

Medicina Naturista. Definiciones

Pablo Saz Peiró.
Médico Naturista

RESUMEN:

Se expone la definición de la medicina naturista. Su campo de acción y de investigación dentro de la medicina, sus criterios y sus terapias.

Palabras clave: Medicina natural. Medicina naturista. Medicinas complementarias, criterios médicos. Medicina tradicional.

Naturist medicine. Definition

ABSTRACT:

Definition of natural medicine; where and how it works and researches made within medicine; criteria and therapies.

Key words: *Naturist medicine. Complementary medicines. Traditional medicine.*

El término «Medicina Naturista» es fruto de un hecho histórico, y es que así se ha denominado en España la línea de actuación médica que ha seguido este criterio.

La única ley española que recoge en todo el siglo XX el ejercicio de la Medicina Naturista se publica en 1926 y destaca que la Medicina Naturista es un criterio y que las consultas con este nombre serán dirigidas por licenciados o doctores en Medicina.

Durante el siglo XX se producen varios intentos de etiquetarla de otro modo. En 1935 por Ruiz Ibarra que intenta que se le llame Fisiatría, ante lo cual le respondería El Dr. Eduardo Alfonso: «Yo, que he estado tan de acuerdo siempre con el doctor Ruiz Ibarra, disiento esta vez totalmente de su criterio. También los demás médicos naturistas en España y la mayoría de los naturistas no médicos tenemos dignidad, sensatez y respeto a nuestras propias personas, y no pensamos abdicar de nuestro honroso adjetivo de naturistas. Yo no me atrevo a renunciar a un adjetivo por el cual he luchado y me he sacrificado toda la vida, cuando precisamente se empiezan a recoger los frutos de esa lucha y a ser aceptado por el mundo culto. Y entre mis pacientes».

En la década de los 50 y 60 el Dr. Palafox desde su revista «Bionomía» también intenta sustituir el vocablo de naturista por el de Neohipocratismo Médico, Fisiatría o Bionomía, alegando que el naturismo médico está desacreditado por curanderos y charlata-

nes. Esta misma recomendación la hará el médico francés Paul Carton. A pesar de todo, el término «Medicina Naturista» se mantiene. En 1980 se formará la Asociación española de médicos naturistas cuyo primer presidente será Silverio Palafox y Eduardo Alfonso, presidente honorífico.

La Sociedad Europea de Medicina Naturista Clásica, en su IV Reunión, llegó a las siguientes conclusiones:

La Medicina Naturista posee en Europa una larga tradición de conocimientos médicos que se deben recuperar para la población, a partir de las diversas organizaciones médicas, universidades y médicos de cada país europeo que los ha conservado y que los sigue llevando a la práctica, y ha trabajado en esclarecer su evidencia aplicando los conocimientos científicos.

Es una medicina sencilla, menos costosa para la sociedad, que promueve la autonomía del paciente, educándole para resolver sus propios problemas de salud, con la ayuda del médico pero sin depender de él.

El desarrollo histórico, paradójicamente, la ha colocado en el lugar de la denominada «medicina no convencional», a pesar de estar basada en uno de los criterios más básicos y ortodoxos de la medicina.

La Medicina Naturista Clásica y sus terapias como Hidroterapia, Balneoterapia, Climatoterapia, Helioterapia, Termo y Crioterapia, Terapia del movimiento, Fisioterapia, Masaje, Medicina manual, Nutrición, Die-

tética y ayuno, Fitoterapia, Terapia del orden, Psicoterapias corporales, etc., constituyen la medicina tradicional europea.

La Sociedad Europea de Medicina Naturista Clásica propone que, en el informe sobre medicinas no convencionales que actualmente trata el Parlamento Europeo, la Medicina Naturista Clásica, su investigación, docencia y práctica sean consideradas, y sea regulada su práctica dentro de la profesión médica y la de otros profesionales sanitarios, así como el uso de sus terapias. Este conjunto de terapias que la Sociedad Europea de Medicina Naturista Clásica reúne a través de la tradición de cada país europeo constituye una medicina tradicional europea que se puede ofrecer también a otros países.

