

# PRESENTACION GENERAL DE LA NATUROPATIA

La naturopatía todavía no es muy conocida, y menos aún comprendida. Esto justifica, aunque sólo sea como introducción, el presentarla.

## QUE ES LA NATUROPATIA

Etimológicamente, naturopatía proviene de la palabra griega *pathos*, que significa sufrimiento o enfermedad. Es el **tratamiento de los problemas de la salud por la naturaleza**; no de manera intervencionista, sino apoyando a la persona en su esfuerzo por sanar, ayudándola a reencontrar la energía que ha perdido.

Para empezar, hay que decir que la naturopatía es con seguridad una aproximación a la salud que interesa cada vez más a nuestros contemporáneos, pero no por ser una novedad o el efecto de la moda; puesto que se trata de una **tradición milenaria**, de una forma de cuidar nuestra salud basada en el principio empírico de la observación, que más tarde acumula pruebas sobre su eficacia. La naturopatía es para Europa lo mismo que el Ayurveda para la India, y la Medicina Tradicional China (MTC) para el Extremo Oriente. Así es considerada por la OMS.

Aunque la frase utilice el modo negativo, es necesario decirlo: **la naturopatía no se opone a la alopátia**, simplemente es diferente y complementaria, (en caso de parada cardíaca hay que acudir al hospital, en cambio en caso de artrosis crónica es necesario ir al naturópata.. Éste no trata de dar un diagnóstico, ni de curar una enfermedad: simplemente realiza un chequeo, y da consejos para recuperar el terreno perdido y recobrar la salud.

La naturopatía a veces se identifica con aspectos fragmentarios de sí misma, con técnicas aisladas, (alimentación sana, flores de Bach...). Por el contrario, la naturopatía consiste en **el arte** de usar y combinar toda una paleta de técnicas naturales, (10 para ser más preciso), a lo largo de una serie de sesiones terapéuticas, considerando como base de éstas al individuo y sus peculiaridades, en el marco de una concepción de la salud y la enfermedad en particular, cuyo objetivo es mantener a la persona en un estado de buena salud. La naturopatía sería el **médico de cabecera de la salud natural**, tanto por la utilización de técnicas variadas, como por su aproximación al paciente de forma global, (algunos dirán holística) y por el hecho de que para ciertos temas puede requerir la colaboración de especialistas, (el osteópata, por ejemplo). El interés principal del naturópata, (su "sueño") es la prevención: "más vale prevenir que curar".

## PRINCIPIOS EN LOS QUE SE BASA LA NATUROPATIA

### La enfermedad

Para empezar, la **enfermedad** no es considerada como una fatalidad “que nos cae encima”, sino más bien como el resultado producido por una serie de factores. Es la regla de **causalidad**, “los problemas nunca se interpretan como accidentes originados por agentes externos, sino como la consecuencia de errores en la higiene de vida, (comportamientos inadecuados en la relación entre la persona y su conducta).

También consideramos – sobre todo en Naturopatía Renovada – que el germen de la enfermedad, **el agente que la desencadena**, se sitúa en un **nivel más sutil** que el orgánico. El problema funcional precede a la lesión, y aún anteriores son el problema neuro-glandular y el energético. *Ver Psicología, elixires florales p. 94 para mayor información.*

### **Los humores**

Se considera fundamental mantener la pureza de los “humores” (o líquidos internos, en el sentido que les da Hipócrates: linfa, sangre, fluidos intra y extracelulares). (*Ver también Fitomineralogía, sales de Schüssler, p. 31*)

Si hay un concepto clave en la naturopatía “tradicional” para explicar las alteraciones de la salud, es la sobrecarga corporal de diversas toxinas, y su enquistamiento o incrustación en los tejidos, que impide al cuerpo funcionar correctamente. Desintoxicar y purificar el organismo (*Deinde purgare*) es el paso previo requerido para recuperar la salud.

