

MANUAL INTRODUCTORIO de MEDICINA NATURISTA – HIGIENE NATURAL

Historia

La hidroterapia como movimiento romántico popular surgió de la experiencia de un labrador, Vincenz Priessnitz (1799-1851). Ante el mal pronóstico de una herida recibida por la coxa de un caballo, Priessnitz decidió curarse él mismo con compresas de agua fría y su recuperación, y el renombre que le dio el utilizar aquel método en otros enfermos, le impulsaron en 1822 a establecer una clínica. Su centro alcanzó gran popularidad y se propagó su técnica curativa que consistía en la ingestión de 12 a 80 vasos de agua al día, a la vez que duchas de agua fría después de un periodo de sudoración.

En su tratamiento utilizaba la gimnasia, paseos (con frecuencia con los pies desnudos), ejercicios respiratorios, fricciones... Aplicando también la acción beneficiosa de la luz del sol y el aire; baños de aire con el cuerpo desnudo acompañados de ejercicios físicos. Según Honorio Gimeno, de Priessnitz deriva la actual medicina naturista.

En la hidroterapia empleaba aplicaciones con chorros o cubos de agua, duchas en el bosque, fricciones bajo el agua, compresas y envoltorios sudoríficos. Además de recomendar una alimentación a base de pan integral, frutas y verduras.

Como dice Frederic Viñas, las aportaciones de Priessnitz al campo de la hidroterapia pueden resumirse en los tres principios siguientes: 1) El organismo dirige «sangre», «fuerza» y calor allí donde previamente se ha aplicado agua fría, fenómeno debido a un mecanismo de reacción fisiológica. 2) El agua fría sólo es curativa si la piel (o parte del cuerpo donde se aplica) está previamente caliente o, todavía mejor, si está sudando. Por ello a sus enfermos crónicos, si estaban en condiciones, les hacía hacer intensos ejercicios físicos para hacerles entrar previamente en

calor. 3) Su observación más importante fue quizá el darse cuenta de que para curar bien muchas enfermedades crónicas convenía agudizarlas primero mediante la aplicación de agua fría. Provocando reacciones curativas.

Un discípulo de Priessnitz, Rausse (1805-1848), teniendo en cuenta que en este tratamiento no se emplea sólo el agua, sino también otros agentes naturales, substituyó la denominación de Medicina del agua por la de Medicina natural.

Según Honorio Gimento, y citamos sus palabras, “ a imitación de Priessnitz o por su influencia, actúan numerosos médicos pero la mayor parte de ellos y alguno que alcanzó celebridad en el ejercicio de la Hidroterapia no son verdaderos médicos naturistas, porque si bien empleaban un agente natural no tenían en cuenta ni en poco ni en mucho a la fuerza medicatriz de la naturaleza (Eleury, Beni Barde, Duval, Winternitz, etc.)

Importantes difusores de los métodos hidroterápicos en Europa fueron, entre otros, el carretero Johann Schroth (1798-1856) y el abad Sebastián Kneipp (1821-1897). Schroth desarrolló un método terapéutico a base de envolturas húmedas, ayuno y períodos de abstinencia de bebida conocido como “cura Schroth”, que alcanzó un gran éxito y que todavía hoy se sigue empleando.

El Abate Sebastián Kneipp (1821-1897) siendo estudiante de teología, enfermó de gravedad presentando repetidas hemoptisis. En una biblioteca de Munich pudo leer, en un tratado de medicina natural, la exposición de los síntomas que él padecía. Siguió los métodos terapéuticos que en él se indicaban y se recuperó de su afección.

Comenzó utilizando exclusivamente la hidroterapia, pero posteriormente añadió las plantas medicinales, la dieta, el ejercicio y la medicina religiosa. Su carrera eclesiástica se vio interrumpida por una hemoptisis tuberculosa, que trató con el uso del agua fría, siguiendo las ideas de Hahn. Kneipp se recuperó contra todo pronóstico y se convirtió en divulgador de

la cura de agua fría. Creó un balneario para la práctica hidroterápica en 1889, que pronto tuvo que ampliarse, y aunque fue perseguido por la medicina oficial, las virtudes morales y profunda fe religiosa de Kneipp acabaron por ser respetadas y su método tuvo gran difusión.

