

Medicina naturista: concepto, recursos y criterio de aplicación

G. Contreras Alemán

Doctor de Medicina. Presidente de la Asociación Española de Médicos Naturistas.

El equívoco de las medicinas “alternativas” está en afortunada vía de extinción. Se perciben cada vez mas claro la ignorancia e intereses subyacentes en juego. ¡Afortunadamente! Porque los beneficiarios son, en última instancia, los ciudadanos: largo tiempo sin saber qué hacer, qué descartar ni qué elegir. En la actualidad, cualquiera con mediana sensatez puede despejar dudas y arribar a conclusiones lúcidas. Pero, además de curioso, subyuga indagar el proceso. Veamos.

Medicina: puntualización

Medicina sólo hay una. Integra los conocimientos sobre el ser humano (autóctonos y medioambientales), que conservan, sanan o deterioran la vida. Una mirada panorámica sobre el quehacer médico nos muestra su dependencia con la naturaleza humana y cósmica, así como sus relaciones. Fue la Escuela Hipocrática (desde el siglo V a. C.), la que desterró la interpretación mágica de la salud, la enfermedad, la curación, la vida y la muerte, mediante la elaboración de la primera y definitiva visión racional de tales fenómenos naturales. Emergió, así, un enfoque racional, fruto de comprobaciones clínicas, perpetuamente vigente en lo esencial, pese a sucesivos altibajos doctrinales en la historia de la medicina.

Los conceptos

Aquello bíblico “la piedra que desecharon los arquitectos vino a ser la piedra angular”, encaja aquí a la perfección. Efectivamente: fue el “genio” de la Escuela Hipocrática y sus continuadores durante siglos quienes, pese a manejar datos técnicos incompletos, elaboraron *conceptos perdurables*, conquista definitiva y fuente nutricia de nuestra medicina occidental. Son: *a)* el de *Physis (Naturaleza) y physis (naturaleza)*, interconectadas; *b)* el de *elementos naturales*; *c)* el de *propiedades*; *d)* el de *humores*, y *e)* el de *katástasis* (correlaciones humanas medioambientales). De tales conceptos surgieron los pilares de la medicina hipocrática.

Pilares de la medicina hipocrática

a) Unidad: visión del “todo del cuerpo”; *b) Vis medicatrix naturae*: tendencia curativa espontánea; *c)* respeto al *primum non nocere*: “tratar” sin dañar; *d) tolle causam*: identificar todas las causas, psicofísicas y ecológicas; *e) docere* (enseñar): factores preventivos y terapéuticos, concomitantes; *f) amor al hombre*: amor al arte (clínico): factor básico para la calidad, la dignidad y la eficacia de la relación médico-paciente; *g) peculiaridad* de cada ser humano; *h) terapéutica congruente con el desequilibrio humoral*: jerarquizando la utilización de todos los recursos; e *i) higiene normativa de la conducta humana*.

Reglas terapéuticas

a) Contraria contrariis curantur (añadir lo que falta y suprimir lo excesivo); *b) concepción homeopática*: “muchas enfermedades son curables por lo mismo que las produce”; *c)* explorar *todo el individuo* y tratar *todo el cuerpo*; *d)* “remedios”: la *diata*: comida y bebida, agua, luz y aire, movimiento y reposo, sueño y vigilia, secreciones y excreciones, y pasiones del ánimo, utilizados con finalidad curativa y salutífera a la par. “El pensamiento hipocrático legó una jerarquización terapéutica en que la *diata* ocupa el primer lugar, antes que la farmacia y la cirugía.”

Siglos después, se dijo de la medicina hipocrática, que “fue científica, precisamente por ser naturista” (vinculación micro-macrocosmos y todo cuanto de tal sinergia se deriva, teórica y prácticamente). Medicina hipocrática, *primera palabra de la medicina*, permanente brújula de ésta.

Vaivenes históricos

Remodelaciones intermitentes indujeron una profunda crisis, lo que dificultó discernir del hipocratismo lo auténtico de lo “novedoso”. Ello explica el escepticismo de unos médicos en tanto que otros reducían la terapéutica a dietas famélicas, sangrías extenuantes y fármacos supertóxicos. Es así como surgió en Europa central una serie de “intrusos geniales” (siglo XIX) que “trataron” a la plebe y la aristocracia hasta la Primera Guerra Mundial (siglo XX), con agua, aire, sol y alimentación rústica. Son famosos al respecto, Prierstniz, Kneipp, Rikli, Felke y Hahn, entre otros. Para ellos, lo que cura no es la “naturaleza”, entendida hipocráticamente, ni los “medicamentos”, sino la “virtud” de dichos “remedios naturales”. Cefirse a ellos fue la subcultural histórica deducción.

