

# **BASES DEL NATURISMO**

## **QUÉ SIGNIFICA CURARSE CON NATURISMO**

*“NO HAY ENFERMEDAD, SOLO HAY ENFERMOS” ESTABLECIÓ HIPÓCRATES PADRE DE LA MEDICINA.*

*Con esta sencilla y a la vez profunda frase de nuestro muy recordado Hipócrates, vamos a iniciar a explicar las bases de la medicina natural, qué es y porqué deberíamos utilizarla.*

*El hombre de hoy es un pobre peregrino que hace la jornada de su vida sin conocer la senda que conduce a la felicidad, aliada inseparable de la salud.*

*La salud no se obtiene con médicos ni drogas sino con nuestros propios actos de cada día sometidos a la ley natural.*

*De aquí que la propia voluntad del enfermo es el primer paso para volver a la salud.*

*La salud no se obtiene con la consulta del médico, ni se compra en el mostrador del boticario. Ella es resultado de nuestros propios actos de cada día, a tono con la ley natural.*

*La ciencia de vivir sanos de cuerpo y alma, es buscando las fuentes de esta felicidad en el generoso regazo de nuestra Madre Naturaleza.*

*Las mismas leyes que fijan la órbita de los astros, que señalan las estaciones del año y que dirigen la vida del reino animal desde el elefante hasta el más pequeño microorganismo, estas mismas leyes que designamos con el nombre de LEY NATURAL, rigen la vida del hombre.*

*La salud resultado del orden universal, no puede ser obra del convencionalismo de títulos, ni de famas consagradas por academias.*

*Las verdaderas prácticas y métodos para restablecer la “salud integral” es decir “salud total” están precisamente en saber cuáles son los caminos que llevan a este tan anhelado propósito por toda criatura alejada de bienestar, y esto sucede por que le ha dado la espalda a la madre naturaleza, a nuestra madre que es la que verdaderamente tiene los tesoros y de donde viene la salud, divino tesoro.*

## **LA SABIDURÍA ESTÁ EN LA NATURALEZA Y NO EN EL LABORATORIO**

*Dentro del concepto de las enseñanzas la única “enfermedad” que existe se llama “ignorancia de la salud” y, el único remedio racional y lógico lo constituye la instrucción de la persona para que por si misma practique vida sana con buenas digestiones y activa eliminación cutánea, factores indispensables para conseguir la salud integral del cuerpo y alejar toda dolencia.*

*El significado de una vida sana no es un acertijo por allá alejado o de una fórmula misteriosa y altamente costosa inalcanzable para las personas más humildes, una vida sana se consigue siguiendo unos simples consejos, conductas, comportamientos, hábitos que conlleven a su vez a que nunca tengamos que recurrir a métodos convencionales para nada aconsejables para recuperar la salud perdida.*

*El objetivo de este estudio es enseñarle al hombre y mujer a elegir sus alimentos para que conserve la salud, cómo activar su piel, considerada ésta como un tercer pulmón y un tercer riñón ya que nos ayuda a eliminar impurezas de nuestro cuerpo, masticar y ensalivar lo que come, digerir, respirar, dormir, practicar ejercicios físicos adecuados y, en pocas palabras mantener la*

*actividad normal de su propio cuerpo en las funciones de nutrición y eliminación que constituyen la vida.*

*Porque en este sentido, SALUD es actividad funcional del organismo; ENFERMEDAD es depresión funcional y muerte, paralización funcional del mismo.*

*Debe enseñarse al enfermo a restablecer su salud integral y no a combatir su dolencia, que es el efecto de su falta de salud, porque toda enfermedad es de la misma naturaleza: alteración en mayor o menor grado de las funciones naturales de su propio cuerpo solo se muere por falta de salud.*

### **DE AQUÍ QUE LA SALUD ES DE CARÁCTER FUNCIONAL Y NO MICROBIANO.**

*Para llegar a la meta gloriosa de la salud es necesario el conocimiento de las leyes naturales, comprensión de las mismas leyes que nuestra artificial vida ha colocado en último lugar.*

