

... LA NATUROPATÍA.

La naturopatía es el arte y la ciencia que estudia, enseña y aplica las leyes biológicas al servicio de la calidad de vida de los individuos. Se podría también definir como la síntesis de los métodos naturales de la salud.

Muy cercana de las tradiciones antiguas (esenios, las medicinas ayurvédica y china), la naturopatía se inspira sobretudo en Hipócrates (460-356 a. JC.). La naturopatía moderna se constituye en los Estados Unidos gracias a John Scheel y Benedict Lust a finales del siglo XIX. Más tarde, en los años 40 del siglo pasado, el biólogo francés Pierre Valentin Marchesseau (1911-1994) llevó a cabo la síntesis de las obras de numerosos higienistas norteamericanos y europeos. La Unión Europea clasifica la naturopatía entre las medicinas no convencionales y la OMS entre las medicinas tradicionales.

El naturópata es un educador de la salud cuyo objetivo es maximizar la salud global de aquel individuo que desee hacerse cargo de sí mismo, de responsabilizarse. Cuando la enfermedad se instala, el profesional acompaña cada vez que sea posible lo que Hipócrates denominaba el médico interior (natura medicatrix), es decir, los procesos naturales de regeneración e incluso de autocuración.

La naturopatía es un método de preservación, de optimización y de pedagogía de la salud global, que acompaña la persona en todos sus niveles (físico, energético, emocional, mental, espiritual, sociocultural y ecológico).

Los consejos naturopáticos se inscriben en el marco de una prevención primaria activa, indisociable de una reconciliación con las leyes de la sensatez y con los elementos naturales: alimentos, agua, aire, sol con moderación, alternancia trabajo / descanso, gestión del estrés, etc... El primer beneficio de este enfoque es la mejora de la calidad de vida, asociada a la optimización de todos los recursos humanos: biológicos (inmunidad, vitalidad) o psicológicos (creatividad, desarrollo personal) por ejemplo, en el respeto de la preservación del entorno. Ecología sanitaria y planetaria son indisociables.

Eva Notario Pardo

<http://www.naturholistica.com>
naturholistica@hotmail.com