, 1995
2. Enciclopedia Salvat del Estudiante. Pamplona 1976; Tomos 4, 7.
3. Enciclopedia del Estudiante Santillana. Tomo 7; Bs. Aires. 2006
4. Elementos de biofísica e introducción a la naturopatía: Módulo Instituto Tecnológico Dr. Misael Acosta Solís.