*“Ignorancia de salud” es la única y verdadera causa de todas las enfermedades que el hombre sufre en el curso de su existencia.*

*Se comprende entonces la esencial importancia de instruir al niño, al hombre y a la familia en tan importante materia objeto que se propone el presente estudio.*

*Pero esta ley que es observada por todos los seres creados, que en el irracional se manifiesta por el instinto que constantemente lo guía permitiéndole así vivir sano y morir de muerte natural, es constantemente transgredida por el hombre ignorante y rebelde.*

*Enfermedades de todas clases y nombres son el resultado de esa trasgresión y cada vez, al revisar la literatura mundial, encontramos que las enfermedades que ocupan mayor importancia en el mundo civilizado, como las enfermedades del corazón, la hipertensión, la diabetes, la obesidad, los desórdenes del sistema digestivo y muchos otros, tienen como una de sus principales causas una inadecuada e ignorante alimentación. **“Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina tu alimento”** sabio consejo que con frecuencia olvidamos, y al olvidarlo, la también sabia Madre Naturaleza se ve en la necesidad de recordarnos esa importante enseñanza a través de los métodos que ella --- la naturaleza--- usualmente emplea: el aprendizaje mediante el camino difícil o el camino del error, que en este caso sería mejor llamar el aprendizaje mediante la enfermedad, aprendizaje que finalmente nos conduce a revisar nuestros hábitos de vida y alimentación hasta encontrar por ensayo y error cómo una sana alimentación nos devuelve con frecuencia la salud.*

### **LA SALUD VALE MÁS QUE LA VIDA, PORQUE ESTA SIN AQUELLA NO VALE LA PENA VIVIRLA**

*En contraposición a este mundo civilizado pero enfermo, encontramos a los Hunzas, una población que vive en las inhóspitas tierras de los Himalayas, que se alimenta exclusivamente de vegetales, frutas y granos, no consumen carne y practican ayunos prolongados. Han desconcertado a médicos y antropólogos por su longevidad, ausencia de enfermedad y un sorprendente buen carácter en la generalidad de los miembros de su comunidad, comunidad que es impresionantemente feliz según lo atestiguan los antropólogos que han podido convivir con ellos.*

*Tenemos dos caras del mundo: uno que olvida las enseñanzas sobre el alimento y otra que las practica diariamente; una enferma y triste a pesar de estar llena de tecnología, otra sana y feliz aún cuando vive en sencillez.*

## **¿Con que cara queremos vivir nuestra vida?.**

*La ignorante humanidad alejada de la verdad en cuanto a la salud piensa que en un pueblo chico que hayan más de dos hospitales, es porque hay un buen servicio para la salud siendo al contrario, en un pueblo donde no haya ni un hospital es porque su gente no enferma siendo este último la mejor señal de que su gente goza de buena salud.*

*La ciencia de la salud debe ser enseñada en la escuela con las primeras letras para que así el niño aprenda a dirigir sus pasos en la vida en su propio beneficio y en el de sus semejantes .*

*Recordemos que los pueblos que han ido a la decadencia han empezado por enfermarse.*

*Los preceptos que la ley natural impone al hombre como condición para mantener un estado de salud óptimo y mantener la normalidad orgánica es decir la salud quedan compilados en 10 mandatos y son:*

### **1. RESPIRAR SIEMPRE AIRE PURO:**

*Desgraciadamente en la práctica parece que el hombre no se diera cuenta de la importancia que tiene el aire como fuente de energía vital, pues, en las ciudades principalmente, se vive huyendo del aire puro y buscando el aire confinado e impuro de las habitaciones, teatros, cines, clubes, tabernas etc.*

*Como alimento el aire puro abastece la mayoría de nuestras necesidades fisiológicas, de tal modo que en el campo, en el bosque, en la montaña o a orillas del mar se puede vivir principalmente de aire y secundariamente de alimentos destinados al estómago.*