Otra noción importante: **el terreno**, que para los naturópatas se trata (*ver también Fitomineralogía, p. 30*), de las condiciones previas para que aparezca una enfermedad. Según la célebre frase atribuida a Claude Béchamp, “el microbio no es nada, el terreno lo es todo”. La noción de diatesis también esclarece las tendencias de las enfermedades según los temperamentos, (*ver más adelante, mecanismos y Morfopsicología*).

Valentin MARCHESSÉAU ha creado una síntesis muy útil de los tipos de toxinas. Las “**colas**” (**o sobrecargas coloidales**) provienen sobre todo de un exceso en la alimentación de glúcidos y lípidos, sobre todo si están refinados; éstos son transportados por la linfa, y se evacúan en forma de desechos, como las flemas, la pus, u otros fluidos. Los “**crisales**” (**o sobrecargas cristaloides**), provienen de un exceso de proteínas, sobre todo de mala calidad, conduciendo a un exceso de acidez corporal, y a patologías secas, agudas, putrescentes, (*ver también Morfopsicología, p. 90*).

Este concepto va unido al de los órganos **depurativos**: son los órganos naturales de eliminación, los que juegan el papel de filtros selectivos, y libran al cuerpo de sus desechos: el hígado, los riñones, la piel, los pulmones, el útero/vagina, (*ver Fitología p. 28*). Se trata de identificar a través de los chequeos cual es la sobrecarga que origina los problemas: “colas” o “crisales” y aconsejar, en consecuencia, cuales son las técnicas más adecuadas a utilizar: cortar la fuente que origina el problema, (alimentación en la fase 1), drenaje, desincrustación de tejidos, acción sobre los órganos depurativos, regímenes restrictivos, (*p. 19*), plantas, masajes, (*ver p. 57*), en la fase 2, y también actuar sobre los centros donde se originan y utilizar técnicas psicológicas. La naturopatía ofrece técnicas para estimular los órganos depurativos, siendo

cada familia de toxinas eliminada preferentemente por uno de ellos en particular, (ver *Hidrología*, p. 44, 47, etc...).

### **Vitalidad y Energía Vital**

“El poder de la naturaleza sana (*Vis medicatrix naturae*)”. El naturópata cree en la Fuerza Vital (FV) – o Energía Vital (EV) – que animan a cada ser. La EV se considera un principio inmaterial cuya **circulación incesante** anima el cuerpo físico, (ver Reflexología). Las antiguas tradiciones conocen ésta **fuerza**, y las medicinas asiáticas basan en ella su ciencia, (Chi o Ki en MTC, Prana en Ayurveda...). La EV proviene a la vez del exterior y de nuestro interior, (incluido lo hereditario), según la MTC. Es bipolar y necesita recargarse (por la aportación cósmica, por la obtención de alimentación, de aire, la alternancia día/noche, la compañía de otras personas, la relajación ... y la consulta!).

“Sed simples, modestos, nunca olvidéis que el organismo entero, y cada célula, son más inteligentes que todas las academias del mundo. Respetad la vida y sed siempre sus fieles servidores”. Doctor A. Salmanoff.

Conectamos con nuestras fuerzas internas para que organicen nuestro cuerpo y lo mantengan con buena salud, (ver *Hidrología*, *masajes*, *Reflexología* ...). No es el remedio aconsejado, (plantas u otros), el que cura, éste simplemente ayuda a las fuerzas de auto-regeneración que se ponen en funcionamiento. Estamos hablando de **auto-curación**.

La verdad es que los consejos que ofrece la naturopatía para recobrar la salud (y conservarla) serán eficaces y posibles para las **personas que disponen de una reserva suficiente de Energía Vital**, ( y sólo deberían dirigirse a ellos). Las primeras etapas, cuando las defensas del organismo están intactas o disminuidas, incumben al Arte Naturópata. En cambio cuando las defensas se han sobrepasado y las lesiones son irreversibles, los pacientes no serán atendidas por el naturópata, sino remitidas al servicio médico de urgencias, (solventando las actuaciones de apoyo y compañía).

