

Bases filosóficas de la Medicina Natural

Por: Ricardo Ávila Meneses., MD.

Cómo ya se dijo, la escuela de medicina natural es una concepción diferente a las escuelas Alópata y Homeópata, es una filosofía distinta. No indica drogas de ningún tipo, la escuela naturista se basa en que **la salud se puede recuperar produciendo un equilibrio funcional orgánico**, eso es lo que se busca, entonces, al lograr ese equilibrio en forma natural desaparecen las dolencias y las molestias y esa escuela es más un sistema pedagógico de hábitos de vida que un sistema médico propiamente dicho, así como generalmente lo entiende la gente.

Los tratamientos naturistas no actúan conforme a un principio terapéutico específico. Cuando así lo hacen, no conducen a una curación directa y artificial, sino que preparan las condiciones y estimulan los procesos a través de los cuales se hace posible que el organismo se cure por sí solo, en lugar de una curación por vía externa se produce una autocuración, la medicina natural trata entonces con las llamadas fuerzas de autocuración de la medicina romántica o con el médico interior, según la terminología de Paracelso o con la psico-neuro-inmuno-endocrinología actual. Esta fuerza de autocuración fue conocida en Grecia como **Vis Medicatrix Naturae**: La fuerza curativa de la naturaleza. (Logan, 2012)

En medicina natural, por ejemplo, se dice que las enfermedades no existen, solo los enfermos, que no es lo mismo, es otra concepción, otra filosofía algo más holístico, por lo tanto, toma todo el ser. (Ávila, N. R. (2009).

Por ejemplo, para una persona que tiene una nefritis él no tiene un daño en el riñón, simplemente está enferma y para atacar su problema hay que involucrar lo físico, lo psicológico y lo espiritual, y para atacar su problema no hay que atacar solamente algo en el riñón, hay que involucrar la tres cosas, porque es todo el sistema el que está desequilibrado.

Ahora, es solamente algo fortuito que el desequilibrio se haya manifestado en ese punto, porque se puede manifestar en cualquier otro punto, pero, por alguna razón apareció ahí, y hay que entender que no es un riñón enfermo dentro de una persona, sino una persona enferma en su todo.

Ahora, para la medicina natural **las enfermedades nacen por errores del espíritu, se incuban en el alma y finalmente aparecen en el cuerpo físico**, esa es la ontogénesis de la enfermedad, está en todas las dolencias, por lo tanto, la medicina



natural prescribe unos cambios en los hábitos de vida, **no es algo solamente nutricional** como se suele concebir. La alimentación es lo básico, pero no es lo único.

1. Los 3 grandes pilares de la Medicina Natural.

Para la medicina natural, existen tres grandes pilares, que son:

Los residuos metabólicos, la energía vital y el plano emocional.

Si se hace coincidir un organismo con una gran cantidad de residuo metabólico, con una energía vital baja y con mucho conflicto emocional, la suma de esa ecuación se llama enfermedad degenerativa, entiéndase como cáncer, artritis, lupus, o cualquier enfermedad crónica degenerativa.

Si se dan esas tres cosas, vamos hacia algo degenerativo. Una persona puede tener dos de esas cosas muy complicadas, pero si le falta la tercera, no va a llegar a enfermedad degenerativa, por lo tanto, es muy importante la alimentación, pero también es muy importante el cuidado del sistema nervioso, es decir, las tensiones, porque- por ejemplo- las tensiones musculares hacen que la energía vital no circule y eso entonces baja profundamente las defensas. La energía vital tiene un efecto sobre el sistema inmunológico muy fuerte y por otro lado está el aspecto emocional.

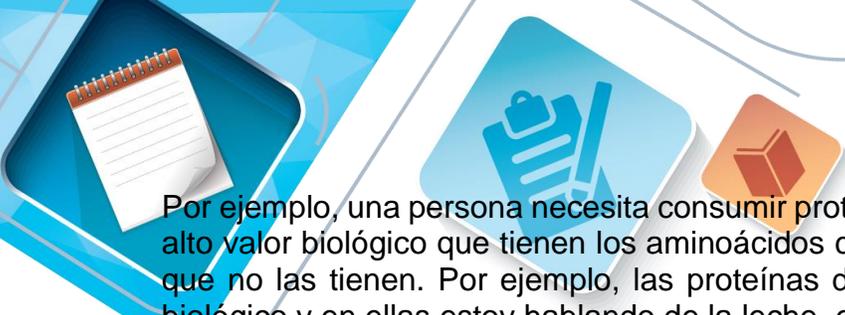
Todas las enfermedades tienen un componente emocional, pero no es lo único. (Satyaprabha, TN., 2001)

No es algo tan sencillo como decir: “me duelen las rodillas, y eso es porque soy muy orgulloso”. Ojalá fuera tan sencillo, a lo mejor le duelen las rodillas porque tiene mucho ácido úrico y eso le está generando una artritis o una artrosis, las enfermedades no son algo mágico, no aparecen así porque sí, las enfermedades las provocamos nosotros. Todas las enfermedades las producimos nosotros, ya sea por nuestros malos hábitos alimentarios, ya sea por nuestra actitud mental, o ya sea por nuestra manera de enfrentar la vida.

