

MANUAL INTRODUCTORIO de MEDICINA NATURISTA –
HIGIENE NATURAL- Versión original



Recopilada y preparada gratuitamente por Dr. Elsa Rosa Fajardo para la INHS

Historia

Los inicios de la Higiene Natural se remontan a la historia del hombre mismo como ser frugívoro y viviendo en un entorno natural. Lineo clasificó al hombre dentro de los primates frugívoros. Entre los antiguos médicos tenemos a Hipócrates, padre de la Medicina, practicaba la Higiene Natural, término griego que proviene de la diosa griega Higea, hija de Esculapio.

La Higiene Natural conocida como naturismo en Europa se inició con la hidroterapia, ésta como movimiento romántico popular surgió de la experiencia de un campesino, Vincenz Priessnitz (1799-1851), en Grafenberg, la antigua silesia austriaca, hoy en Alemania. Observó como un cervatillo herido por un cazador en el bosque venía cada día a darse baños de agua fría en el río, no volvió más cuando ya estuvo sano. Ante el mal pronóstico de una heridas recibidas por la coza de un caballo, Priessnitz decidió curarse él mismo con compresas de agua fría y su recuperación, y la fama que le dio el utilizar aquel método en otros enfermos, le impulsaron en 1822 a fundar una clínica. Su centro alcanzó gran popularidad y se propagó su técnica curativa que consistía en la ingestión de 12 a 80 vasos de agua al día, a la vez que duchas de agua fría después de un periodo de sudoración.



Priessnitz



En su tratamiento utilizaba la gimnasia, paseos (con frecuencia con los pies desnudos), ejercicios respiratorios, fricciones... Aplicando también la acción beneficiosa de la luz del sol y el aire; baños de aire con el cuerpo desnudo acompañados de ejercicios físicos. Según Honorio Gimeno, de Priessnitz deriva la actual medicina naturista.

En la hidroterapia empleaba aplicaciones con chorros o cubos de agua, duchas en el bosque, fricciones bajo el agua, compresas y envoltorios sudoríficos. Además de recomendar un alimentación a base de pan integral, frutas y verduras.

Como dice Frederic Viñas, las aportaciones de Priessnitz al campo de la hidroterapia pueden resumirse en los tres principios siguientes: 1) El organismo dirige «sangre», «fuerza» y calor allí donde previamente se ha aplicado agua fría, fenómeno debido a un mecanismo de reacción fisiológica. 2) El agua fría sólo es curativa si la piel (o parte del cuerpo donde se aplica) está previamente caliente o, todavía mejor, si está sudando. Por ello a sus enfermos crónicos, si estaban en condiciones, les hacía hacer intensos ejercicios físicos para hacerles entrar previamente en calor. 3) Su observación más importante fue quizá el darse cuenta de que para curar bien muchas enfermedades crónicas convenía agudizarlas primero mediante la aplicación de agua fría. Provocando reacciones curativas.

Un discípulo de Priessnitz, Rausse (1805-1848), teniendo en cuenta que en este tratamiento no se emplea sólo el agua, sino también otros agentes naturales, substituyó la denominación de Medicina del agua por la de Medicina natural.

Según Honorio Gimento, y citamos sus palabras, “ a imitación de Priessnitz o por su influencia, actúan numerosos médicos pero la mayor parte de ellos y alguno que alcanzó celebridad en el ejercicio de la Hidroterapia no son verdaderos médicos naturistas, porque si bien empleaban un agente natural no tenían en cuenta ni en poco ni en mucho a la fuerza medicatriz de la naturaleza (Eleury, Beni Barde, Duval, Winternitz, etc.)

Importantes difusores de los métodos hidroterápicos en Europa fueron, entre otros, el carretero Johann Schroth (1798-1856) y el abad Sebastián Kneipp (1821-1897). Schroth desarrolló un método terapéutico a base de envolturas húmedas, ayuno y períodos de abstinencia de bebida conocido como “cura Schroth”, que alcanzó un gran éxito y que todavía hoy se sigue empleando.

El Abate Sebastián Kneipp (1821-1897) siendo estudiante de teología, enfermó de gravedad presentando repetidas hemoptisis. En una biblioteca de Munich pudo leer, en un tratado de medicina natural, la exposición de los síntomas que él padecía. Siguió los métodos terapéuticos que en él se indicaban y se recuperó de su afección.

Comenzó utilizando exclusivamente la hidroterapia, pero posteriormente añadió las plantas medicinales, la dieta, el ejercicio y la medicina religiosa. Su carrera eclesiástica se vio interrumpida por una hemoptisis tuberculosa, que trató con el uso del agua fría, siguiendo las ideas de Hahn. Kneipp se recuperó contra todo pronóstico y se convirtió en divulgador de la cura de agua fría. Creó un balneario para la práctica hidroterápica en 1889, que pronto tuvo que ampliarse, y aunque fue perseguido por la medicina oficial, las virtudes morales y profunda fe religiosa de Kneipp acabaron por ser respetadas y su método tuvo gran difusión.

Su cura fue conocida como la “cura Kneipp” y se basa en aplicaciones de hidroterapia, el empleo de plantas medicinales y una dieta adecuada, que al igual que lo recomendado por Priessnitz se componía de mucha fruta y verdura, así como de escaso consumo de carne .



Sebastián Kneipp

Kneipp volvió a popularizar la Hidroterapia, preconizó con gran dedicación la vida sencilla y añadió a las prácticas naturistas conocidas el empleo de la tierra y sobre todo el de las plantas medicinales inofensivas. Dice Honorio Gimeno: “Después de Kneipp, el médico naturista, además de todo lo anterior (hidroterapia, dieta vegetariana), receta arcilla y plantas medicinales inofensivas.”