### **Higiene**

Consiste en un conjunto de medidas de **higiene vital**. El naturópata utiliza lo mejor que nos ofrece la naturaleza, (*Cf., los Elementos*) y lo despliega en forma de técnicas (antiguas o actualizadas), clasificadas en familias: “Las **10 técnicas**”:

- BROMATOLOGIA: Alimentación, complementos alimentarios, curas, ayunos ..
- FITOLOGIA: Plantas, infusiones, HE, gemología ...
- EJERCICIO FISICO: De inspiración occidental, oriental ...
- HIDROLOGIA: El **agua** interna y externa, bebidas, baños, ... la arcilla también y por tanto la **tierra** ...
- QUIROLOGIA: Técnicas manuales, masajes ...
- REFLEXOLOGIA: Masajes reflejos y energéticos.
- NEUMOLOGIA: El **aire** y el viento, técnicas respiratorias con o sin aparatos.
- MAGNETOLOGIA: La tierra, imanes, amantes, animales ...
- ACTINOLOGIA: El **sol**, las luces de color ...
- PSICOLOGIA: Ideas, emociones, escucha empática ,, y los elixires florales de Bach.

La presentación de éstas 10 técnicas es el objeto de éste documento.

### **Factores desestabilizadores Psico-Fisiológicos, (FDP)**

Actualmente, la Naturopatía Renovada, (con André Lafon a su cabeza), añade el **componente psicológico**, que se ha vuelto preponderante en nuestra sociedad:

Se considera que éste aumento de su importancia es consecuencia de una serie de circunstancias que han provocado en la población en general la pérdida de una salud armoniosa, debido a un conjunto de factores de Desestabilización Psicofisiológicos, (FDP), en los que **la esfera mental es un factor determinante**.