Para la Medicina Natural, lo más importante son los hábitos nutricionales. Una persona necesita consumir una cierta cantidad de nutrientes, y se debe tener en cuenta esto no es igual para todas las personas, pues depende del entorno y del clima en que vivan. (Satyaprabha, TN., 2001)

Por ejemplo, en Ecuador -y aquí mismo en Colombia- consumen leche con avena Quaker, porque existe el imaginario de que “eso alimenta”. Bueno, eso está bien para Londres, porque allá hace frío, pero con el calor que hace en algunos lugares del trópico, eso es algo absolutamente absurdo, no corresponde, porque no está bien para el clima, o sea, cada alimento es útil de acuerdo con el clima, la edad, el trabajo, el sexo, etc.





Por ejemplo, una persona necesita consumir proteínas, que son de dos tipos, las de alto valor biológico que tienen los aminoácidos completos y de bajo valor biológico que no las tienen. Por ejemplo, las proteínas de origen animal son de alto valor biológico y en ellas estoy hablando de la leche, el yogurt, el queso y sus derivados, pero la soja no es una proteína completa, tiene algunos aminoácidos, pero el score no es de alto valor biológico.

Ósea, si una persona dice: “yo soy vegetariano, y voy a consumir únicamente soja para reemplazar las proteínas animales”, tiene déficit, no está consumiendo todo lo que necesita.

Pero sí se pueden obtener proteínas de alto valor biológico mezclando legumbres con cereales y a un precio razonable, por ejemplo, frijoles con maíz, o lentejas con arroz integral o con quinua, o garbanzos con maíz. En fin, la técnica culinaria nos puede indicar muchas otras cosas y como prepararlas.

Se le da mucha importancia a la proteína, pero no son tantas las proteínas que necesitamos, porque se necesitan para formar estructuras o para dar energía, y bueno, para otras funciones como detoxificar las hormonas, pero no es tanto lo que nosotros necesitamos de proteína. Es aproximadamente 0.7gr por kg. de peso. Y si comemos más proteínas de las que necesitamos, entonces estas se transforman en un ácido que se llama ácido úrico. ¿Y por qué lo menciono? porque la mayoría de las personas tienen problemas con el ácido úrico (eso se ve en el iris), y el ácido úrico alto produce problemas con el metabolismo del calcio, hace que se pierda calcio, entonces las personas que consumen muchas proteínas pueden sufrir de reumatismo por ácido úrico y eso es doloroso, son verdaderos cristales que se forman en los músculos.

O tienen problemas por ejemplo como la artritis que como sabemos tiene un componente inmunológico, pero también puede haber un componente de ácido úrico, y se deforman las articulaciones y los huesos. Ese es un problema básicamente metabólico, de la alimentación y no de otra cosa.

También está la gota, está la espondilosis, que son como unos cachitos que le salen en determinadas zonas como talones y columna y que son muy dolorosos. Entonces es conveniente que nos ocupemos en tener una alimentación adecuada.

La alimentación es muy importante para la salud, es fundamental; pero no lo único. Hipócrates decía: “Que tu medicina sea tu alimento y que tu alimento sea tu medicina”. Entonces es algo fundamental.

Aspectos prácticos de un régimen natural.

Existen múltiples tratamientos basados en los elementos de la naturaleza, pero el fundamental es el alimentario ¿Cómo sería por ejemplo una dieta adecuada?





Necesitamos consumir proteínas, pero también hidratos de carbono y lípidos y vitaminas y minerales, y suficiente celulosa para que el organismo funcione bien.

¿Cómo sería una dieta para una persona de nivel medio? A grandes rasgos, porque esto requiere un estudio mucho más profundo. (Hechtman, L., 2016).

Lo ideal es que las personas consuman frutas al desayuno y si tienen la costumbre de consumir algo a media tarde, entonces a media tarde también, puede ser una o varias, depende del gusto de cada quien, **pero frutas jugosas y frutas de cosecha,** por ejemplo, comer banano al desayuno no es muy aconsejable, porque no es jugoso.