Hablar de Medicina natural o naturista puede conducir en primer lugar a preguntarse si no es natural toda la medicina. **Para aclarar este concepto será bueno explicar qué se entiende por «Medicina natural» o, mejor dicho, cuál es el criterio de actuación natural en Medicina** ya que, como comenta el Dr. PALAFOX en su traducción del libro «El método natural en Medicina» (SCHLEMMER), la Medicina Naturista es, ante todo, un criterio, una forma de actuación del médico ante el enfermo, y también una forma de vivir la salud y la enfermedad, y según su propia definición: «Una axiológica ordenación de los recursos curativos para facilitar la tendencia espontánea a la curación».

El concepto de Medicina Naturista aparece gradualmente en los diccionarios de Medicina (ARTETXE 1995).

1819: BRICHETEAU se refiere al naturismo en el sentido de no emplear más que los medios de curación indispensables, previo estudio de la naturaleza humana.

1840: HURTADO DE MENDOZA, en su vocabulario médico-quirúrgico, define el naturismo en el sentido de seguir la *vis medicatrix naturae*.

1876: DECHAMBRE dice que el naturismo es un método, y ese método es el hipocrático. Esto nos despeja con claridad la historia del naturismo médico.

Existe también el concepto griego, según lo define LAÍN ENTRALGO: la «physis»; es la naturaleza ordenada en sí misma, teniendo en cuenta la clave de que la naturaleza humana tiende a sanar por sí misma.

El Dr. EDUARDO ALFONSO, en su libro «40 Lecciones de Medicina Naturista», recoge la definición dada por el Dr. CONDE ANDREU sobre Naturismo en su folleto «Naturismo y Naturismo médico»: «...la cien-

cia que, oponiéndose al artificialismo, estudia las leyes naturales que rigen nuestra existencia y mediante el cumplimiento de dichas leyes, aspira al perfeccionamiento humano integral»; aquí se habla de distinguir entre lo natural y lo artificial. Un sistema médico fundado por Hipócrates que supone la existencia de una fuerza (Natura conservatrix y medicatrix) de la que depende esta tendencia del organismo a conservar la salud y a recobrarla cuando la ha perdido.

También es conveniente oponerse a lo artificial o artificioso que, cuando menos, puede impedir o anular incluso mecanismos específicos de defensa de nuestro organismo ante infecciones o reacciones. DELAVAL nos habla acerca de la decadencia de los automatismos biológicos en contacto con lo artificial, del fracaso del instinto, de la reacción de KONCHAKOFF ante la comida cocida, de las enfermedades de adaptación de las taras contraídas en la vida intrauterina (DELAVAL, 1970).

SILVA JARAMILLO, de Chile, ha presentado un patrón antropológico digno de tenerse en cuenta. Define la Medicina Naturista como un sistema médico-social, muy dentro del contexto de los adventistas americanos.

En su planteamiento terapéutico considera que la salud se mantiene merced a una buena relación con el medio y, si se pierde, se recupera con la relación con el medio ambiente. Propone: Alimentación - Tierra - Plantas medicinales - Ejercicio físico - Agua - Cura mental - Sol y aire.

Todo ello es considerado desde un punto de vista de integralidad: el organismo está todo interrelacionado consigo mismo y con el medio ambiente. Define el naturismo como *un sistema homogéneo basado en la teoría y práctica de las ideas para fomentar hábitos saludables*. También promueve una apertura a otros sistemas médico-sociales: Homeopatía, Acupuntura.

El profesor BÜRING, de Berlín, también aporta su definición: «Está claro que siempre ha habido medicamentos naturales y curaciones naturales, es más, probablemente es la medicina más antigua que existe. Sobre todo ha habido siempre la curación natural, lo que es una curación espontánea sin más. La naturaleza se cura simplemente y siempre por sí misma. Se denomina la terapia natural cuando esta terapia se aprovecha de unos procedimientos y al mismo tiempo intenta estimularlos e imitarlos. La medicina natural es su enseñanza y su investigación».

