

INTRODUCCIÓN A LA NATUROPATÍA HOLÍSTICA

Eva Notario Pardo

Definición de Naturopatía Holística

Podemos definir la naturopatía como el arte de preservar la salud. Es la principal finalidad y, para conseguirlo, la naturopatía se apoya en diferentes técnicas y terapias, teniendo en cuenta también la constitución, el temperamento y la vitalidad de cada individuo.

Se trata de una ciencia que estudia, enseña y aplica las leyes biológicas al servicio de la calidad de vida de los individuos. Junto al calificativo "holística" (del griego holos, que significa totalidad), la naturopatía extiende su visión hacia el ser humano total teniendo en cuenta los diferentes niveles que lo componen, es decir, físico, energético, emocional, mental y espiritual, sin olvidar el plano sociocultural y el eco-planetario a través de los cuales el ser humano interactúa con el entorno.

Se podría decir que la Naturopatía existe desde los orígenes de la Humanidad. No se ha inventado nada nuevo, simplemente está basada en las terapias de las grandes tradiciones como la medicina de Hipócrates, la espagiria, la MTC, la Ayurveda y muchas otras.

La práctica naturopática en el día a día se inscribe en el marco de una prevención primaria activa haciendo uso de los elementos naturales (alimentos, agua, aire, sol, tierra, plantas, etc.) según las leyes del buen sentido y de la bio-lógica, siendo el primer beneficio de este enfoque la mejora de la calidad de vida asociada a la optimización de los procesos naturales de regeneración y de auto-curación que posee el propio organismo.



Cómo actúa la Naturopatía Holística ante una enfermedad

En caso de que la enfermedad se instale, la Naturopatía Holística interviene para favorecer la propia vitalidad del enfermo, estimular la llamada fuerza vital o, como la llamaba Hipócrates, el médico interior (natura medicatrix).

Para ello, se aplicarán las diferentes técnicas que ofrece la naturaleza, sin olvidar otro de los objetivos de la Naturopatía que es buscar y encontrar la causa de la enfermedad.

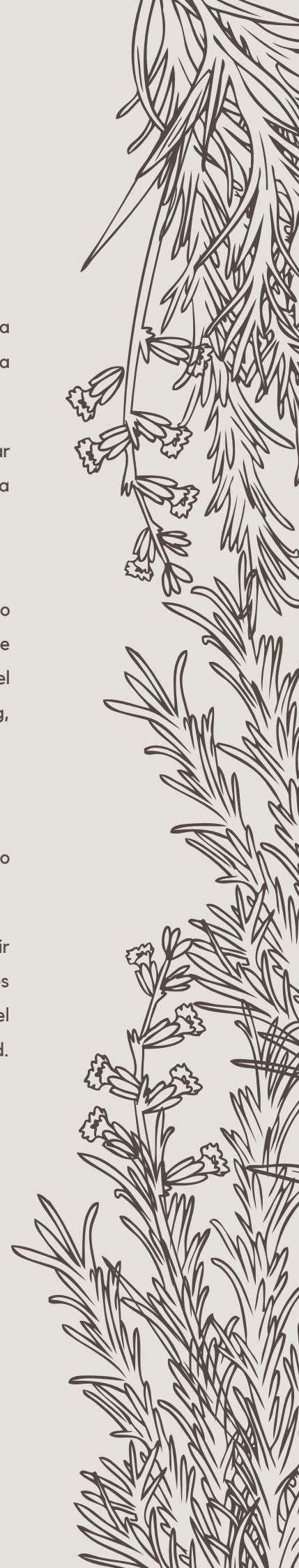
Normalmente se tiende a pensar que se está curando cuando se eliminan todos los síntomas (dolor, eccema, granos, malestar,...), cuando realmente los síntomas sólo indican que hay algo que no se está haciendo correctamente y que habría que corregirlo. Un síntoma no es más que una alarma que avisa de algún fallo en el sistema. Focalizarse en el síntoma es como ver sólo la punta de un iceberg, ignorando la gran masa que hay escondida.