En 1832 el profesor de instituto E.F.C. Oertel (1765-1850), atraído por la lectura de los libros del viejo médico vegetariano e hidroterapeuta Johann S. Hahn, fundó un movimiento («Hydropathisches Gesundheitsverein») para la difusión y conocimiento del empleo del agua fría como remedio preventivo y terapéutico que gozó de numerosos seguidores.

Lorenz Gleich (1798-1865) conoció los métodos de Priessnitz y Schroth -pues había sido incluso paciente de ambos, a la vez que amigo de Oertel. Tuvo en cuenta el hecho de que ambos curanderos consiguieron buenos resultados aplicando remedios y métodos naturales distintos. Pensó que éstos tenían algo en común: la potenciación o estimulación de las fuerzas o mecanismos naturales de curación del organismo. Por lo tanto, aunque hubieran procedimientos o terapias naturales distintas,

todas iban destinadas a un mismo fin. Ya no cabía hablar de hidroterapia, dietoterapia, fitoterapia, etc., como disciplinas médicas aisladas, sino que había que incluirlas dentro de un gran concepto común: la Medicina Naturista. A los terapeutas que practicaban este tipo de medicina comenzó a llamárseles médicos naturistas (1849).

Erns Brand (1827-1897) difunde un método hidroterápico para luchar contra la fiebre. En Francia se ocupó del tema Louis J. D. Fleury (1814-1872) y en Alemania Herman Brehmers (1826-1889).

El empleo popular de la hidroterapia en los países centroeuropeos recibió finalmente el reconocimiento de la medicina oficial con Wilhem Winternitz (1837-1905) que en 1881 fue nombrado profesor de hidroterapia en la Facultad de Medicina de la Universidad de Viena. Pone las bases fisiológicas de la hidroterapia y estudia científicamente sus indicaciones.

En España, desde 1816, se prevee la existencia de un médico especializado en Hidroterapia y Balneoterapia. En 1912 en el Doctorado de Medicina de la Universidad Central se nombró el primer catedrático de Hidrología, en la figura de Hipólito Rodríguez Pinilla, que anteriormente la había sido de Pediatría en la Universidad de Salamanca.

Ventura de Bustos y Angulo, da noticias sobre los Baños de río, caseros y de mar... (Madrid, 1816), los aconseja para mantener a los niños robustos y mejorar la sociedad. A. M. Gaudet insiste (Madrid, 1850) en el tema de los baños marinos. Cinco años antes Joaquín Delhom se había ocupado de los Baños de vapor... (Barcelona, 1845) y tanto Raimond Víctorin en 1841 como Basilio Sebastián Castellanos de Losada en 1846 se preocuparon de dar instrucciones a los usuarios en sus respectivos manuales del bañista.

Esta forma de curar fue denominada Medicina Naturista o métodos naturales de curación, en 1849 por Lorenz Gleich.

La expansión del herbalismo durante el período romántico se debió en gran medida a la influencia de la medicina popular donde abundaban los remedios vegetales. El movimiento tuvo un origen durante la Ilustración, proscrito con frecuencia por los historiadores, en la obra de William Buchan (1729-1805) médico escocés que recomienda prácticas higiénicas y remedios.

Un gran propulsor del vegetarianismo fue W. Zimmermann, (El camino del paraíso, 1843), que apoyó el uso de remedios naturales.

Theodor Hahn (1824-1883), boticario, fue discípulo de Rausse. Se orientó primero hacia la hidroterapia y después de estudiar biología propagó el régimen naturista vegetariano creando clínicas y publicando un libro. Theodor Hahn cayó en la cuenta de que el régimen vegetariano añadido a la Hidroterapia favorecía más a los enfermos y de que aquél, continuado después de recuperar la salud, servía para preservarse de las enfermedades y para dignificar la condición humana.

Citamos a Honorio Gimeno: “Después de Teodoro Hahn, se entiende por médico naturista aquel que, además de seguir a Priessnitz, aconseja el régimen vegetariano, la prohibición absoluta del consumo de carnes y pescados de toda clase a sus enfermos. Se acaba de dar otro paso fundamental en el concepto moderno de médico naturista”.

También contribuyó a la difusión del régimen vegetariano en aquellos años Eduard Baltzer (1814-1887) quien leyó una obra de Teodoro Hahn, y posteriormente fue fundador de la primera asociación naturista alemana (1867), con el título de “Sociedad para la práctica de una vida natural”. De la que surgieron otras, en las que aprendieron naturistas que luego se habían de ser muy conocidos, como Luis Kuhne (1835-1903).

En 1855, un suizo, llamado Arnoldo Rikli (1823-1906), funda un sanatorio naturista, donde se practican de modo preferente los baños de aire, de luz y de sol. Con este hecho se inicia otra característica del médico naturista, la de preconizar

esta clase de baños como agentes higiénico-terapéuticos. Reedescubre la importancia de la acción curativa del sol y emplea con gran éxito los baños de sol matinales y tardíos para la eliminación de toxinas. “El agua cura, ciertamente, sin embargo el aire aún cura mejor, y mejor todavía que ambos cura la luz”.

Leopold Schrotter von Kristelli (1837-1908) llevó a cabo una terapia climático- dietética y fue promotor de varios balnearios. En Viena llevó a cabo canalizaciones, suministro de aguas, creación de espacios verdes, instaló casas de socorro. Tuvo una actividad de divulgación higiénico-popular. Llevando a cabo una “medicina” social y preventiva importante.