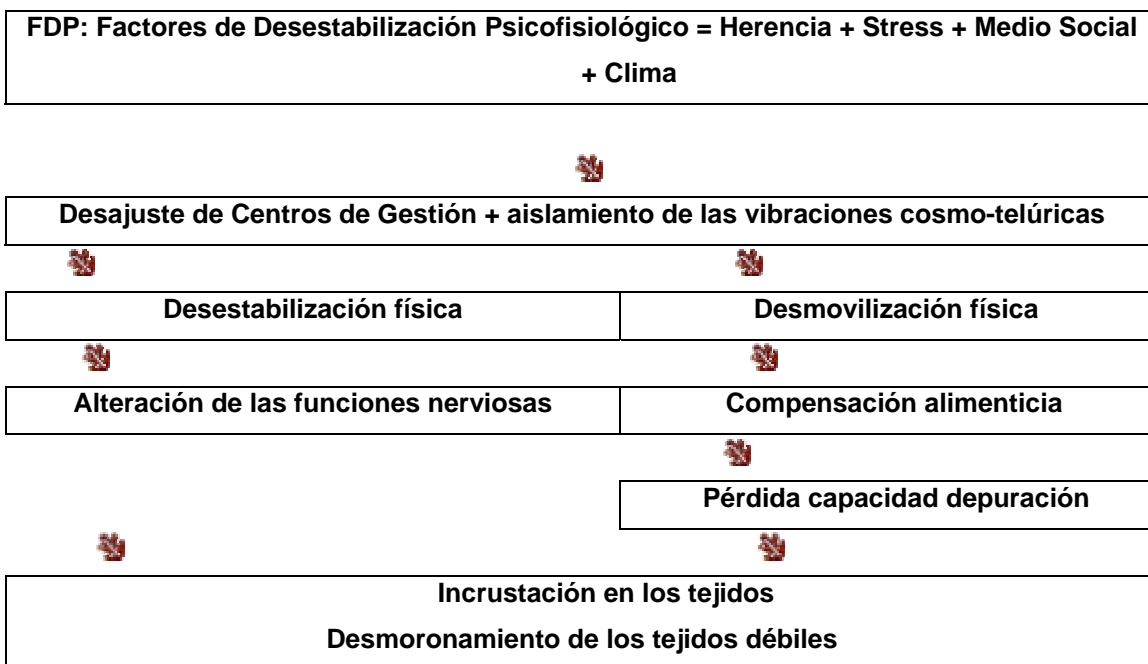


Figura 1: Proceso de incrustación en los tejidos según la Naturopatía Renovada

### **Individualización**

El paciente, (enfermo o no), debe ser considerado en su **globalidad física, vital, mental y espiritual**, (concepción **holística**); la naturopatía propone técnicas destinadas a producir la plenitud en cada individuo. Ésta personalización de los consejos se basa, entre otras cosas, en el chequeo del terreno ... y el tiempo pasado, la escucha ...

### **Valoraciones naturópatas del terreno**

La valoración del terreno muestra el conjunto de tendencias dentro de las cuales evoluciona el paciente. El acercamiento a éste es diferente al que realiza la medicina tradicional, y las técnicas para evaluar el estado en que se encuentra la persona también lo son. El objetivo de la valoración es conocer al individuo y sus modalidades de expresión únicas; descubrir las tendencias de los tipos de problemas de salud y su posible origen, por la observación del cuerpo, (problemas reflejados en él), y por deducción. Lo que se evalúa es el modo de reaccionar que tiene el organismo frente a un problema en su medida exacta.

La valoración permite estimar cuales son **los mayores índices de vitalidad de la persona**:

**LA VITALIDAD** (psíquica y física), es la fuerza de auto-curación que va a permitir poner en funcionamiento las técnicas naturópatas y recobrar la salud.

Según la fórmula, (después de Marchesseau y Renovada):

**Esfera emocional – Motivación-pasión + sistemas nervioso y glandular – permeabilidad de los órganos depuradores**

**Impacto de FDP + Toxemia, (colas y cristales)  
= vitalidad**

**EL VALOR DE LOS ORGANOS DEPURADORES:** La permeabilidad debe ser moderada. Si el órgano depurador no es lo bastante permeable, hay una acumulación de desechos, y saturación de humores, lo que produce problemas. Un órgano depurador demasiado permeable, conduce a la desvitalización.

La **TOXEMIA**. Las toxinas son las sobrecargas de sustancias indeseables, que provocan la intoxicación del cuerpo. El grado de intoxicación está unido a la cantidad ingerida, pero también a la capacidad de eliminar el exceso. El origen puede ser alimentario, pero también mental. Son toxinas las “colas” o “cristales”, pero también los son los conservantes, los agentes que forman la polución ...

También se pueden evaluar otros índices: el estado de los sistemas nervioso y glandular, la cartografía, los sentimientos del paciente, el origen del problema, (FDP) ...

Se utilizan **varias técnicas** (unas para coordinar las deducciones, otras para realizar la valoración, otras para el tratamiento, seleccionadas también según las preferencias del terapeuta ...) Morfopsicología, Diatesis, (ver psicología) ... Iridiología, Reflexología (plantar, auricular, endonasal), Electrografía de Kirlian, Bioelectrónica de Vincent (BEV: ver *Hidrología p. 50*), Flores de Bach, Grafología, Ortoestática, uñas, aura, Antena de Lecher ...

**Los consejos y técnicas se articulan en 3 fases:**

**1/ Preparación:** Primero la **valoración**. Después, **preparar el terreno** para limpiar y que el paciente **se responsabilice** de su vida; elevar al paciente a un nivel psicológico positivo en el que pueda emprender las sesiones terapéuticas con confianza, motivación y determinación. Los consejos le llevarán a una limpieza psicológica suave, y una optimización de los resultados, a un estado distendido, a encontrarse bien consigo mismo y poner en circulación la energía bloqueada.

Es posible **aliviar** rápidamente la enfermedad, mejorar un dolor sintomático, afrontar situaciones psicológicas complicadas, para después abordar el tratamiento completo con mejor disponibilidad, reencontrando la confianza para seguir al terapeuta. Si el paciente todavía no está motivado, quiere resultados inmediatos ... es necesario potenciar los resultados sin pedirle un esfuerzo .