Así, la NH investiga en qué nivel o niveles se sitúa la causa de la enfermedad.

Este planteamiento también es válido para las enfermedades contagiosas, puesto que los agentes infecciosos (bacterias, virus,...) se desarrollan en un terreno frágil.

En el caso de enfermedades degenerativas, la NH puede intervenir complementando un tratamiento alopático, con el fin de aminorar los posibles efectos secundarios, de reforzar el terreno, de mejorar el estado general del paciente y su calidad de vida y de aumentar, en la medida de lo posible, su vitalidad.

En ningún caso, la Naturopatía pretende sustituir la Medicina convencional.



Los 5 fundamentos de la Naturopatía

1- Vitalismo

El vitalismo es la filosofía que, aplicada a la salud, reconoce, estudia y respeta un "principio rector", la fuerza vital, esa energía universal que organiza, sostiene, restaura, desarrolla, trata y cura.

La fuerza vital se manifiesta, por ejemplo: una herida que cicatriza sola, la fiebre sana que neutraliza la infección, una costilla rota que se osifica sola, sin ni siquiera poder escayolarla, la diarrea que salva de una intoxicación, la cotidiana recuperación nocturna, realizando maravillas de restauración biológica y psicológica.

Si una parte esencial de esta energía depende de nuestro capital genético, otra parte la recibimos a través de los alimentos, de la respiración, del contacto con la naturaleza y sus elementos, del magnetismo terrestre, del soleamiento (moderado), del intercambio con las personas, etc.

Conviene saber que esta energía vital se agota poco a poco con la edad y con los numerosos desvitalizantes: tabaco, vida nocturna, abuso de medicamentos, alcohol, estrés, contaminaciones ambientales.

2- Humorismo

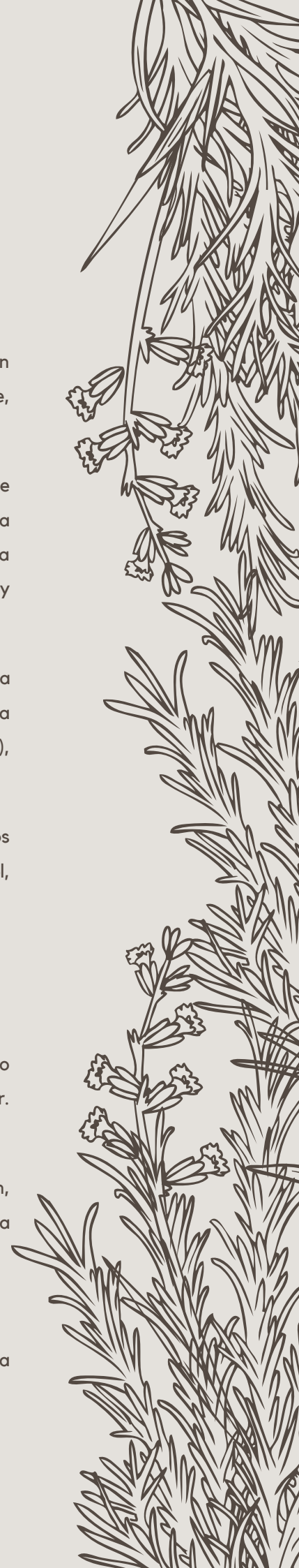
O la teoría de los 4 humores de Hipócrates.

Esta ciencia estudia los diferentes líquidos (humores) que circulan en nuestro organismo : sangre, linfa, líquido intersticial (entre las células) y el intracelular. Representan entre 60-70 % del volumen corporal.

Todos estos líquidos orgánicos comunican entre ellos. Cualquier perturbación, cuantitativa o cualitativa tendrá una repercusión, más o menos directa, sobre la integridad de todas las funciones celulares y metabólicas del cuerpo.

3- Higienismo

Este es un concepto naturopático que invita a una auténtica y profunda reconciliación con los elementos naturales : aire, agua, sol, tierra.