Pero quizás la mejor definición de este criterio o forma de actuación naturista la da el **Dr. HELLMUT LÜTZNER** (Rev. *Natura Medicatrix*, N° 15, 1987), en la cual expone que tratar según el método o criterio naturista significa tratar:

- a) con remedios de la naturaleza,
 - b) en el sentido de la naturaleza y
 - c) adaptándose a la naturaleza del hombre,
- basándose en un principio fisioterapéutico fundamentado en la propia capacidad de autocuración.

Según la **Asociación Española de Médicos Naturistas**:

La Medicina Naturista es un método terapéutico que tiene por base los siguientes principios:

- 1) *Principio fisioterapéutico*, mediante el cual se valora que la salud la mantiene el propio cuerpo, con sus propios sistemas y que, en la enfermedad, son estos sistemas los que se ponen en marcha, tendiendo casi siempre a la curación y reequilibrio de los mismos. Ciencias actuales como la inmunología, la microbiología y la teoría general de sistemas apoyan esta interpretación médica.
- 2) En el *aspecto metodológico*, sin renunciar a ningún tipo de terapia que pueda ayudar al enfermo en su tendencia espontánea hacia la curación, son más utilizadas aquellas terapias basadas en remedios naturales, cuya aplicación ha dado lugar a técnicas reconocidas y probadas por su eficacia terapéutica, como son: Fitoterapia, Balneología, Climatología, Helioterapia, Geoterapia, Termoterapia, Hidroterapia e Hidrología Médica, Cinesiterapia, Dietoterapia, técnicas manuales de movilización y masaje terapéutico, atención y cuidados medioambientales, educación para la salud y modificación de hábitos.

LA MEDICINA NATURISTA ANTE LA ENFERMEDAD

La medicina naturista tiene un análisis propio de la enfermedad:

- Contempla al hombre enfermo como un hombre completo en su unidad corporal-ánimica-espiritual.
- Propone una terapia a nivel superorgánico, «Terapia de la totalidad», por ello estrictamente individual (diagnóstico de reacciones, de funciones en cada individuo).
- Ve en la enfermedad formas de reacción a los estímulos ambientales filogenéticamente grabadas y las aprovecha para la curación. También respeta y

aprovecha las reacciones defensivas y las tendencias autocurativas cooperantes, así como los procesos de autorregulación. Por ello, en la crisis, respeta la *vis medicatrix naturae*, o fisiología de autoorganización biológica.

En amplios círculos de la población, de estudiantes y también de médicos, se puede observar que existe un gran interés por las escuelas y sistemas de pensamiento completos.

EL PROBLEMA DE PLACEBO EN LA MEDICINA NATURISTA

En principio se ha querido desprestigiar el placebo y la sugestión como algo que hay que suprimir para resaltar el estudio farmacológico, con dobles y triples ciegos. Pero **el placebo y la sugestión son parte del tratamiento médico y la misión del mismo es estimular el placebo e impedir el nocebo**.

El ámbito del tratamiento naturista abarca no sólo la personalidad del paciente sino también la del médico. La cuestión es transmitir la terapia emocionalmente al paciente. Para ello se permite la práctica de la sugestión.

En los últimos tiempos se ha generado una crítica sobre el efecto del placebo, que pone en entredicho el carisma y la personalidad del médico. En unas condiciones favorables y con el debido respeto por la personalidad del enfermo, esta curación no tiene nada que ver con engaños. Ni en la medicina universitaria ni en la medicina naturista

La terapia física nos ha enseñado a diferenciar entre medidas pasivas y activas para el paciente. Sus efectos psíquicos son mimadores y regresivos por un lado y estimulantes y activadores por otro. Existen diferentes y posibles influencias ánimicas. Por ejemplo para tratamientos de baño se están investigando ahora en la clínica psicósomática y en la psicología de rehabilitación unos contenidos de experiencias y efectos psíquicos que quizás sobrepasan los efectos somáticos en gran medida. Y la experiencia nos enseña que la enfermedad somática casi siempre muestra una participación psíquica y que tiene una influencia sobre el estado anímico.