Precursores mediconaturistas

En tal escenario, no faltaron médicos eminentes que, tomando las riendas de la “renovación”, interpretaron lo que a los curanderos les era imposible explicar. Precursores médicos los



hubo y hay en toda Europa. El “mensaje” neohipocrático, desde los años treinta del pasado siglo, a través de numerosos congresos internacionales, en que participaron figuras insignes de la medicina (entre ellos, españoles ilustres próximos como Laín, Marañón, Velázquez, Chavarría, Llavero, Vega Díaz, Orozco, Palafox, etc.), propició el retorno científico a

la medicina naturista. El auge actual en Europa, estados Unidos e Hispanoamérica, por exponencial, merece una profunda reflexión.

Medicina naturista

La redundancia sería ociosa. Optar por recursos “paralelos”, y punto, es curanderismo puro y duro, cuyo antídoto no puede ser otro que el científico-profesional. Nos aparece así, abarcando todas las ofertas higienicoterapéuticas del nuevo milenio, la medicina naturista: Neohipocratismo permanentemente actualizado; criterio ortodoxo para, previo diagnóstico, jerarquizar convenientemente la utilización de todos los recursos, desde lo más ecológico y “natural” a lo más sofisticado. Con actitud de ayuda a la *vis medicatrix*, y respeto al *primum*

no nocere. “Acto médico”, sólo competencia del médico, en beneficio del... paciente.

Competencia de la medicina naturista, ¿de qué médico?

Tiene lugar, en la actualidad, la baremación profesional que la OMC ha propuesto, para que los colegios médicos “acrediten” a quienes ejercen como médicos naturistas, protegiendo así derechos ciudadanos, con frecuencia conculcados (intrusismo diverso). De acuerdo. ¡Más vale tarde...! Pero, el gran reto de ahora es imperativo, inaplazable, en sintonía con problemas humanos, ecológicos y conductuales de nuestro tiempo, que no han surgido ni persisten por arte de birlirloque. Tienen protagonistas, personales e institucionales, que, desde el pasado siglo, acaso sin medir las consecuencias, mutilaron posibilidades, y convirtieron la terapéutica en *sólo farmacología*, iatrogenia incluida. Incluso anulando de los estudios académicos, increíblemente, materias básicas. Dejamos el análisis sociológico, cultural y mercantil (que lo tiene) para otro momento y lugar. Quede clara la existencia de tales materias y recursos, que reclaman su lugar higienicoterapéutico en el quehacer de todos los médicos, justo para problemas de este convulso momento histórico. Son la dietética, la fitoterapia, la hidroterapia, la dinamoterapia, la psicoterapia (sofrológica), la homeopatía, la acupuntura y la bioética, entre otras. Todos, sí, pero son especialmente los médicos de atención primaria, quienes, en lugar de verse poco menos que limitados a despachar recetas, podrían resolver de manera insospechadamente eficaz problemas de salud, en relación con las enfermedades habituales de nuestra época (más familiares a ellos que al resto de profesionales sanitarios), utilizando los recursos que desparan las materias señaladas. J

Bibliografía recomendada

- Alfonso E. Manual de curación naturista. Barcelona: Editorial Cymys; 1970.
- Contreras Alemán G. Medicina naturista: Mitos y realidades. Madrid: Siglo XXI; 2006
- El sentido de la “diáita” en la Grecia clásica. Ciencia, técnica y medicina. Madrid: Alianza Editorial; 1986.
- Guirao M. La realidad humana. 1.er Curso Medicina Naturista. Granada: Real Academia de Medicina de Granada; 1986. p. 2.
- Historia de la medicina naturista española. Madrid: Triacasterra; 2000.
- Hursa A. El naturismo médico en la medicina actual. Dynamis. 2001(8).
- Laín Entralgo P. La medicina hipocrática. Madrid: Alianza Editorial; 1982.
- Renacimiento de la medicina hipocrática. Buenos Aires: El Ateneo; 1949.
- Schlemmer A. El método natural en medicina. Madrid: Alhambra; 1984.
- Sinopsis histórica de la medicina naturista. El Médico 1986. Números 198-199.
- VI Congreso Internacional de Medicina Neohipocrática, Libro de Actas. Madrid-Ávila, 1965.
- Vida y medicina naturistas. Barcelona: Bruguera; 1969.