Los 5 fundamentos de la Naturopatía

Tomar el sol moderadamente, respirar aire puro, comer alimentos sanos y de temporada, sintonizarse con los ciclos de la naturaleza (día/noche, estaciones del año, ciclos de la luna), pero también hacer ejercicio, respetar la alternancia trabajo/descanso,..., es decir, aplicar diariamente las diferentes técnicas que la Naturopatía propone.

4- Causalismo

Como se ha visto anteriormente, la NH no combate el síntoma aparente, sino que busca sistemáticamente cómo corregir las causas profundas de los trastornos.

5- Holismo

También se ha visto en la definición de NH que holos deriva del griego y significa todo, entero.

Así pues, el holismo estudia y acompaña al ser humano en su globalidad, en todos sus niveles: físico, energético, emocional, mental, espiritual, sociocultural y eco-planetario.



Las 10 técnicas naturopáticas

La NH se basa en 10 técnicas:

- 1.- **La alimentación:** dietética, nutrición, curas de temporada, monodietas, ayunos...
- 2.- **El acompañamiento psico-emocional:** relajación, gestión del estrés, sofrología, flores de Bach y otros elixires florales...
- 3.- **La actividad física:** cualquier actividad física adaptada a la persona, gimnasia y realizada de manera placentera. Yoga, danza, bicicleta, natación, artes marciales, caminar de manera consciente....

Estas tres primeras técnicas, llamadas mayores, están consideradas como necesarias y suficientes para mantenerse en buena salud. Sin embargo, en la mayoría de los casos es necesario recurrir a otras herramientas higiénicas o terapéuticas, clasificadas en las siguientes técnicas llamadas secundarias:

- 4.- **Las técnicas respiratorias:** tomadas prestadas del yoga y de las artes marciales. También se incluyen aquí las ionizaciones naturales (efecto corona, bol de aire de Jacquier, ozonoterapia...).
- 5.- **La hidroterapia:** uso del agua con fines terapéuticos; utilización del agua caliente, fría, tibia, alternada..., local, general..., interna, externa..., duchas, baños, talasoterapia y termalismo, usos y aplicaciones de la arcilla...
- 6.- **Las técnicas manuales:** masajes de tipo californiano, coreano, tailandés, ayurvédico, linfático, trager, unciones aromáticas...
- 7.- **La reflexología:** podal, auricular, de la mano, de la lengua, simpaticoterapia, shiatsu...
- 8.- **La fitoterapia y la aromaterapia:** uso y aplicaciones de las plantas medicinales y aromáticas y de los aceites esenciales
- 9.- **Las técnicas energéticas:** aplicación de diferentes formas de magnetismo y terapias energéticas como el reiki, los pares biomagnéticos, el Qi Gong (Chi Kung)...
- 10.- **Las técnicas vibratoriales:** cromoterapia, helioterapia, sonoterapia, infrarrojos,...



Las curas naturopáticas

La NH propone una cura individualizada, basada en las técnicas que hemos visto.

Cura de desintoxicación / desintoxicación (detox)

1. Un tiempo dietético

Se trata de reducir cuantitativamente el volumen de los alimentos digeridos o bien de respetar las asociaciones de alimentos para obtener buenos resultados. Esta etapa puede incluir curas de frutas y verduras, monodietas o pequeños ayunos.

Objetivo: el reposo del aparato digestivo, el saneamiento intestinal y también estimular la autólisis de tejidos o residuos que forman quistes, depósitos de colesterol, cálculos renales, fibromas...

2. Un tiempo psicológico

Se trata de apaciguar el cerebro pensante (el córtex) que moviliza grandes cantidades de energía vital (obsesiones, pensamientos negativos, preocupaciones,) a beneficio del cerebro visceral (el diencéfalo). Ello se consigue con diferentes técnicas de relajación, con un sueño de calidad, con actividades lúdicas o relajantes cotidianas.

Objetivo: no malgastar la energía vital.

3. Un tiempo emuntorial

Consiste en el drenaje y la estimulación de los emuntorios, que son los órganos que nos ayudan a eliminar tóxicos y toxinas (hígado y vesícula biliar, intestinos, riñones, piel y pulmones) con el fin de eliminar los excesos y residuos metabólicos y todo ello con la ayuda de medios muy simples y naturales.