Hermann Nothnagel (1841-1905) trató con electroterapia, hidroterapia. Cree en un “minister naturae” que establece únicamente aquellas condiciones que pueden permitir al organismo, incluso con sus propias fuerzas equilibrar y dominar las perturbaciones patológicas. Creyó en el poder curativo del organismo y contribuyó al renacimiento del neohipocratismo de finales del siglo XIX.

Del empleo de la tierra como agente curativo hicieron un extenso uso Adolfo Just (1859-1936) y el pastor Leopold E. Felke (1856- 1926), sacerdote que adquirió bastante fama con el uso del barro, de otras prácticas naturistas (alimentación vegetariana, ayuno, la utilización de alimentos crudos) y de la Homeopatía.

Las noticias más antiguas que tenemos sobre la arcilla se refieren a su uso como conservante en las momias egipcias. Los médicos de la escuela hipocrática la empezaron a aplicar de forma terapéutica. El médico griego Dioscórides atribuía a la arcilla un poder excepcional en la cicatrización de heridas. Galeno usó arcilla por sus propiedades curativas. Avicena, el médico árabe-español, también conoció las propiedades curativas de la arcilla. Durante la Edad Media las cataplasmas de arcilla fueron empleadas en la medicina popular.

Just observó atentamente el comportamiento de los animales salvajes y advirtió que en cuanto sufrían heridas y enfermedades febriles se bañaban siempre en el barro. A partir de aquí fue introduciendo el uso de la arcilla externa en su balneario. Just “descubrió” que el magnetismo terrestre se transmite al cuerpo humano cuando descansa o duerme sobre un lecho de hierbas y tierra o al pasear descalzo por el bosque, y ello acelera el restablecimiento de la salud. Por la misma época se declaró una epidemia de cólera en Prusia Oriental y un médico de la región, Stumpf, utilizó como prevención contra la enfermedad tomas orales de arcilla diluida en agua hervida.

Diversos autores apoyaron la idea de que la alimentación fisiológica del ser humano es la constituida por vegetales crudos, la llamada ya desde el principio alimentación solar. Ya utilizada por Hipócrates, fue recomendada por Siegmund Hahn, y el profesor Oertel que habían dicho alguna vez que los alimentos vegetales crudos eran fuentes de curación de males humanos. Posteriormente Gustavo Schlickeysen (1843-1893), primero, y Máximo Oscar Bircher-Benner, después, repitieron este concepto, pero lo expusieron con más extensión, con más claridad y dándole más importancia.

Nos dice Gimeno: “Así como Rikli aplicaba el sol por fuera, Schlickeysen y Bircher-Benner lo hacían, además, por dentro, con su alimentación solar Desde este momento, el médico naturista da también mucha importancia a los alimentos vegetales crudos.”

H. Lahmann (1860-1905), recomendó de modo notable el aprovechamiento de las sales minerales contenidas en los vegetales. Ragnar Berg (1873-1956) recomendó, dentro de la alimentación vegetariana, de un modo especial la ingestión de alimentos ricos en bases.

En cuestiones de alimentación vegetariana sencilla, hemos de destacar a Miguel Hindhede (nacido en 1862) creador de la política de la alimentación. En un libro expone las excelencias de la comida vegetariana sencilla, que tan bien conserva la salud.

En 1848 muere Rausse, Oertel en 1850, Priessnitz en 1851 y Schroth en 1855. La era de los grandes empíricos tocaba a su fin. Kneipp, Felke, Kuhne o Rikli les seguirían años más tarde, aparte de un buen número de médicos que dieron soporte y profundizaron la Medicina Naturista, como Lahman, Schweningen, Schöneberger, Brauchle, Bircher-Benner, Buchinger, Vogler, etc.

Según Pedro Laín Entralgo, en el siglo XIX se mantiene aún, vigente desde los Hipocráticos, que la restricción alimenticia en las enfermedades agudas seguía siendo la regla.

En la línea naturista no podemos olvidar resaltar la gran popularidad que alcanzó un escrito realizado por Luigi Cornaro (1558): “Discursos de la vida sobria, en los que se demuestra, con ejemplos, cómo se puede conservar el hombre sano hasta su última vejez”. Cornaro había llevado durante decenios la vida de un rico noble italiano, y con ello había sufrido gran cantidad de enfermedades. Con el consejo de sus médicos, se convirtió a la moderación y la frugalidad, y desde entonces ya no estuvo enfermo y vivió 98 años. Su autobiografía describe este cambio.

En Latinoamérica Manuel Lezaeta Acharán, médico naturista, abogado, profesor y escritor chileno. (17 de Junio de 1881 - 24 de septiembre de 1959) fue uno de los mayores pioneros de la medicina natural, creador de la Doctrina Térmica que revolucionó la medicina naturista y fue discípulo del Padre Tadeo Wiesent. Su vida estuvo marcada por la lucha ineludible con el sistema sanitario oficial (convencional) y la divulgación de su doctrina de salud en Chile y el extranjero.

Le sigue el Dr Carlos Casanova Lenti en Perú primer médico naturista del país y de Latinoamérica, practicante de la Higiene natural, fundador de la Clínica Casanova en Lima Peru así como la Clínica en Cajamarca ,mi maestro ,el Instituto para la Investigación del Alimento Crudo como Terapia y Profilaxis y el Movimiento Naturista Ecologista Peruano. Así mismo se creó el colegio para niños naturistas Ushat Fanny en Cajamarca que aun no funciona y existe la propuesta para la creación de la

Universidad Biológica donde se formen médicos higienistas naturales, ingenierosecológicos, pedagogos naturistas, etc. Hace falta más apoyo para concretar estos o proyectos similares en Latinoamérica.