Su cura fue conocida como la “cura Kneipp” y se basa en aplicaciones de hidroterapia, el empleo de plantas medicinales y una dieta adecuada, que al igual que lo recomendado por Priessnitz se componía de mucha fruta y verdura, así como de escaso consumo de carne .

Kneipp volvió a popularizar la Hidroterapia, preconizó con gran dedicación la vida sencilla y añadió a las prácticas naturistas conocidas el empleo de la tierra y sobre todo el de las plantas medicinales inofensivas. Dice Honorio Gimeno: “Después de Kneipp, el médico naturista, además de todo lo anterior (hidroterapia, dieta vegetariana), receta arcilla y plantas medicinales inofensivas.”

En 1832 el profesor de instituto E.F.C. Oertel (1765-1850), atraído por la lectura de los libros del viejo médico vegetariano e hidroterapeuta Johann S. Hahn, fundó un movimiento («Hydropathisches Gesundheitsverein») para la difusión y conocimiento del empleo del agua fría como remedio preventivo y terapéutico que gozó de numerosos seguidores.

Lorenz Gleich (1798-1865) conoció los métodos de Priessnitz y Schroth -pues había sido incluso paciente de ambos, a la vez que amigo de Oertel. Tuvo en cuenta el hecho de que ambos curanderos consiguieron buenos resultados aplicando remedios y métodos naturales distintos. Pensó que éstos tenían algo en común: la potenciación o estimulación de las fuerzas o mecanismos naturales de curación del organismo. Por lo tanto, aunque hubieran procedimientos o terapias naturales distintas, todas iban destinadas a un mismo fin. Ya no cabía hablar de hidroterapia, dietoterapia, fitoterapia, etc., como disciplinas médicas aisladas, sino que había que incluirlas dentro de un gran concepto común: la Medicina Naturista. A los terapeutas que

practicaban este tipo de medicina comenzó a llamárseles médicos naturistas (1849).

Erns Brand (1827-1897) difunde un método hidroterápico para luchar contra la fiebre. En Francia se ocupó del tema Louis J. D. Fleury (1814-1872) y en Alemania Herman Brehmers (1826-1889).

El empleo popular de la hidroterapia en los países centroeuropeos recibió finalmente el reconocimiento de la medicina oficial con Wilhem Winternitz (1837-1905) que en 1881 fue nombrado profesor de hidroterapia en la Facultad de Medicina de la Universidad de Viena. Pone las bases fisiológicas de la hidroterapia y estudia científicamente sus indicaciones.

En España, desde 1816, se prevee la existencia de un médico especializado en Hidroterapia y Balneoterapia. En 1912 en el Doctorado de Medicina de la Universidad Central se nombró el primer catedrático de Hidrología, en la figura de Hipólito Rodríguez Pinilla, que anteriormente la había sido de Pediatría en la Universidad de Salamanca.

Ventura de Bustos y Angulo, da noticias sobre los Baños de río, caseros y de mar... (Madrid, 1816), los aconseja para mantener a los niños robustos y mejorar la sociedad . A. M. Gaudet insiste (Madrid, 1850) en el tema de los baños marinos. Cinco años antes Joaquín Delhom se había ocupado de los Baños de vapor... (Barcelona, 1845) y tanto Raimond Victorin en 1841 como Basilio Sebastián Castellanos de Losada en 1846 se preocuparon de dar instrucciones a los usuarios en sus respectivos manuales del bañista.

Esta forma de curar fue denominada Medicina Naturista o métodos naturales de curación, en 1849 por Lorenz Gleich.