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Este arte de tratar está en correspondencia con las necesidades naturales del hombre y trata de imitarlas, pues aporta ante todo una ayuda sencilla, con remedios naturales, fomenta su colaboración activa y

su comprensión; transmite fielmente los principios curativos a la mano del paciente a través de la propia experiencia y práctica y le hace con ello compañero en el plan de curación.

Atendiendo a la educación del paciente, proponiéndole cambios higiénicos en su vida y en su conducta diaria: el médico como educador es partícipe de esta conducta higiénica con sus hábitos diarios. Asimismo, la educación del paciente le lleva a respetar y cuidar el medio ambiente como parte importante de la salud.

MEDIO AMBIENTE

Otro aspecto importante, no sólo para la Medicina Naturista, sino también para la salud en general, es lo que menciona Joseph CALIFANO, ex-secretario de Salud, Educación y Bienestar Social de Estados Unidos: «Nos estamos matando solos con nuestros malos hábitos, nos estamos matando con la irresponsable contaminación del medio ambiente, permitiendo que persistan condiciones sociales nocivas, como hambre, ignorancia. El conocimiento médico y científico no resuelve automáticamente los problemas actuales de salud. Cabe preguntarse si tenemos la suficiente disciplina personal y la voluntad política para resolver estos problemas. Usted, como individuo, puede hacer más por su propia salud que cualquier hospital o aparato

médico. La disciplina personal y la voluntad política de mejorar salud y medio ambiente son pilares de la salud». Así, las ideas de CALIFANO (1979) dan importancia a la educación personal y al medio ambiente como ya lo hiciera anteriormente LALONDE (1975).

Pero se trata de más: la literatura anglosajona ha formado el concepto de una «self-competence» para el paciente. Además de la autoayuda tiene que ver con la independencia del paciente, el poder de sí mismo y por lo tanto la dignidad del ser humano.

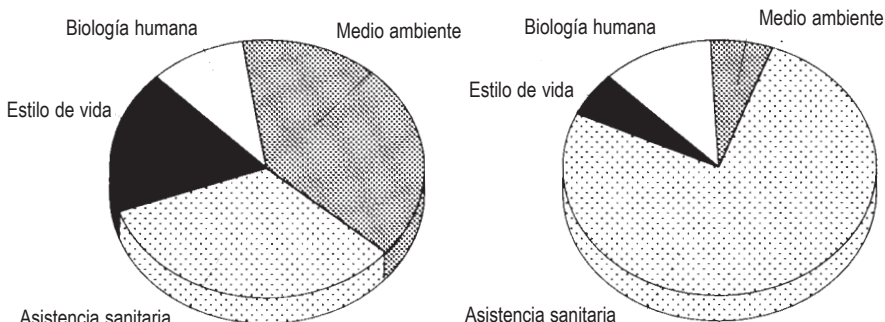
Se trata del «point of determination»: ¿es cuestión del médico o también del implicado, del enfermo mayor de edad? La terapia naturista y la medicina naturista les suministran los medios necesarios. Son generalmente accesibles. También el enfermo puede comprender las medidas simples y lógicas y eso le da confianza.

La educación, la ecología y el medio ambiente han estado claramente unidos al concepto de salud en la Medicina Naturista, ya antes del informe LALONDE, del cual exponemos a continuación unos diagramas representativos de algunas de sus conclusiones (ver gráfico 1):

El medio ambiente, el estilo de vida, y la biología humana tienen más influencia sobre la salud pública que el sistema de asistencia sanitaria.