El aprendió de su padre y fue discípulo de los grandes naturistas alemanes Luis Kuhne y los de los años 50, cuando estuvo de gira por Alemania. En su Clínica se han atendido aproximadamente 950000 pacientes desde el año 1960 hasta la fecha. A la Higiene Natural la denomina él Medicina Natural Neohipocrática. Hipócrates, el padre de la medicina decía: “Haced de vuestros alimentos vuestras medicinas”, pregonaba pues Hipócrates la Higiene Natural, un modo natural de vivir sin prescripción de medicamentos.



Dr Otto Fajardo, Dr. Casanova, Dr. Elsa Fajardo



Colegio y Universidad Higienistas

LA HIGIENE NATURAL

Paralelamente a la corriente de Hidroterapia y la Medicina Naturista, especialmente continuada en Europa, surgió en Los Estados Unidos de América la corriente de la Higiene Natural, conocida también hoy en día como Higiene Vital. Dicha corriente al principio tiene relación con la hidroterapia. Tiene muchos puntos en común con la corriente naturista clásica, cree igualmente en la “vis medicatrix naturae”, evita al máximo la utilización de cualquier “remedio terapéutico”, se apoya en una educación popular para la salud, al mismo tiempo que se basa en cambios de forma de vida para prevenir o curar la enfermedad..

El comienzo real del cuidado de la salud basado en la fisiología, o Higiene Natural, como se conoció luego, comenzó con Isaac Jennings en 1822 y tuvo su auge en 1830 con Sylvester Graham mediante sus conferencias y escritos

Isaac Jennings (1788-1874) pasó los veinte primeros años de ejercicio de la medicina utilizando el tratamiento médico normal y las prácticas de sangría de su tiempo, pero su confianza en estas prácticas fue a menos, de manera que abandonó la lanceta y fue reduciendo las dosis de los medicamentos. En 1822 interrumpió toda medicación.

Con ocasión de la publicación del segundo libro de Jennings, La Filosofía de la Vida Humana, Trall escribió en 1852, “El Dr. Jennings es ampliamente conocido como el defensor del plan de la “Ortopatía” para tratar la enfermedad - un plan cuyos detalles consisten principalmente en poner el paciente bajo la ley orgánica, y de esta manera dejarlo a la “vis medicatrix naturae” (el poder curativo de la naturaleza)”.

Jennings se dio cuenta, al consultar con sus colegas médicos más experimentados, que los médicos más viejos, por regla general, prescribían muchas menos medicinas que los

jóvenes. Los primeros confiaban más en la naturaleza; los segundos confiaban en las drogas.

Durante unos treinta años cambió su forma de tratamiento hacia una manera poco sospechosa para los patrones de su tiempo. Dejando de lado la medicación alópata, utilizó un surtido de píldoras hechas a partir de pan; una variedad de polvos de harina de trigo coloreadas y aromatizadas con sustancias extraídas a partir de alimentos vegetales, y frascos de cristal de diversos colores llenos de pura agua. El profesor James Munroe indicó cómo Jennings podía prescribir una caja de píldoras de pan, a la vez que daba buenos consejos con respecto a la dieta e higiene de vida.

Después de 15 a 20 años de práctica de este “tratamiento”, reveló su secreto y se descubrió como partidario de la capacidad autocurativa del organismo bajo condiciones de vida que favorecen la salud. Jennings continuó su práctica sin medicamentos, que él llamó la práctica “let alone”, por otros 20 años más antes de retirarse.

Desarrolló una teoría de enfermedad a la que llamó Ortopatía . En dicha teoría, la enfermedad es una unidad y, en sus diversas formas de fiebre, inflamación, tos, etc., es totalmente fiel a las leyes de la vida, además de una “acción correcta” del organismo.

Creyendo en la capacidad de autocuración del organismo recomienda el descanso, el ayuno, la dieta, el aire puro, y otros factores higiénicos o higienistas.

Para Jennings, la enfermedad no es lo contrario de la salud sino un estado de menor salud. “La falta de energía vital es la razón genérica inmediata por la que aparecen los trastornos de cualquier tipo en el organismo humano”.

Como causas de este agotamiento de la energía vital, Jennings menciona el esfuerzo excesivo, los errores dietéticos, el

té, el café y el alcohol, los excesos sexuales, insuficiente descanso y sueño, tensiones emocionales y estrés, etc.

El uso profesional del ayuno ante la enfermedad en los EEUU comienza en 1822, con Isaac Jennings. En 1830 Graham comienza a recomendar también el ayuno.

Sylvester Graham (1794-1851). Tuvo una delicada salud en la niñez, llegó después a ser un predicador de la Iglesia Presbiteriana, y a consecuencia de ello se interesó en la reforma de la moderación o (templanza). En 1825 se dio a conocer como incondicional de la Higiene Natural y de la reforma de la vida. De manera atrevida afirmó que la forma de vida correcta es más importante para la salud que cualquier centro médico o los medicamentos.

Graham comenzó a dar conferencias con gran asistencia de gente y se publicaron libros y revistas explicando el sistema Graham. Se abrieron hospedajes con comida Graham y restaurantes Graham. En la ciudad de Boston, una organización de seguidores de Graham abrieron la primera tienda de alimentos dietéticos en el mundo. Aún hoy en día se consume el pan Graham, que dista mucho de lo que fue en su inicio.