*El aire debe entrar a nuestro cuerpo por dos conductos: por los pulmones y por la piel. La piel es un tercer pulmón, a la vez un tercer riñón, absorbiendo normalmente la 4ª ó 5ª parte del oxígeno que necesitamos y expeliendo en análoga proporción los desperdicios de nuestro desgaste orgánico.*

### **2. COMER EXCLUSIVAMENTE PRODUCTOS NATURALES:**

*El orden natural establece que el reino mineral sustenta al vegetal y éste al animal. De una buena nutrición depende la salud y ella no puede existir sino introduciendo en nuestro cuerpo los productos destinados por la naturaleza para nuestro mantenimiento.*

*El saber escoger los alimentos es indispensable para mantener la salud, ya que el alimento digerido forma la sangre y ésta será de la misma calidad de aquel.*

*El alimento natural se apetece y es susceptible de ser comido tal cual lo ofrece la naturaleza, sin cocerlo, asarlo o someterlo a preparación previa, como sucede con las frutas y semillas. Sin embargo en nuestra actual condición nos vemos en la necesidad de recurrir a otros métodos no tan saludables como ser cocinar los alimentos puesto que nuestro cuerpo a través de los siglos a perdido la capacidad de digerir algunos alimentos crudos.*

### **3. SER SOBRIOS CONSTANTEMENTE:**

*Ser sobrio, es comer poco, bien masticado y en tiempo oportuno.*

*El exceso de la comida es tan perjudicial como ingerir alimentos innaturales porque, forzado el trabajo del aparato digestivo, se congestiona y eleva la temperatura en el, con lo que se producen fermentaciones malsanas que desarrollan tóxicos envenenadores de la sangre.*

*No debemos comer sin hambre, porque es forzar el estómago que no estaba preparado, exponiéndolo a una mala digestión.*

*Nuestras comidas deben ser hechas a horas determinadas.*

*Debemos sentarnos a la mesa con espíritu alegre, libre de preocupaciones y pesares, reposando a lo más un cuarto de hora después de terminado el alimento. No beber en exceso durante las comidas y masticar muy bien cada bocado.*

*La sobriedad aconseja no repletarse el estómago en las comidas debiendo levantarnos de la mesa satisfechos, pero sin exceso, casi con apetito.*

**4. BEBER UNICAMENTE AGUA NATURAL:**

*La naturaleza nos ha dado el agua como única bebida, ya que la ha puesto a nuestra disposición con mano generosa en el río, la fuente y en el arroyo. El agua en unión del aire, de la luz y de la tierra, son los alimentos indispensables para la vida animal y vegetal: los tres primeros los aprovechamos directamente por nuestros órganos y la tierra indirectamente la ingerimos en los productos vegetales.*

*El agua es la única bebida natural y no solo es un alimento sino también una medicina, tanto al interior como al exterior.*

**5. TENER SUMA LIMPIEZA EN TODO:**

*La limpieza orgánica es salud, la impurificación es enfermedad. Así como el funcionamiento de un motor depende de las limpiezas de todas sus partes, el funcionamiento del organismo humano será normal si está limpio y anormal si está sucio. El motor es potente cuando está limpio y pierde su fuerza cuando está sucio. De la misma manera, el organismo impurificado pierde su energía vital y ésta se acrecienta con la purificación orgánica.*

*La limpieza que debemos tener no se reduce solo a nuestra persona, sino a cuanto nos rodea. La casa en que habitamos debe estar libre de polvo o materias extrañas, debe ser aireada y que entre el sol especialmente en el dormitorio recordamos aquel dicho popular “donde no entra el sol, entra el doctor”.*

**6. DOMINAR LAS PASIONES PROCURANDO LA MAYOR CASTIDAD:**

*Siendo nuestro sistema nervioso agente trasmisor de las energías vitales, cualquier desequilibrio de sus funciones afecta a la normalidad general del cuerpo y es, por tanto, causa de enfermedad. Por eso es que toda dolencia supone un desarreglo nervioso y a la vez éste es causa de aquellas.*