Para los norteamericanos la comida más importante del día es el desayuno, pero como sabemos, ellos tienen los índices de obesidad más altos del mundo.

¿Cómo nos vienen a dar clase a nosotros entonces?, eso no es real, **la comida más importante del día es el almuerzo,** no el desayuno, y es por una razón muy simple, porque en la mañana el organismo está más en disposición de eliminar los residuos de las comidas del día anterior, que en disposición de absorber nuevos nutrientes.

Entonces, en la mañana los alimentos deben favorecer la eliminación de los residuos, frutas, jugos de frutas, puede ser un vaso de leche, de té con leche, de café con leche, una taza de yerbas, eso ya depende de cada quien. Pero las yerbas tampoco se pueden tomar tan libremente porque las yerbas tienen sustancias que son aceites esenciales que tienen un efecto sobre el organismo.

Una persona, por ejemplo, se puede envenenar con té de ruda, depende de la cantidad en que lo tome. Hay que conocer más de las plantas medicinales, porque son muy útiles, pero tienen sus riesgos y el módulo de fitoterapia nos dará luces sobre este asunto.

Igualmente, las vitaminas. El exceso de vitaminas causa más daño que la carencia. Por ejemplo, el exceso de vitamina B produce elevación de la presión arterial.

Entonces, decíamos, frutas jugosas al desayuno y a la media tarde, una taza que puede ser de té con leche, porque algunas personas tienen intolerancia a la leche, **pero la leche es buena!!!** no tiene ningún problema, lo que pasa es que hay personas que cuando dejan de tomar leche pierden una enzima que se llama la lactasa, entonces después no la tienen y no puede degradar la lactosa y vienen los problemas!!

Pero si uno la ha perdido, la puede recuperar tomando de a poquita leche y el organismo la regenera. Ahora, es preferible el yogurt a la leche porque es leche pre-digerida y tiene un poquito más proteínas, y la leche de vaca es superior a la leche de soja.





A los productos de la soja póngale atención, porque le hacen muchísima propaganda porque comercialmente es algo importante, pero tienen algunos residuos que no son muy convenientes para el organismo, por ejemplo, vean si en el aceite de soja aparece o no el **ácido erúsico**, porque ese está comprobado que es cáncergenico, y lo tiene el aceite de soja, no el aceite de girasol ni el de oliva.

Ahora si comen pan o no, eso es parte del gusto de cada quien.

Acerca de las combinaciones de frutas y de los lácteos.

Existen combinaciones que son más o menos convenientes, pero no es tan importante, lo ideal es consumir una sola fruta a la vez y que sea jugosa, y al otro día otra, y así cambiar, pero tiene que ver con el gusto, lo importante es consumirla, que sea jugosa y que sea de la estación.

El queso tampoco es malo, lo que es malo es el exceso de queso, ¿por qué razón?, por el ácido úrico, y porque tienen mucha grasa y pueden subir el colesterol, pero se puede comer rico y con equilibrio.

La alimentación no solo es algo químico es también algo afectivo, en los campos cuando van a invitar a alguien le dicen le vamos a hacer un cariñito. No es lo mismo comer un arroz bien arreglado y amontonadito con un arreglito, que un montón de granos tirados en el plato, no es lo mismo tiene otra connotación, bueno, los jugos de frutas también hay que tenerles sus respetos, porque son concentraciones de vitaminas, y consumir durante mucho tiempo un mismo jugo puede producir acumulaciones de vitaminas en el organismo y decíamos que el exceso de vitaminas puede ser incluso más peligroso que la carencia, por ejemplo tomar jugo de zanahoria todos los días durante unos tres meses puede incluso desencadenar una cirrosis hepática por los beta carotenos, porque exceso en la congestión del hígado.

Los jugos se deben ir variando y aprovechando tanta fruta rica que pueden disfrutar de una muy buena forma cada fruta tiene distintas propiedades es bueno consultar las tablas químicas de cada alimento es cosa de echar una miradita y uno se va enterando, pueden conseguirlas en las librerías.

Existe la costumbre aquí de consumir jugo de naranja todos los días..., pues es una muy mala costumbre es bueno consumir jugo de naranja pero no siempre, máximo un mes y después otra y después otra y luego si volver al jugo de naranja, porque hacer algo así todos los días puede ser una muy mala costumbre, es lo mismo que la gente que come en los restaurantes esa gente puede tener problemas nutricionales porque que es lo que hace el restaurante pues lo que hace simplemente es algo para ganar plata, entonces eso quiere decir que va a hacer todos los lunes frijoles, todos los martes no sé qué cosa, todos los miércoles lo mismo, etc.