El dinero público destinado al medio ambiente, estilo de vida, y biología humana en los países ricos es ridículo al lado del destinado a asistencia sanitaria.

GRÁFICO 1. INFORME LALONDE:
Diagramas representativos de algunas conclusiones



Efecto relativo que sobre la salud de la población tienen el medio ambiente, el estilo de vida, el sistema de asistencia sanitaria y la biología humana.

Proporciones relativas de dinero público destinado al medio ambiente, estilo de vida, asistencia sanitaria y biología humana.

¿QUÉ APORTA LA MEDICINA NATURISTA A LA MEDICINA ACTUAL?

1. **El principio de la capacidad curativa del propio organismo como** base fundamental de la medicina. En muchos casos se puede ver claramente que una salud accionada por la naturaleza misma del individuo es la mejor y la más duradera.
2. **Un modelo basado en la terapia mediada por respuestas sistémicas** (el organismo siempre responde en bloque y no como aparatos aislados, con utilización de recursos naturales, terapéutica física natural, dietética, hidroterapia, etc.). Modelo que tiende a integrarse con su aportación propia dentro de un sistema sanitario integral.
3. **Gran experiencia en la aplicación de clínica práctica** de la hidroterapia, helioterapia, climatología, ejercicio, masaje, balneología, dietética, fitoterapia, medios naturales y medios ambientales, que favorecen la curación, y tradicionalmente reconocidos por la medicina universitaria moderna (en su vertiente teórica).
4. **Recomendaciones deducidas de la medicina naturista** para una higiene general e individual para la prevención y rehabilitación, así como para la educación y pedagogía de la salud.
5. **Sus modelos explicativos permiten al paciente conocer la enfermedad y la terapia.** Permiten al paciente su actividad para el dominio de la enfermedad y lo capacitan personal y socialmente. El paciente interesado entra a formar parte de una filosofía de la salud y de la enfermedad y de una toma de conciencia importante acerca de la influencia del medio ambiente para su salud, y motivaciones personales para una nueva ecología de la salud. **El paciente es el protagonista de su salud.**
6. **Aporta y recoge sus fundamentos históricos, filosóficos e ideológicos** con una idea del ser humano y de la enfermedad, su nosología y antropología propias. Puede prestar importantes aportaciones en terapias prácticas, pero también una cultura general de la medicina.
7. **Establece una buena comunicación en el terreno social** con este tipo de medicina y terapias.

EL CAMINO DE LA MEDICINA NATURISTA PARA SU DESARROLLO DENTRO DEL SISTEMA SANITARIO

1. Definir su campo dentro de la ciencia actual como una medicina práctica bien interrelacionada con otros campos científicos que trabajan en el ámbito sanitario.
2. Constitución de una red teórica, con esquemas conceptuales que interpreten su práctica a la luz de la ciencia actual. Ejemplo, modelo de terapias mediadas por respuestas sistémicas:
 - Microbiología y bioterapia.
 - Modificación de hábitos de vida y recuperación de enfermos crónicos.
3. Demostrar mediante estudios clínicos, epidemiológicos y fisiológicos la utilidad de los tratamientos y sus mecanismos de acción.
4. Mantener estrecha relación con Atención Primaria, que atiende al 100% de los enfermos y resuelve el 70%.
5. Establecer una especialidad médica dentro de la Atención Primaria para los pacientes que elijan este tipo de atención.
6. Es necesario que la superación autónoma de la enfermedad sea nuevamente atractiva; la sanidad pública y la pedagogía sanitaria se enfrentan con una nueva tarea estimulante y gratificante.
7. Los contenidos temáticos deben ser expresados en objetivos docentes claros; es preciso comunicarse con los facultativos que emplean estas terapias y enseñar a los estudiantes a que hablen a los pacientes sobre este tipo de tratamientos (Wetzel, 1998).
8. Presentar a las cajas de seguros de enfermedad unos actos médicos propios del médico naturista definiéndolos claramente y separándolos de otros actos que no lo son.