*Es sabido que el odio, el orgullo, la envidia envenenan la sangre, y la ira afecta directamente las funciones del estómago y del hígado. La lujuria es causa de males terribles para el individuo y para la raza, comprometiendo su porvenir hasta la cuarta generación.*

*La duración de la vida en gran parte depende de saber guardar la castidad en la juventud, pues son esas reservas vitales las que nos permitirán afrontar con éxito las crisis de la edad madura y la decadencia de la vejez.*

**7. NO ESTAR JAMÁS OCIOSOS:**

*El movimiento es la vida y la inactividad es la muerte. Debemos, pues, movernos, obrar, sudar. Sin sudar el cuerpo enferma, porque no expelle todos los residuos del desgaste orgánico. Sabido es que las maquinarias que no trabajan se enmohecen y acaban por arruinarse antes de tiempo. El trabajo es una noble ley impuesta al hombre: ley fisiológica, porque el movimiento es vida, y ley moral porque es mandato de DIOS.*

*El ejercicio físico es uno de los estimulantes de la energía vital y, por tanto, un agente de curación de las dolencias.*

**8. DESCANSAR Y DORMIR SOLO LO NECESARIO:**

*Así como la ley natural nos impone el trabajo y el movimiento, nos manda también descansar, a fin de reparar el desgaste producido por la actividad orgánica. El descanso supone el trabajo y, quien no se ha cansado no debe descansar.*

*Las horas más favorables para el sueño son antes de medianoche, pudiéndose decir que una hora de sueño antes de las 12 de la noche, vale más que dos horas después de la medianoche. Así, el mejor y más satisfactorio sueño tiene lugar desde las 8 de la noche hasta las 4 de la madrugada.*

**9. VESTIR SENCILLAMENTE Y CON HOLGURA:**

*El hombre tiene su piel para estar en permanente contacto con el aire, así como el pez tiene la suya para estar en el agua. Para este fin, la piel posee órganos que le permiten aprovechar los elementos indispensables para la vida: aire, luz, tierra y calor solar. Se comprende así que el hombre debiera vivir desnudo o a lo más débilmente protegido para no aislarse de los elementos que son fuente de vida.*

*Nuestra piel por sus millones de poros tiene una doble función: eliminadora y absorbente. Por la piel eliminamos residuos orgánicos en tal proporción que representan un equivalente hasta el 30% de la eliminación de los riñones. El sudor es producto equivalente a la orina, de donde resulta exacto que la piel es un tercer riñón.*

**10. CULTIVAR TODAS LAS VIRTUDES, PROCURANDO SIEMPRE ESTAR ALEGRES:**

*La primera virtud del hombre es amar al Supremo Hacedor, autor de la naturaleza, fuente de todos los bienes de que disfrutamos.*

*El cuerpo sano goza de paz espiritual, mente clara y corazón alegre, reinando armonía en las funciones fisiológicas y en el estado del alma.*

*El hombre y la mujer que goza de salud física y moral procura el bien del prójimo, a quien desea verlo disfrutando de su propio bienestar.*

*No olvidemos, salud es virtud, alegría y bienestar. Enfermedad es vicio, pena, dolor y desgracia en todo orden de cosas.*

*Ahora bien remontándonos a las medicinas ancestrales vemos que antes de existir los hospitales las IPS o las EPS y todos estos centros que "alivian" al hombre nuestros abuelos y abuelas nos curaban con el agua, el barro, el sol, el aire, una simple cataplasma de barro en nuestro estómago o en el lugar donde nos golpeamos jugando era suficiente para devolvernos el bienestar, estas terapias olvidadas y por muchos otros desconocidas son las que vamos a encontrar en este tratado enfocándonos en primera estancia a la hidroterapia y geoterapia que con el mayor de los gustos y con todo el conocimiento que la divinidad a entregado a la humanidad iremos a compartir con todos ustedes.*