El historiador médico, Richard Harrison Shyrock, dice: “el trabajo de Graham era realmente científico en el sentido que incluyó la fisiología actual, así como también la higiene. Siempre había argumentado que la higiene debe apoyarse en las bases racionales de los principios de la fisiología”.

Fue un gran partidario de la enseñanza popular de la fisiología, y sus seguidores fueron quizás los primeros en insistir para que fuera introducida en las escuelas públicas. Graham fue también partidario de una educación de los jóvenes en la higiene sexual.

Su gran obra fue “The Science of Human Life”, publicada en 1843, en la que dedica dos capítulos a las facultades mentales y morales del hombre y uno a las reglas generales de higiene. Los diferentes capítulos se dedican a cuestiones de dieta y reforma alimentaria, en los que Graham elabora sus argumentos a favor del vegetarianismo, e incluso de la dieta frugívora. El fue, de hecho, uno de los primeros en mostrar la base científica en la que se basa la dieta frugívora. Los temas desarrollados en dicha obra cubren temas tales como la regularidad en el comer, la masticación completa, la cocina higiénica o higienista (con críticas a la sal, a los condimentos y especias, té, café, alcohol, etc.), la fisiología del hambre, la cantidad necesaria de alimentos para mantener la vida, los peligros de los excesos, el ayuno, el sueño, aire, baños, ejercicio, y una serie de críticas a la medicación ortodoxa.

Graham recaló que las llamadas “enfermedades epidémicas” podrían invariablemente ser evitadas por aquellos que adoptan un modo de vida y dieta reformada . Y escribe “...deberíamos decir de forma resuelta que los seres humanos, casi de forma universal, consideran la salud y la enfermedad como cosas que entran en sus cuerpos con tan poca conexión con sus hábitos y acciones voluntarias propias que creen que nada de lo que puedan hacer puede prevenir la enfermedad, ni cambiar el momento o la virulencia de su ataque, y, de acuerdo a su educación, creen que es el efecto de una casualidad o del destino, o una aplicación directa y especial de algún poder dominante. La consecuencia es que se someten a la enfermedad como un elemento de su destino a la que no pueden oponer resistencia, o buscan remedios con los que aniquilarla , o expulsarla de sus cuerpos, como una sustancia o cosa independiente de la condición y acción de sus órganos.”

Russell Thacker Trall (1812-1877). Fue ayudante de Graham y tuvo el reconocimiento de parte de sus contemporáneos por ser quien descubrió los principios básicos de

la Higiene y proporcionó la mayor parte de su filosofía. Trall fue quien que sistematizó la Higiene.

*Se unió pronto a Graham en su movimiento a favor de una alimentación sana, recomendando la ingestión de vegetales y frutas, rechazando la carne, leche, huevos, pan blanco, vinos, narcóticos, etc. En su *Hydropathic Encyclopedia* (1851), Trall declaró que todos los vegetales y frutas frescas son antiescorbúticas .*

Quizás la frase más conocida de Trall ante la enfermedad es: “No hacer nada...pero inteligentemente”.

*En el año 1844 abrió en la Ciudad de Nueva York un centro “Water-cure”, el primero de los Estados Unidos. En 1847 fundó el *Hygienic Institute* de Nueva. En 1852 Trall fundó un “*Hydropathic and Physiological School*”, y tuvo la autorización para conceder el título médico. En esta escuela, estudiaron hombres mujeres en condiciones de igualdad.*

Criticando al sistema medico habitual en su tiempo dijo: “The disease was drugged, the rheumatism was cured and the patient—killed .” Se medicó la enfermedad , el reuma se curó y el paciente – fue muerto.

William A. Alcott. Nació en 1798. Enfermó y al no sentir mejoría con el tratamiento inició el sistema de ayuno (“starvation system”). Su salud mejoró a tal punto que pudo dar conferencias sobre Higiene y dejó muchos escritos.

Thomas Low Nichols (1815-1901). Tras oír una conferencia de Graham en 1832, Nichols, un joven estudiante de medicina, dejó sus estudios y se hizo periodista. Como durante su época, no era permitido estudiar medicina a las mujeres, y no había otras escuelas de salud, decidió completar sus estudios de medicina y conseguir el título para poder practicar y proteger a su mujer, Mary Gove, en su trabajo como higienista.

En el año 1851 Nichols y Mary Gove abrieron The American Hydropathic Institute en Nueva York, “una escuela médica para la instrucción de personas cualificadas de ambos sexos y en todas las ramas del conocimiento médico, incluyendo los principios y prácticas del “Water-Cure”, en enfermedades agudas y crónicas, cirugía y obstetricia”. Esta fue la primera escuela médica de esta clase en América y la primera escuela en el mundo sin-drogas (drugless). Aunque fue conocida con el nombre de “Hydropathic Institute” su enseñanza era Higienista.

James Caleb Jackson (1811-1895) nació en el año 1811. Enfermó y fue paciente de S.O. Gleason, un hidro-higienista de Nueva York. A partir de ahí colaboró con Gleason y abrieron un Hygienic Institute.

Charles E. Page (1840-1925). Recién terminó sus estudios conoció la línea Higienista, y escribió muchas colaboraciones en los diarios médicos de New England.

Otros destacados higienistas fueron Robert Walter (1841-1921) Felix Oswald (1845-1906), Harriet Austin (1826-1891), asociado durante largo tiempo con Jackson, Augusta Fairchild graduada en la escuela de Trall. Russel Trall Jr. (junior), Helen y Emmet Densmore. Edward Hooker Dewey profundizó e investigó mucho en el conocimiento del ayuno. George H. Tylor nació en 1821. Se especializó en el Sistema Ling o el Movement Cure, como era conocido y empleó la gimnasia en el tratamiento de las hernias, las “visceroptosis” y condiciones similares.