Objetivo: apoyar a los emuntorios.

Estos tres tiempos de la cura detox son propuestos simultáneamente. Pueden durar algunos días, semanas e incluso meses, dependiendo de la fuerza vital disponible, de las toxinas y de las condiciones de vida de cada individuo.



Las curas naturopáticas

Cura de revitalización

Siguiendo la buena lógica, tras la cura detox conviene recargar y paliar las carencias.

La cura de revitalización contiene cinco tiempos:

1.- Establecer una base nutricional correcta

No se trata aquí de un tipo de régimen, como en la cura precedente, sino de una alimentación óptima, llamada hipotóxica o biológica humana. Respetando la fisiología digestiva humana, se aconseja un máximo de alimentos crudos y vivos y, principalmente, de origen vegetal. Sin embargo, es evidente que esta alimentación debe acomodarse para poder adaptarla a la mayoría de las personas en la época actual. De ahí, los dos siguientes tiempos.

2.- Individualización nutricional

Se trata de afinar o de completar los consejos de la base nutricional precedente según las necesidades de cada individuo teniendo en cuenta su constitución, vitalidad, clima, actividad profesional, deportiva, edad, estado de salud,... Se puede proponer alimentos calientes y cocinados, cereales, legumbres e incluso a veces, alimentos de origen animal.

3.- Aporte de complementos nutricionales

Siempre de manera individualizada, para paliar las carencias existentes. Se pueden utilizar los llamados super-alimentos como el agua de mar, el polen fresco, las algas marinas y de agua dulce (espirulina, klamath) , los aceites vegetales(camelia, argán, rosa mosqueta de Chile...), jugos de plantas y hierbas. Y también complementos más específicos en forma ortomolecular (complejos de vitaminas, minerales, enzimas), los oligo-elementos, extractos de plantas u otros productos.

4.- Reajuste del modo de vida

Es obvio que el revitalizarse de manera artificial, es decir, atiborrándose de complementos nutricionales o de dopantes más o menos sintéticos, al mismo tiempo que se permanece sumiso al estrés o a las poluciones habituales es un engaño y una ilusión confortable.



Las curas naturopáticas

El objetivo de esta etapa consiste en liberarse progresivamente de los excesos o dependencias de los elementos "desvitalizantes", como son: alcohol, tabaco, vida nocturna, diferencias horarias perturbadoras, televisión, sobrecargas de todo tipo (física, deportiva, profesional, sexual), vida sedentaria, medicación abusiva, excitantes o dopantes (café, colas, chocolate, bebidas energéticas...), contaminación electro-magnética, vivir en grandes ciudades, alimentos genéticamente modificados o de cultivos convencionales, ruptura del contacto con el campo magnético terrestre (vivir en pisos altos, hormigón armado, moquetas sintéticas...).

5.- Introducción de factores vitalógenos

He aquí algunos consejos para aumentar la vitalidad: contacto con la naturaleza lo más posible, tomar el sol diariamente de manera razonable, caminar con los pies descalzos sobre el rocío matinal o la tierra recién labrada, grandes respiraciones, ejercicios como el qi gong, tai chi, yoga, danza, natación, escalada... al menos dos veces a la semana, contacto con animales de sangre caliente, tener un ritmo de vida adaptado lo más posible a los ritmos naturales solares, vida sexual armoniosa, convivencia diaria, intercambios, contactos lúdicos, enriquecedores o fraternales, masaje, automasaje, fricciones o baños aromáticos, meditación...

Esta segunda cura durará más tiempo que la primera, normalmente el doble (por ejemplo, un mes de desintoxicación seguido de dos meses de revitalización). Actualmente, debido a la multiplicación de factores estresantes y de contaminación sobre los diferentes niveles del individuo es aconsejable realizar dos o tres sesiones de revitalización por una de detox. Por ejemplo, de cinco a seis semanas de revitalización por dos semanas de desintoxicación.