Entonces la persona va a comer, todos los lunes lo mismo, todos los martes lo mismo, todos los miércoles lo mismo, y eso implica que hay desbalances nutritivos.

¿Cómo debe ser el almuerzo?

Debe ser un 50% crudo, la mitad debe ser crudo, porque al ser crudo nosotros consumimos las vitaminas, los minerales y la celulosa que es indispensable para la digestión.

¿Cuántas veces debe evacuar una persona el intestino en 24 Horas? Para saber eso uno debe saber cuánto tiempo pasa desde que uno ingiere los nutrientes en la boca, desde que pasamos del proceso de alimentación al proceso de nutrición y hasta que están listos los desechos para ser eliminados pasan 8 horas, y si el día tiene 24 horas, una persona normal debería evacuar aproximadamente unas 3 veces en el día. Menos que eso es un nivel estreñimiento, puede ser suave, pero es estreñimiento.

¿Qué pasa si una persona tiene estreñimiento, pues esos elementos de desecho, por los cilios intestinales pasan a la sangre y viajan a ciertas zonas celulares y eso después genera acumulación de determinadas sustancias de desecho que se alojan en ciertos grupos celulares y se tornan altamente tóxicas y alteran los núcleos celulares, cuando se produce la alteración de un núcleo celular fuera del control del cerebro a eso lo llamamos cáncer?

Muchos investigadores andan buscando teorías espectaculares para explicar el cáncer cuando en realidad la explicación puede ser más sencilla, no tan complicada.

Entonces lo ideal es que haya un 50% de crudos en el almuerzo, ahora, es muy importante comer frutas, pero es más importante todavía comer ensaladas.

Las mujeres, por la pérdida mensual de minerales que tienen, necesitan consumir bastantes ensaladas y ojalá ensaladas de hoja verde, para que tengan suficientes minerales

La preparación ya depende del gusto, si tiene una ensalada de lechuga le puede poner huevo duro, palmitos picados, una porción de aguacate, queso campesino, ósea hay que comer agradable, pero la base debiera ser la ensalada.

Una persona adulta necesita consumir una vez a la semana, como base, proteínas.

Pero básicamente todo tiene proteínas. Si comemos pan tiene proteínas, si comemos leche, tiene proteínas, hasta una manzana tiene proteína, la suma nos hace la cantidad que necesitamos. En el caso de los niños de 1-3 años necesitan 3 veces a la semana como base proteína porque ellos están formando las estructuras, nosotros ya las tenemos formadas.





Una persona puede consumir una vez a la semana, legumbres con cereales como base y el resto de la semana un poquito de gluten, un poquito de soya, el resto debieran ser verduras, verduras cocidas, sopas guisos cremas pudines tortillas acelga o espinaca 2 veces por semana, por el calcio y hierro, los champiñones tienen bastante proteína pero hay que cocerlos bastante por están a medio camino de la evolución entre el reino vegetal y el reino animal, por lo tanto son un poquito congestivos, y son pesados para digerir y necesitan cocerse bastante.

Bueno, la mitad crudo, la mitad cocido, de postre nunca fruta cruda por eso los chefs (los buenos chefs) dicen la fruta no es postre, porque la fruta junto con la verdura, por la actividad eléctrica de descomposición de ambas, que son inversas, producen meteorismo, la persona produce gases. Entonces de postre mejor postre de leche, jaleas de origen vegetal, etc.

En una dieta depurativa (tratamiento) es diferente, porque estas tienen una función específica.

Por eso se restringen carbohidratos, porque en el cuerpo las harinas y los lípidos se transforman rápidamente en grasas, pero de baja calidad que alteran el funcionamiento del sistema nervioso y dificultan el transporte del impulso nervioso, y por eso en dietas específicas se evitan ese tipo de comidas, con un fin típicamente depurativo (de limpieza).

En conclusión, se puede consumir de todo, pero con prudencia, un queso al día es como complicado, ahora el problema es definir que es prudencia porque el exceso para unos para otros es carencia.

Ayunos.

Hay que tener mucho cuidado con los ayunos porque pueden producir alteraciones metabólicas y por ejemplo si una persona tiene complicaciones cardíacas, le puede costar la vida. Hubo un médico que era el campeón de los ayunos y murió a los 54 años haciendo ayunos. Si ustedes quieren provocar una reacción depurativa es mejor usar los días de crudos, supongamos 1 vez cada 3 meses consumir una fruta y una ensalada, al desayuno y a la media tarde una fruta (la misma), y en la cena una ensalada con algún té medicinal que sea depurativo.