LOS TRATAMIENTOS NATURISTAS CLÁSICOS NO SON NINGUNA TERAPIA NO-CONVENCIONAL

La Medicina Naturista no se encuentra en una situación fácil: sus tratamientos en general son con-

vencionales, pero apenas se tienen en cuenta. Con su convencionalidad para muchos son aburridos, pierden parte del interés público y, al mismo tiempo, corren el peligro de hundirse en su proximidad a lo no convencional y en la vorágine de los alternativos. La frecuentemente establecida proximidad con los tratamientos complementarios y paramedicinales es peligrosa.

Se produce la siguiente situación: la medicina moderna posee solamente unos conocimientos e ideas muy superficiales acerca de los verdaderos tratamientos naturistas. Se es tolerante en el detalle, pero en el propio trabajo clínico apenas se toman en consideración —ya no se aceptan las indicaciones para la propia especialidad—. No los tratamientos naturistas en sí, sino las indicaciones clínicas en el propio ámbito de trabajo se han convertido en no habituales, ya no son convencionales y por lo tanto son no-convencionales.

En este punto hace falta actuar científicamente. En una consideración más detallada pueden relacionarse o descubrirse un gran número de enfermedades graves, en las que se pueden emplear los tratamientos naturistas con buenos resultados y fácil comprensión teórica. Frecuentemente como terapia auxiliar, pero también representan frecuentemente la mejor oferta y la alternativa más eficaz.

En la actualidad en muchas compañías de seguros se plantea que el médico no podrá realizar tratamientos a cargo que sean más costosos que otros que cumplen la misma finalidad. Se vuelven a mencionar también los criterios de aplicación general como la finalidad, la necesidad y la rentabilidad para la evaluación de un tratamiento y sobre todo la eficacia de una medicina basada en la evidencia.

Es posible que haya que cambiar pronto de idea en este punto ya que la habitual farmacoterapia representa el tratamiento menos rentable frente a algunos tratamientos naturistas. Ahora ya se pueden citar unos ejemplos típicos: el entrenamiento físico con diferentes enfermedades de corazón-circulatorias, de las vías respiratorias, metabólicas y algunas enfermedades psiquiátricas, la dietética con el síndrome metabólico, los tratamientos manuales con los mencionados síndromes de irritación pseudoradicales.

Algo similar ocurre con los tratamientos naturistas en el hospital: Las compañías de seguro privadas crean a partir de ahí la situación de una «instalación mixta», que las libera de los pagos a sus clientes que eligen Medicina Naturista. Lo contrario sería lo correc-

to: ¡La farmacoterapia, la psicoterapia y la terapia quirúrgica y muchos otros tratamientos solamente habría que pagarlos cuando se complementen con tratamientos naturistas adecuadamente seleccionados y bien dosificados!

NUEVOS PARADIGMAS

El hecho de que este criterio vuelva a ponerse de moda o sea útil en la sociedad actual se debe a muchos factores, pero sobre todo a que los paradigmas de la Medicina están cambiando y el criterio naturista, al igual que otros criterios llamados «alternativos» tienen muchos puntos en común y aportan ideas enriquecedoras a los nuevos «paradigmas médicos». Esta palabra: «paradigma» alude a un esquema de referencia para entender y explicar ciertos aspectos de la realidad; esta expresión fue introducida por THOMAS KUHN en su libro «La estructura de las revoluciones científicas», publicado en 1962; y este mismo término es utilizado en la actualidad para expresarse en otros campos como la Educación, Economía y Medicina.

MARILYN FERGUSON, periodista norteamericana, en su libro «La conspiración de Acuario», habla de cambios de paradigmas dentro de la Medicina, de nuevas maneras de ver, percibir y expresar la salud y la enfermedad, de nacer y de morir. He aquí una comparación muy simplificada entre antiguos y nuevos paradigmas de la Medicina.