Las curas naturopáticas

Cura antioxidante

Contiene dos tiempos muy sencillos:

1.- Limitar al máximo los agentes oxidantes: tomar el sol de manera excesiva, tabaco, alcohol en exceso y de mala calidad, medicaciones abusivas y agresivas, calor excesiva, estrés psíquico, exceso de actividad deportiva o profesional muscular, moléculas de síntesis, metales pesados...

2.- Aportar antioxidantes de manera individualizada:

- Con alimentos específicos ricos en antioxidantes: brécol, arándanos, propóleo, germen de trigo, de alfalfa, tomate, algas, polen fresco, sésamo, dátiles, perejil, semillas germinadas, ajo, zumo de verduras crudas, almendras, ostras, jalea real, agua de mar, plantas aromáticas, coles, uva negra, grosella negra,...
- Con complementos nutricionales: vitaminas A, C, E, selenio, cobre, zinc, aminoácidos azufrados, bioflavonoides, licopeno, carotenos, pycnogenol, co-enzima Q10, enzimas...

El objetivo de esta cura es doble:

- Completar la cura detox debido al gran poder detoxicante de los antioxidantes a nivel celular.
- Completar la cura de revitalización por la acción anticarencias de los elementos mencionados.



Las curas naturopáticas

Cura de estabilización

Esta cura es raramente realizable, incluso utópica, ya que supone que se han practicado sucesivamente y durante bastante tiempo las curas detox y de revitalización, de manera que no haya ni excesos ni carencias y que el clima y las actividades profesionales no sean estresantes, es decir, que el tiempo sea cálido y seco y la profesión entusiasmante, gratificante y que no acapare el tiempo libre ni el dedicado a la vida privada.

Los tres tiempos de esta cura son:

1.- Equilibrio de los intercambios fisiológicos (nutrición óptima, eliminaciones naturales óptimas, curas de temporada,...) y energéticos (contacto diario con los agentes naturales: tierra, aire, agua, sol, árboles,...).

2.- Armonización de las funciones biológicas (ayudar mediante las bioterapias las funciones que hayan sido dañadas o que lo son genéticamente, reajuste de las actividades teniendo en cuenta los ritmos biológicos, las estaciones,...) y psicológicas (alternar de manera equilibrada los tiempos de actividad y de descanso, higiene relacional (dialogar, escuchar, compartir,...), actividades lúdicas).

3.- Perfeccionamiento de toda la estructura humana a nivel personal (mejorar su cultura general, leer, asistir a espectáculos, rematar un trabajo psicoterapéutico o psicoanalítico, desarrollar un aspecto artístico latente, viajar...), a nivel psico-interpersonal (terapias de grupo, trabajar sobre la escucha, el verdadero intercambio, el compartir, la dinámica de la pareja, la sexualidad, puesta en práctica del concepto de fraternidad), a nivel transpersonal (meditación, exploración de los estados superiores de conciencia, oración, exploración de la vía del corazón, búsqueda espiritual).

Es obvio que, una vez que las prioridades han sido gestionadas, es agradable dedicarle tiempo a las actividades mencionadas, equilibrando el tiempo para sí mismo y para la colectividad.



Eficacia y límites de la Naturopatía Holística

La Naturopatía resulta muy eficaz en casos como: trastornos digestivos y de tránsito intestinal, problemas para dormir, insuficiencias venosas, problemas respiratorios repetitivos, numerosas dermatosis, síndrome premenstrual, cansancio crónico, afecciones reumáticas, manifestaciones alérgicas, estrés, estados de desánimo, bloqueos emocionales, afecciones psicósomáticas, etc.

Es la insuficiente o ausente energía vital de la persona la que pone límite a la Naturopatía.

Así, se debe recurrir a la medicina alopática en todos los casos de enfermedad lesional o degenerativa y, por supuesto, en toda situación de urgencia o de riesgo vital.



Un caso práctico

María es una mujer de 40 años con un cargo de bastante responsabilidad en el seno de una empresa, que se siente siempre cansada, con problemas para dormir y con espasmos musculares, sobre todo por la noche.