John H. Tilden (1851-1940). Tilden es conocido por haber establecido la relación entre el déficit de energía (enervación) y el acúmulo de sustancias de desecho tóxicas en el cuerpo (toxemia), y también la relación entre los hábitos de vida desequilibrantes y el agotamiento de las energías como origen de todo trastorno.

Todos los elementos del eje enervación(agotamiento)-toxemia, se encontraban ya en los inicios de la teorías

higienistas sobre las causas de enfermedad, pero no habían sido sistematizadas y organizadas. Este trabajo lo hizo Tilden.

Cuidando animales vio que estando un día al lado del horno de cocinar, un gatito enfermo buscaba siempre el calor del horno, también se dio cuenta que las criaturas enfermas dejan de comer.

No le dejaron sacar el título de médico alópata por haber estudiado en una escuela de medicina no regularizada.

Al igual que Jennings comenzó a usar tabletas de azúcar a las que llamó blank cartridges como placebo. Continuó utilizándolas hasta que, en sus propias palabras, fue mentalmente evolucionando hasta darse cuenta que incluso las píldoras de azúcar eran perjudiciales y que además las personas creerían que la mejoría era debido a la supuesta droga que estaban tomando. Tilden eliminó la práctica del placebo.

Aunque él mismo se refiere muy a menudo a su trabajo como la teoría de la toxemia, Tilden es higienista. Según la teoría de Tilden, la así llamada enfermedad es el resultado de la toxemia y la toxemia es la causa universal de la enfermedad.

Alrededor de él hubo un grupo de médicos y osteópatas, entre ellos George E. Weger y Arthur Vos.

Herbert M. Shelton (1895-1985) tomó contacto con la Higiene Natural o Vital a los 17 años. Llevó a cabo una gran recopilación de los estudios anteriores a él. Su primera enseñanza en el campo de la salud la obtuvo en el International College of Drugless Physicians en Chicago fundado por Bernarr Macfadden en 1920. En 1922 se graduó por el American School of Naturopathy, no tuvo titulación médica y fue muy crítico contra la actuación médica.

Shelton es actualmente el más renombrado de los higienistas dentro de la corriente conocida como Higiene Natural. Escribió multitud de libros de los que podemos destacar Human Life: Its Philosophy and Laws, y los 7 volúmenes que

componen el Hygienic System. Publicó también la revista Shelton`s Hygienic Review.

A la hora de los estudios higienistas en la línea de la Higiene Natural o Higiene Vital, Shelton es referencia necesaria para cualquier profundización. Dejó escritos unos 40 libros. Siendo además una de las personas que más ayunos ha controlado.

Evolución de la Higiene Natural o Vital

En un principio no hubo una clara distinción entre la hidroterapia y la Higiene Natural. Cuando el año 1851, se publicó la Hydropathic Enciclopedia, se ofreció al público como “un completo sistema de hidropatía e higiene práctica”. En el año 1853 la institución de Trall se conoce como Hydropathic e Hygienic Institute. En una editorial de la publicación Water-Cure Journal, en marzo de 1856, bajo el título de Hygeipathy, Trall señaló que “hidropatía o Water-cure es un nombre inapropiado para nuestro sistema de medicación Higienista que confunde a un gran número de personas...”

En una editorial en Water Cure Journal en mayo de 1858, Trall distingue “entre el tratamiento con agua y el tratamiento higienista”

En una editorial de 1858, Trall “apoya un sistema estrictamente higienista del arte de curación”, y dice que su “publicación está dedicada a la causa de una educación universal de la salud...”

Un librito sobre los Principles of Hygeio-Therapy fue publicado por Trall en 1860. En abril de 1862 publicó un llamamiento para la formación de una National Hygienic Association.

La mujer en la Higiene Natural o Higiene Vital

Los estudios de medicina y su práctica estaban vedados por aquel entonces a la mujer. Ocurría lo mismo, tanto en la escuela alopática como en la homeopática, fisio-médica y ecléctica, y en todas las escuelas de medicina en los EEUU. La nueva escuela, representada por la escuela establecida por Nichols y la establecida por Trall admitieron a las mujeres y no dudaron en graduar a las mujeres con el grado de doctor en medicina.

Mary Gove es la primera mujer que se une a la corriente higienista, aunque no tiene título médico. Harriet Austin, hija adoptiva y colega de James C. Jackson, se graduó en el American Physiological and Hydropathic College. Austin fue una de las primeras mujeres en el mundo que recibieron el grado de doctor en medicina. Otras mujeres higienistas fueron Susana Way Dodds quien dejó muchos escritos y dio conferencias apoyando la corriente de la Higiene Natural, Augusta Fairchild y Mary Dodds quien fundó el Hygienic College of Physicians and Surgeons en San Luis.

FLORENCE NIGHTINGALE Y LA NUEVA ENFERMERÍA

Florence Nightingale (1823-1910) es la gran reformadora de la enfermería, con ella se inicia una nueva época de esta disciplina. Organizó las cocinas, atendió a los heridos en las salas e impuso estrictas medidas de limpieza, de modo que aún antes de la era antiséptica, hizo descender en pocos meses una mortalidad en el cuarenta y dos por ciento de los heridos. En su libro "Notas sobre Enfermería. Qué es y qué no es" escribe: "Cada día tiene mayor importancia el conocimiento de la higiene, el conocimiento de la enfermería, en otras palabras, el arte de mantener en estado de salud previniendo la enfermedad o la recuperación de ésta". Muchas de sus tesis se enmarcan dentro de la teoría de la Higiene Natural.