La expansión del herbalismo durante el período romántico se debió en gran medida a la influencia de la medicina popular donde abundaban los remedios vegetales. El movimiento tuvo un origen durante la Ilustración, proscrito con frecuencia por los

historiadores, en la obra de William Buchan (1729-1805) médico escocés que recomienda prácticas higiénicas y remedios.

Un gran propulsor del vegetarianismo fue W. Zimmermann, (El camino del paraíso, 1843), que apoyó el uso de remedios naturales.

Theodor Hahn (1824-1883), boticario, fue discípulo de Rausse. Se orientó primero hacia la hidroterapia y después de estudiar biología propagó el régimen naturista vegetariano creando clínicas y publicando un libro. Theodor Hahn cayó en la cuenta de que el régimen vegetariano añadido a la Hidroterapia favorecía más a los enfermos y de que aquél, continuado después de recuperar la salud, servía para preservarse de las enfermedades y para dignificar la condición humana.

Citamos a Honorio Gimeno: “Después de Teodoro Hahn, se entiende por médico naturista aquel que, además de seguir a Priessnitz, aconseja el régimen vegetariano, la prohibición absoluta del consumo de carnes y pescados de toda clase a sus enfermos. Se acaba de dar otro paso fundamental en el concepto moderno de médico naturista”.

También contribuyó a la difusión del régimen vegetariano en aquellos años Eduard Baltzer (1814-1887) quien leyó una obra de Teodoro Hahn, y posteriormente fue fundador de la primera asociación naturista alemana (1867), con el título de “Sociedad para la práctica de una vida natural”. De la que surgieron otras, en las que aprendieron naturistas que luego se habían de ser muy conocidos, como Luis Kuhne (1835-1903).

En 1855, un suizo, llamado Arnoldo Rikli (1823-1906), funda un sanatorio naturista, donde se practican de modo preferente los baños de aire, de luz y de sol. Con este hecho se inicia otra característica del médico naturista, la de preconizar esta clase de baños como agentes higiénico-terapéuticos. Reedescubre la importancia de la acción curativa del sol y emplea con gran éxito los baños de sol matinales y tardíos para la eliminación de toxinas. “El agua cura, ciertamente, sin

embargo el aire aún cura mejor, y mejor todavía que ambos cura la luz”.

Leopold Schrotfer von Kristelli (1837-1908) llevó a cabo una terapia climático- dietética y fue promotor de varios balnearios. En Viena llevó a cabo canalizaciones, suministro de aguas, creación de espacios verdes, instaló casas de socorro. Tuvo una actividad de divulgación higiénico-popular. Llevando a cabo una “medicina” social y preventiva importante.

Hermann Nothnagel (1841-1905) trató con electroterapia, hidroterapia. Cree en un “minister naturae” que establece únicamente aquellas condiciones que pueden permitir al organismo, incluso con sus propias fuerzas equilibrar y dominar las perturbaciones patológicas. Creyó en el poder curativo del organismo y contribuyó al renacimiento del neohipocratismo de finales del siglo XIX.

_Del empleo de la tierra como agente curativo hicieron un extenso uso Adolfo Just (1859-1936) y el pastor Leopold E. Felke (1856- 1926), sacerdote que adquirió bastante fama con el uso del barro, de otras prácticas naturistas (alimentación vegetariana, ayuno, la utilización de alimentos crudos) y de la Homeopatía.

Las noticias más antiguas que tenemos sobre la arcilla se refieren a su uso como conservante en las momias egipcias. Los médicos de la escuela hipocrática la empezaron a aplicar de forma terapéutica. El médico griego Dioscórides atribuía a la arcilla un poder excepcional en la cicatrización de heridas. Galeno usó arcilla por sus propiedades curativas. Avicena, el médico árabe-español, también conoció las propiedades curativas de la arcilla. Durante la Edad Media las cataplasmas de arcilla fueron empleadas en la medicina popular.