Para poder orientar a María de manera individualizada, es decir, proporcionarle aquellos consejos que más le convengan para su salud y su bienestar, hay que tener en cuenta su constitución (características innatas, el potencial con el que nace), su temperamento (el uso que ha hecho de ese potencial) y su vitalidad actual. Toda esta información la podemos conocer gracias a su morfología, al color y la forma de su iris, a las facciones de su cara, a cómo camina y se mueve, a su postura, a los gestos corporales, al tono de su voz, a su mirada, a su manera de vestir e, incluso, a su grupo sanguíneo.

Imaginemos que María es de constitución neuro-artrítica, tiene los ojos azules y es de temperamento nervioso. Esto nos está indicando que hay una tendencia a la desmineralización, es decir, a la pérdida de minerales, a la acidosis tóxica tisular, a un surmenaje del sistema nervioso y a una debilidad a nivel de diferentes órganos: hígado, intestinos, riñones y piel.

En este caso, se le podría aconsejar a María una cura mixta de detox + revitalización con el fin de eliminar el exceso de sustancias ácidas (al origen de los espasmos y, en parte, del cansancio y del insomnio) y de aportar más vitalidad.

Le convendría evitar los alimentos acidificantes y los excitantes como el café y las bebidas energizantes, y consumir alimentos alcalinizantes y revitalizantes. También alimentos ricos en triptófano, vitaminas B, Mg y omega-3 para el sistema nervioso. Y beber suficiente agua a diario.

Le vendría bien practicar cualquier técnica o actividad que le aportase relajación: una sesión de sofrología, una masaje relajante, un paseo por el campo, un baño caliente con aceites esenciales, ejercicios de tipo yoga, tai chi y chi kung o una infusión de plantas relajantes.

También las plantas drenantes y diuréticas le ayudarían a eliminar los excesos de toxinas y sustancias ácidas.



Un caso práctico

Una sauna también le vendría bien para eliminar toxinas a través del sudor, así como la aplicación de una bolsa de agua caliente sobre la zona hepática para estimular la función del hígado.

Exponerse al sol de manera moderada y el contacto con la naturaleza le aportarían vitalidad.

En cuanto a los problemas para dormir, también habría que ver si cena de manera abundante y demasiado tarde, si tiene alguna preocupación en el trabajo o en su entorno familiar o de pareja, si trabaja hasta tarde con el ordenador, necesita ver la tele para dormirse o consulta el móvil justo antes de dormir, incluso si duerme con él. Todas estas situaciones impiden que el sueño sea profundo y reparador.

Si fuese necesario, también podría tomar algún complemento alimenticio durante una temporada, como apoyo, hasta alcanzar una higiene de vida saludable.



Conclusión

Para concluir este curso de introducción podemos decir que la Naturopatía Holística es una filosofía de vida, una manera diferente de vivir en la que la persona se hace consciente de su propia responsabilidad frente a la salud y toma las riendas de su destino.

Es una invitación a la escucha del cuerpo a todos sus niveles, al reconocimiento de la importancia de la prevención en la salud y a la confianza en la propia fuerza de auto-curación que posee el ser humano.

Actualmente, la Naturopatía Holística podría ser la respuesta moderna a una necesidad profunda del ser humano, a un cambio de actitud hacia la comprensión integral de la salud y de la enfermedad, y a un cambio en las propuestas curativas para hacerlas más eficaces y menos nocivas.



Eva Notario Pardo

Naturópata diplomada por el Collège Européen de Naturopathie Holistique Traditionnelle - Daniel Kieffer de Paris.

Profesora de Qi Gong diplomada por el Instituto Internacional de Qi Gong de Madrid.

Terapeuta energética diplomada por diferentes centros y escuelas de España y de Francia.

Autora del libro "La cura DETOX. Más que una moda, una práctica saludable".

Imparte cursos, conferencias, retiros, talleres, sesiones individuales presenciales y a distancia.

Información y contacto:

<https://evanotariopardo.com>

contacto@evanotariopardo.com

Facebook: Eva Notario Pardo y La cura DETOX por Eva Notario Pardo.

Instagram: @eva.notario.pardo