Para Florence Nightingale la enfermedad es un proceso reparador de la Naturaleza. Explica su teoría en "La Naturaleza cura": "Toda enfermedad, en algún momento de su curso, es más o menos un proceso reparador, no necesariamente acompañado de sufrimiento; un esfuerzo de la naturaleza para remediar un proceso de envenenamiento o deterioro que ha tenido lugar semanas, meses, algunas veces años antes, pasando inadvertido, ocurriendo la terminación de esa enfermedad determinada mientras se realizaba el proceso anterior".

Florence Nightingale

“Al observar las enfermedades lo que más fuertemente llama la atención es que los síntomas o los sufrimientos generalmente considerados como inevitables e inherentes a la enfermedad, a menudo no son síntomas de la enfermedad en absoluto, sino algo muy diferente: la necesidad de aire fresco, o de luz, o de calor, o de tranquilidad, o de limpieza, o de puntualidad y cuidado en la administración de la dieta, de cada una de estas cosas o de todas ellas”.



Conoce el gran valor del reposo en la curación: "No permitir que un paciente sea despertado intencionada u ocasionalmente, es condición sine que non de toda buena enfermería". Y el factor anímico en la enfermedad y en la salud; "Volúmenes se han escrito sobre la influencia del espíritu sobre

el cuerpo, y es verdad. Pero me gustaría que se pensara un poco más en la influencia del cuerpo sobre el espíritu”.

Aconseja orientar las camas hacia las ventanas para que los pacientes vean el paisaje y escribe sobre el papel positivo de las flores, de la lectura, de ocupaciones manuales voluntarias, etc.

La enfermedad, ¿qué y para qué?

"Según mi opinión, la enfermedad no es más que el esfuerzo cumplido por la naturaleza para rechazar la materia mórbida y curar al paciente", escribía en el siglo XVII, Sydenham (1624-1689). Citado por Hanna Kamieniecki en su libro, "Histoire de la Psychosomatique", Historia de la Psicología.

Lo que él llama materia mórbida son las sustancias que forman la enfermedad.

"La enfermedad es un esfuerzo de la naturaleza para terminar con la materia mórbida, procurando por todos los medios la salud del enfermo", escribe también. Citado por Pedro Lain Entralgo en su "Historia de la Medicina".

Un poco más tarde en el siglo pasado Claude Bernard (1813-1878), se preguntaba si la enfermedad "no sería un intento de curar".

Tanto uno como el otro son médicos de prestigio en la historia de la medicina y sus pensamientos son sólo una muestra de la visión de la enfermedad como un factor reequilibrante, idea que es tan antigua como la humanidad misma. Decir que la enfermedad es mala es como decir que la noche es mala porque no es de día o la lluvia es mala porque no hay sol y no nos deja ir a la playa o que el fuego es malo porque quema los montes.

La enfermedad tiene su razón de ser y manifiesta nuestra forma de vida. Las épocas de hambre, penuria y guerras hacen surgir

las enfermedades carenciales e infecciosas. La época actual de consumo, derroche, estrés e individualismo da lugar a otras enfermedades: cáncer, infarto, depresión, etc.

Por las enfermedades que manifiestan las personas podemos conocer la forma de vida de una población. La crisis de salud, a la que llamamos enfermedad no es cuestión de mala suerte, es un efecto final de una falta de equilibrio: físico, emocional, psíquico y espiritual (en el sentido más profundo de la palabra). No es sólo un resultado de nuestro ritmo de vida (o falta de ritmo), sino que la enfermedad misma es un intento, como decían Sydenham y Claude Bernard, de eliminar las sustancias tóxicas del organismo, buscando un nuevo equilibrio y curación.

Un catarro con todos sus síntomas: tos, flemas, fiebre, orina oscura, sudoración, cansancio, ... es una reacción frente al acúmulo tóxico o al agotamiento de la vida diaria, y ayudan al cuerpo a curarse. A través del catarro el cuerpo elimina sustancias tóxicas y descansa para renovar energías y recuperar las zonas enfermas. En una palabra, no hay que curar un catarro porque es el catarro el que nos cura; y además como dice el proverbio "Un catarro con medicamentos se cura en siete días, y sin medicamentos en una semana". Tiene su ciclo, como todo en la naturaleza, nace, crece, se mantiene y se acaba.

La enfermedad es producida por nuestro cuerpo, por su inteligencia orgánica, el metro y pico de inteligencia, ante la cual los pocos centímetros de cerebro (hasta en el más cabezón) no tienen por qué dominar al resto. Dejemos que la inteligencia de nuestras células cumpla su trabajo, curando el cuerpo mientras recuperamos unos hábitos de vida más equilibrados, manteniendo una relación más sana con los demás y con nosotros mismos.

En la salud y la enfermedad no nos podemos saltar la ley de causa y efecto. Si yo vivo de una manera determinada y tengo una enfermedad, mientras continúe con la misma forma de vida, la enfermedad continuará. Aunque silenciamos con tratamientos médicos o quirúrgicos los avisos del cuerpo en forma de síntomas molestos, a lo que llamamos enfermedad. De la misma manera,

mientras la sociedad esté enferma, el individuo enfermo manifiesta dicho desequilibrio. Es una esponja que recoge el malestar que le rodea.