Just observó atentamente el comportamiento de los animales salvajes y advirtió que en cuanto sufrían heridas y enfermedades febriles se bañaban siempre en el barro. A partir de aquí fue introduciendo el uso de la arcilla externa en su

balneario. Just “descubrió” que el magnetismo terrestre se transmite al cuerpo humano cuando descansa o duerme sobre un lecho de hierbas y tierra o al pasear descalzo por el bosque, y ello acelera el restablecimiento de la salud. Por la misma época se declaró una epidemia de cólera en Prusia Oriental y un médico de la región, Stumpf, utilizó como prevención contra la enfermedad tomas orales de arcilla diluida en agua hervida.

Diversos autores apoyaron la idea de que la alimentación fisiológica del ser humano es la constituida por vegetales crudos, la llamada ya desde el principio alimentación solar. Ya utilizada por Hipócrates, fue recomendada por Siegmund Hahn, y el profesor Oertel que habían dicho alguna vez que los alimentos vegetales crudos eran fuentes de curación de males humanos. Posteriormente Gustavo Schlickeysen (1843-1893), primero, y Máximo Oscar Bircher-Benner, después, repitieron este concepto, pero lo expusieron con más extensión, con más claridad y dándole más importancia.

Nos dice Gimeno: “Así como Rikli aplicaba el sol por fuera, Schlickeysen y Bircher-Benner lo hacían, además, por dentro, con su alimentación solar Desde este momento, el médico naturista da también mucha importancia a los alimentos vegetales crudos.”

H. Lahmann (1860-1905), recomendó de modo notable el aprovechamiento de las sales minerales contenidas en los vegetales. Ragnar Berg (1873-1956) recomendó, dentro de la alimentación vegetariana, de un modo especial la ingestión de alimentos ricos en bases.

En cuestiones de alimentación vegetariana sencilla, hemos de destacar a Miguel Hindhede (nacido en 1862) creador de la política de la alimentación. En un libro expone las excelencias de la comida vegetariana sencilla, que tan bien conserva la salud.

En 1848 muere Rausse, Oertel en 1850, Priessnitz en 1851 y Schroth en 1855. La era de los grandes empíricos tocaba a su fin. Kneipp, Felke, Kuhne o Rikli les seguirían años más tarde, aparte

de un buen número de médicos que dieron soporte y profundizaron la Medicina Naturista, como Lahman, Schweninger, Schöneberger, Brauchle, Bircher-Benner, Buchinger, Vogler, etc.

Según Pedro Laín Entralgo, en el siglo XIX se mantiene aún, vigente desde los Hipocráticos, que la restricción alimenticia en las enfermedades agudas seguía siendo la regla.

En la línea naturista no podemos olvidar resaltar la gran popularidad que alcanzó un escrito realizado por Luigi Cornaro (1558): “Discursos de la vida sobria, en los que se demuestra, con ejemplos, cómo se puede conservar el hombre sano hasta su última vejez”. Cornaro había llevado durante decenios la vida de un rico noble italiano, y con ello había sufrido gran cantidad de enfermedades. Con el consejo de sus médicos, se convirtió a la moderación y la frugalidad, y desde entonces ya no estuvo enfermo y vivió 98 años. Su autobiografía describe este cambio.

En Latinoamérica Manuel Lezaeta Acharán, médico naturista, abogado, profesor y escritor chileno. (17 de Junio de 1881 - 24 de septiembre de 1959) fue uno de los mayores pioneros de la medicina natural, creador de la Doctrina Térmica que revolucionó la medicina naturista y fue discípulo del Padre Tadeo Wiesent. Su vida estuvo marcada por la lucha ineludible con el sistema sanitario oficial (convencional) y la divulgación de su doctrina de salud en Chile y el extranjero.