Por ejemplo, serían convenientes algunas recomendaciones y pequeñas reducciones alimentarias, infusiones relajantes, cuidados relajantes, elixires florales, consejos de higiene vital, algo de ejercicio físico ...

**2/ Desincrustación:** Ésta segunda fase de drenaje consiste en expulsar al exterior las toxinas y sobrecargas incrustadas en el interior de los tejidos. Se trata de limpiar el medio humoral,

mediante la utilización intensiva de los **órganos depurativos**. Se tendrán en cuenta las patologías crónicas y los órganos depurativos sobrecargados, actuando por medio de una derivación, es decir, drenando por un órgano depurador de naturaleza cercana para dejar descansar al que está fatigado.

Ej: dietética más restrictiva, ayuno, plantas desintoxicantes, deporte, sauna ...

**3/ Armonización:** La última fase consta de 2 etapas. Raramente se llega a ella de golpe, lo más habitual es que sea necesario ir y volver varias veces entre las fases 2 y 3 ...

**Revitalización:** se trata de revitalizar al individuo, compensar sus carencias, (recargar lo que antes hemos limpiado ...).

Ej: complementos alimentarios ricos en vitaminas y minerales, alimentación escogida, sol ...

**Estabilización:** velocidad "de crucero" ideal para la persona, teniendo en cuenta sus limitaciones irreversibles, adquiridas o hereditarias. Elegir las técnicas según el estado del paciente, sus debilidades depurativas y aconsejarle medidas preventivas o curativas.

### **Identificar y eliminar las causas** (*Tolle causam*)

En ésta etapa, trataremos de **buscar la causa de la causa de la causa** (como decía Hipócrates) **sin caer en la trampa de lo antisintomático**, (incluso con productos naturales).

Determinar las causas reales más allá de la apariencia engañosa del síntoma.

La intervención sólo puede justificarse después de la rectificación de los errores que causaron el problema (FDP), y puede conducir al agravamiento insidioso de la situación. Siempre hay que tratar de comprender las inteligentes maniobras del cuerpo, y conocer el riesgo de volver a ver la aparición de una enfermedad en apariencia desaparecida, convertida en un problema más profundo y crónico, por la derivación de sobrecargas hacia otro órgano, conduciendo así a una patología más pesada.. Así que no nos conformaremos con recetar una crema de bardana para un problema de acné, sino que trabajaremos sobre la alimentación, el drenaje del hígado ...

Esta conducta produce resultados más duraderos, y es más hermosa, satisfactoria e inteligente. De igual manera, no luchamos contra la malaria inundando regularmente los mercados con insecticida, sino saneando el entorno y protegiendo de las picaduras, o incluso yendo mas lejos: previniendo las carencias en vitamina B ...

Es muy aceptable aconsejar al paciente desde su primera visita para que los hechos que le hacen sufrir disminuyan en su vida. La demanda inicial de la persona es también muy respetable, y es importante para conseguir su implicación en el tratamiento.

"Se considera que un organismo sometido durante cierto tiempo a una carencia de alguno de éstos 10 elementos, llega inevitablemente a tener problemas, evolucionando hacia el estado de enfermedad. Así, la acción naturopática se sitúa por delante de la médica, y podemos hablar realmente de prevención. La idea es sencilla y no se presta a malentendidos, puesto que estamos hablando de prevención, y de problemas que revelan falta de higiene vital, no de enfermedades cuyo tratamiento corresponde al cuerpo médico". André Lafon.

Más globalmente, la naturopatía desemboca en una evolución del **estado del espíritu**, puesto que la salud es un **concepto global**, que incluye incluso factores como la ecología, la

educación, el respeto, el arte, .... Consiste en reapropiarse de la propia salud, convertirse en su actor y promotor. Es tomar conciencia de que la salud se construye y se conserva en permanencia, con acciones que abarcan todos los campos.

NB: Se da un glosario al final del documento, para las siglas más utilizadas.