Supongamos que una persona tiene un poquito alto el ácido úrico, bajo la supervisión de un médico naturista que entienda de esto, porque esto activa las defensas del organismo, y por ejemplo si tiene artritis, la activación le va a provocar unos dolores que no se los va a aguantar y tendrá que tomar medicamentos y calmantes para el dolor.

Entonces, decíamos si tiene el ácido úrico alto, un día puede consumir al desayuno 2-3 manzanas, en el almuerzo una buena ensalada de apio, a la media tarde, nuevamente 2-3 manzanas y en la noche una ensalada de apio y aparte un té de una hierba llamada zarzaparrilla.





Ahora, si va a hacer un día de crudo y no tiene ese té a mano, puede tomar por ejemplo un té de nogal con cola de caballo, y lo tienen que hervir 2 veces al día, no tiene riesgos y le va a provocar una buena limpieza, una buena depuración. Los ayunos son muy útiles. En la práctica personal, yo he disuelto tumores que eran inoperables. Recuerdo muy bien a una persona que le sugerí, con una supervisión muy directa, un ayuno de uvas de 21 días y lo disolvió completamente, pero debe ser con cuidado, porque al provocar un ayuno, se produce una acidosis que libera a la sangre muchas toxinas y se pueden intoxicar los órganos y alterar todo el metabolismo y hay que saber exactamente que hacer porque si no le puede provocar la muerte.

Pero 1 día de crudo se puede hacer perfectamente. Por ejemplo, si se tiene amigdalitis o un resfrío se puede hacer un ayuno de naranjas, 3 veces/día 3-4 naranjas y en la noche un té que sea antiséptico de las vías respiratorias como eucalipto y flores de sauco, por ejemplo.

Los ayunos y los días de crudo son muy valiosos, pero hay que hacerlo con conocimiento de causa y con prudencia. Ahora, los ayunos se pueden utilizar para disolver tumores. El principio es el siguiente: El organismo espera los nutrientes, si uno no le entrega los nutrientes, entonces el organismo empieza a buscar si existe dentro del propio organismo lo que le pueda servir para producir combustible y busca primero de manera muy sabia lo que le sea menos importante, y lo que es menos importante es un tumor y **“se lo comienza a comer”**, produce una autofagia, luego sigue con la grasita, y cuándo termina con la grasita, sigue con los músculos, de lo que menos sirve hasta lo que más sirve.

Bueno, generalmente lo ideal es hacer tres comidas al día. Desayuno, almuerzo y una cena ligera, la cena tiene que más ligera que el almuerzo, no es bueno consumir legumbres en la noche porque sería muy pesado.

Ahora, no es lo mismo una alimentación para un obrero que trabaje con pica y pala que para ustedes que son miembros del equipo de salud, porque él si tiene que comer una alimentación bastante más fuerte, con bastantes más frijoles. En el caso de ustedes tienen que consumir alimentos que fortalezcan el sistema nervioso y para eso tienen que consumir alimentos con vitaminas del complejo B, por ejemplo, levadura de cerveza. Unas personas dicen es que, si como levadura de cerveza me voy a engordar, claro, pues si consume 6 pastillas diarias...probablemente.

Pero si toma 1 tableta al día antes del desayuno no engorda. Siempre los complementos se consumen antes porque la asimilación es mejor.

La base de la medicina natural es la alimentación, pero también existen como coadyuvantes los te medicinales y son muy útiles pero lo fundamental es el plan, porque si a mí me dicen: ¿Qué tiene que hacer una agüita de toronjil contra un diazepam?, obviamente nada que hacer, yo mismo soy profesor de farmacología,





pero si yo lo pongo en un plan, en un sistema de vida, la agüita de toronjil va a ser mucho más efectiva que el diazepam, no me cabe duda.

Pero es por el sistema, la medicina natural no es un sucedáneo de la medicina alópata, es otra escuela que tiene otra filosofía y es muchísimo más efectiva. No es algo que cure dolores o que quite síntomas, es algo que mejora desde la raíz.

Referencias:

Ávila, N. R. (2009). Salud y educación holística. Una aproximación al futuro trabajo de las ciencias de la salud. *Teoría y Praxis Investigativa*, 55-59.

Hechtman, L. (2016). *Clinical Naturopathic Medicine*. Chatswood: Elsevier.

Logan, A. C. (2012). Vis Medicatrix naturae: does nature "minister to the mind"? *BioPsychoSocial Medicine*, 6-11.

Satyaprabha, TN. (2001). Efficacy of naturopathy and yoga in bronchial asthma--a self controlled matched scientific study. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 80-86.