Le sigue el Dr Carlos Casanova Lenti en Perú primer médico naturista del país y de Latinoamérica ,fundador de la Clínica casanova ,el Instituto para la Investigación del alimento Crudo como Terapia y profilaxis y el Movimiento NaturistaEcologista Peruano. El aprendió de su padre y fue discípulo de los grandes naturistas alemanes de los años 60, cuando estuvo de gira por Alemania.

LA HIGIENE NATURAL

Paralelamente a la corriente de Hidroterapia y la Medicina Naturista, especialmente continuada en Europa, surgió en Los Estados Unidos de América la corriente de la Higiene Natural, conocida también hoy en día como Higiene Vital. Dicha corriente al principio tiene relación con la hidroterapia. Tiene muchos puntos en común con la corriente naturista clásica, cree igualmente en la “vis medicatrix naturae”, evita al máximo la utilización de cualquier “remedio terapéutico”, se apoya en una educación popular para la salud, al mismo tiempo que se basa en cambios de forma de vida para prevenir o curar la enfermedad..

El comienzo real del cuidado de la salud basado en la fisiología, o Higiene Natural, como se conoció luego, comenzó con Isaac Jennings en 1822 y tuvo su auge en 1830 con Sylvester Graham mediante sus conferencias y escritos

Isaac Jennings (1788-1874) pasó los veinte primeros años de ejercicio de la medicina utilizando el tratamiento médico normal y las prácticas de sangría de su tiempo, pero su confianza en estas prácticas fue a menos, de manera que abandonó la lanceta y fue reduciendo las dosis de los medicamentos. En 1822 interrumpió toda medicación.

Con ocasión de la publicación del segundo libro de Jennings, La Filosofía de la Vida Humana, Trall escribió en 1852, “El Dr. Jennings es ampliamente conocido como el defensor del plan de la “Ortopatía” para tratar la enfermedad - un plan cuyos detalles consisten principalmente en poner el paciente bajo la ley orgánica, y de esta manera dejarlo a la “vis medicatrix naturae” (el poder curativo de la naturaleza)”.

Jennings se dio cuenta, al consultar con sus colegas médicos más experimentados, que los médicos más viejos, por regla general, prescribían muchas menos medicinas que los jóvenes. Los primeros confiaban más en la naturaleza; los segundos confiaban en las drogas.

Durante unos treinta años cambió su forma de tratamiento hacia una manera poco sospechosa para los patrones de su tiempo. Dejando de lado la medicación alópata, utilizó un surtido de píldoras hechas a partir de pan; una variedad de polvos de harina de trigo coloreadas y aromatizadas con sustancias extraídas a partir de alimentos vegetales, y frascos de cristal de diversos colores llenos de pura agua. El profesor James Munroe indicó cómo Jennings podía prescribir una caja de píldoras de pan, a la vez que daba buenos consejos con respecto a la dieta e higiene de vida.

Después de 15 a 20 años de práctica de este “tratamiento”, reveló su secreto y se descubrió como partidario de la capacidad autocurativa del organismo bajo condiciones de vida que favorecen la salud. Jennings continuó su práctica sin medicamentos, que él llamó la práctica “let alone”, por otros 20 años más antes de retirarse.

Desarrolló una teoría de enfermedad a la que llamó Ortopatía . En dicha teoría, la enfermedad es una unidad y, en sus diversas formas de fiebre, inflamación, tos, etc., es totalmente fiel a las leyes de la vida, además de una “acción correcta” del organismo.

Creyendo en la capacidad de autocuración del organismo recomienda el descanso, el ayuno, la dieta, el aire puro, y otros factores higiénicos o higienistas.

Para Jennings, la enfermedad no es lo contrario de la salud sino un estado de menor salud. “La falta de energía vital es la razón genérica inmediata por la que aparecen los trastornos de cualquier tipo en el organismo humano”.

Como causas de este agotamiento de la energía vital, Jennings menciona el esfuerzo excesivo, los errores dietéticos, el té, el café y el alcohol, los excesos sexuales, insuficiente descanso y sueño, tensiones emocionales y estrés, etc.

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