EL DISCURSO DE LOS MÉDICOS NATURISTAS A LO LARGO DEL SIGLO XX SE HA ARROPAO EN LOS SIGUIENTES ELEMENTOS TEÓRICOS

El sostener una Medicina total de globalidad. Sobre todo la unidad funcional del organismo. Sin abandonar ninguno de los tratamientos de la Medicina, sino proponiendo la globalidad, la capacidad de integrar todos estos sistemas y llevarlos a la práctica médica y a la educación de los comportamientos sociales del medio que nos rodea.

La Medicina Naturista tradicional y actual defienden el concepto de terapia global y de salud global, y la participación en la salud desde los puntos de vista de otras especialidades médicas, e incluso de

otros profesionales parasanitarios que pueden trabajar en este concepto de salud global desde el criterio médico naturista.

- La confianza en la capacidad autocurativa de la naturaleza humana.
- El sometimiento al principio de «Primun non nocere». El aspecto más importante del tratamiento es no hacer más daño.
- El reconocimiento de las enfermedades agudas como parte del proceso natural de la curación; proceso que debe ser respetado y encauzado.

- La dieta vegetariana y el ayuno son parte de una forma de vida y actúan en la prevención y curación de enfermedades.
- Los medicamentos y las vacunas en su mayoría son perjudiciales para el organismo.
- Es importante un diagnóstico global, y no sólo específico de la enfermedad.
- Los agentes naturales son el factor primordial para ayudar a la curación.
- Es importante regular la vida conforme a las leyes naturales.

Concepciones del antiguo paradigma

1. Tratamiento de los síntomas.
2. Especializada.
3. Énfasis sobre la eficacia.
4. Neutralidad emocional del profesional.
5. El dolor y la enfermedad son totalmente negativos.
6. Intervención principalmente por medio de medicamentos y operaciones quirúrgicas.
7. Cuerpo considerado como una máquina en buen o mal estado.
8. Enfermedad e incapacidad vistas como cosas, como entidades.
9. Preocupación por eliminar los síntomas, la enfermedad.
10. El paciente es dependiente.
11. El profesional tiene autoridad.
12. El cuerpo y la mente están separados. La enfermedad psicosomática es mental, corresponde al psiquiatra.
13. La mente es un factor secundario en las enfermedades orgánicas.
14. El efecto placebo demuestra el poder de sugestión.
15. Confianza principalmente en la información cuantitativa (diagramas, pruebas, datos). La «prevención» se centra fundamentalmente en lo exterior: vitaminas, descanso, ejercicio, inmunización, no fumar...
16. Prevención: RX y vacunas.

Concepciones del nuevo paradigma

1. Además de tratar los síntomas, interés por detectar pautas y causas.
2. Integrada, preocupada por el paciente en su totalidad.
3. Énfasis sobre los valores humanos.
4. La actitud del profesional es un factor de curación.
5. El dolor y la enfermedad son fuentes de información sobre el conflicto y la desarmonía subyacente.
6. Intervención mínima con «tecnología apropiada», complementada con arsenal completo de técnicas no invasoras (psicoterapia, dieta, ejercicio).
7. Cuerpo considerado como un sistema dinámico, como un contexto o un campo energético dentro de otros.
8. Enfermedad e incapacidad vistas como procesos.
9. Preocupación por alcanzar un máximo de bienestar, una «meta-salud».
10. El paciente es (o debería ser) autónomo.
11. El profesional es un compañero terapéutico.
12. Continuo cuerpo-mente; la enfermedad psicosomática entra en el campo de todos los profesionales de la salud.
13. La mente es un factor primario o equivalente a los demás en toda enfermedad.
14. El efecto placebo demuestra el papel de la mente en la enfermedad y la curación.
15. Confianza primariamente en la información cualitativa: informaciones del paciente e intuición profesional; los datos cuantitativos son auxiliares.
16. «Prevención» coextendida a la totalidad: trabajo, relaciones, objetivos, unidad cuerpo-mente-espíritu.

BIBLIOGRAFÍA

1. Alfonso y Hernan, Eduardo. «40 lecciones de Medicina Natural». Ed. Kier. Buenos Aires, 1976, 4.ª ed., 688 p.
2. Alfonso y Hernán, Eduardo. «Mis recuerdos». Ed. Autor. Madrid, 1986.
3. Artetxe, Alejandro. «La Hidroterapia como ejemplo de terapia inespecífica». Inédito.
4. Arteche, A. *Perspectiva naturista. Aportaciones a la teoría y práctica médicas*. Rev Natura Medicatrix 1995; 41: 5-9.
5. Arteche, A. «El naturismo médico español». *Revista medicina e historia*, n.º 1, 1999, cuarta época.
6. Amezwa Viedma, Cesáreo. «Medicina conductual». Rev. JANO. Enero 1992. Vol. XLII, n.º 480, pp. 29-63.
7. Bühring, Malthe. «Naturheilkunde. Grundlagen, Ideen, Konzepte». Stuttgart: Urachhaus, 1991.
8. Buhring, Malte y Saz Peiró, Pablo. «Medicina naturista» Ed. De Paidós. Barcelona, 1998.
9. Califano, J. «Healthy People Report». US. Dept. of Health, Education and Welfare. Public Health Service, 1979.
10. Conde Andreu, José. «Naturismo y naturismo médico». Madrid, Tip. Guillen, julio 1925.
11. Delaval, Albert. «La Naturaleza no está de acuerdo o el espejismo del progreso». Sintés, 1981.
12. Ferguson, Marilyn. «La conspiración de Acuario». Ed. Kairos. Barcelona, 1985, 531 p.
13. García López. «Hidrología y Climatología Médicas». Madrid, 1875.
14. García López. «Lecciones de Homeopatía». Madrid, 1872.
15. González de Pablo, Ángel. «Los orígenes de la Dietética y la Higiene actuales: La Dietética como régimen de vida». JANO, marzo 1992. Vol. XVII, n.º 985, pp. 51-82.
16. Kühn, G. *Sequential hydrotherapy improves the immune response of cancerpatients*. Nueva York: Plenun Press, 1997.
17. Lain Entralgo, P. «La Medicina Hipocrática». Madrid, Alianza, 1982.
18. Lalonde. «A new perspective on the Health of Canadians». 1975.
19. Lützner, Hellmut. «Métodos naturistas de curación». Rev. Natura Medicatrix. Primavera 1987, n.º 15, p. 29.
20. Marcén Letosa, J.J. «Estudio de sensibilidad del bacilo del cólera ante infusiones de té negro». Inédito.
21. Paniagua, J. A. «Las pautas higiénico-dietéticas medievales». JANO 1985, 646 H. p. 63-71.
22. Porfirio. «Vida de Pitágoras». Madrid. Grados, 1984, pp. 25-59.
23. Rives, F. «Tratado de Higiene terapéutica». Imp. Manuel Álvarez. Madrid, 1864, 784 p.
24. Saz Peiró, P. *Carta de los médicos naturistas*. Rev Dynamis, 1.
25. Saz Peiró, P. *Medicina Naturista*. Revista Natura Medicatrix, n.º 43, primavera-verano 1996.
26. Silva Jaramillo, S. R. «Naturismo, Sistema Sanitario Social». L'Eina Editorial, Barcelona-89.
27. Schlemmer, A. «El Método Natural en Medicina». Ed. Alhambra, S.A. 1985, 517 p.
28. Solsona, Fernando. «Manual de Terapéutica Física Natural». Ed. Heraldo de Aragón. Zaragoza, 1979.
29. Toscano Aguilar, Manuel. «La Homeopatía española en el siglo XIX». Madrid, 1957. Tesis doctoral inédita.
30. Wetzel, M., et al. *Courses involving complementary and alternative medicine at US Medical Schools*. JAMA 1998, 280: 784-787.

10