La Higiene Vital como ciencia de la Salud

El estudio de la salud

El estado de salud es la situación normal de todo ser vivo, guiado por la gran inteligencia de la Vida. La salud es el resultado del funcionamiento correcto de nuestro organismo, que está en relación con un modo de vida en armonía con la Leyes Naturales. Un equilibrio, además de orgánico, energético, emocional, psicológico, y social mantiene la Salud (con mayúsculas).

La Higiene Vital abarca el estudio de cómo actúan los Factores de Salud: el contacto con la naturaleza (la tierra, el agua, el aire y el sol), el equilibrio psicoemocional y la armonía social y medioambiental, para permitir que no sólo sea posible la vida, sino que además se realice al máximo el potencial de salud inherente a todo organismo vivo, como parte de la capacidad de salud que tiene toda la naturaleza, a la que pertenecemos.



Hygea Diosa hija de Asklepios

¿ Qué es lo que cura ?

La capacidad de curación del organismo es parte del poder de autorregeneración que tiene todo el cuerpo vivo y también el nuestro. La posibilidad que tiene el cuerpo de autocuración depende, no de lo expertos o médicos, ni de las medicinas por ellos recetadas, sino que es una parte de la capacidad de autorregeneración que tiene la Naturaleza, la cual a pesar de todos los desastres ecológicos ocasionados por el ser humano, aún sigue viva y además nos mantiene vivos también. No tenemos energía en nosotros mismos, sino la energía que recogemos de la propia naturaleza.

¿Cómo enfermamos ?

La enfermedad no es lo contrario a la salud, es en cambio una reacción correcta del organismo ante una situación anormal. Es a la vez protesta y aviso de nuestro cuerpo a nuestra consciencia mental. Al aparecer una situación anormal el cuerpo modifica sus funciones normales para contrarrestar los daños que se puedan originar en esa nueva situación. A estas crisis le llamamos enfermedad.

Otras veces las mismas reacciones aparecen cuando hay un desequilibrio o crisis psicológica. Ante estas situaciones conflictivas el cuerpo responde con crisis corporales en un intento de dar salida y descargar las crisis emocionales y psicológicas.

Agotamiento e intoxicación

La enfermedad aguda, a la que los higienistas llamamos “crisis de desintoxicación o regeneración”, es una respuesta del cuerpo ante un pérdida de equilibrio, emocional, psicológica, es un intento del cuerpo para curarse. El desequilibrio en el que vivimos nos lleva a la “ruina”, al Agotamiento (gastamos mucha energía por la forma de vida antinatural y además no la recuperamos porque perdemos contacto con los Factores de Salud)

El Agotamiento hace que la energía del organismo y de las células disminuya en ciertas zonas y especialmente en los órganos encargados de la eliminación de sustancias tóxicas. Como decía Goethe. “Para gastar de un lado, la naturaleza debe economizar de otra”. Los órganos encargados de la eliminación de sustancias de desecho (aparato digestivo e hígado, los riñones, los pulmones, la piel) no tienen energía para cumplir bien su función y no eliminan bien. Las sustancias tóxicas se van acumulando y producen la Intoxicación. La Intoxicación origina la enfermedad.

Las crisis de desintoxicación

Ante la intoxicación generada el cuerpo reacciona con una crisis, es la Crisis de Desintoxicación y Regeneración”, mediante la cual elimina las sustancias de desecho y tóxicas. A esta crisis en la medicina convencional se le llama enfermedad aguda.

Para ayudar a la eliminación, las mucosas o piel interna de los órganos huecos del cuerpo se inflaman (la inflamación siempre es una reacción curativa del cuerpo), produciendo diferentes secreciones o formas de eliminación, con frecuencia de material mucoso (moco): gastritis, enteritis, colitis, mal aliento, catarro, gripe, orina más cargada y olorosa (cistitis, infección de orina), flujo en la mujer, otitis, conjuntivitis y si la parte afectada es la piel aparecen los granos, erupciones, forúnculos, eczemas, psoriasis. etc..etc.

Crisis curativa

Las crisis de desintoxicación por lo tanto son intentos curativos del organismo. No intentaremos, desde el Higienismo, tratar o eliminar el catarro o la diarrea, porque son esas reacciones, guiadas por la inteligencia del organismo, que en todo momento cuida por su propia salud, las que verdaderamente nos curan. Mediante ellas el cuerpo elimina el excedente de sustancias tóxicas y se regenera.

La enfermedad crónica

Cuando con los diferentes y múltiples tratamientos impedimos la respuesta del cuerpo guiada por su propia inteligencia en forma de crisis de desintoxicación y regeneración, mal llamadas enfermedades agudas, “frenamos” el proceso curativo. Aparece la enfermedad crónica. Con el tiempo este mismo desequilibrio puede pasar a cualquier otro órgano del cuerpo, y cometiendo un grave error de diagnóstico lo consideraremos como otra enfermedad, como si nada tuviese que ver con el proceso anterior

Desgraciadamente, la persona sin hacer caso a los síntomas y lo que le indican, los trata con medicamentos, hasta conseguir silenciar al cuerpo. El organismo deja de sentir o disminuye su capacidad de sensación y sus protestas, mientras la enfermedad continúa.

La curación

La curación siempre estará unida a unos cambios de hábitos de vida y los remedios médicos, en la práctica, con frecuencia van dirigidos a los síntomas de la enfermedad sin tener en cuenta las verdaderas causas de esta.

Tanto una persona sana para continuar estando sana, cómo el enfermo para curarse, necesitan los mismos Factores de Salud, con algunas pequeñas variantes: agua y aire puros, el sol, limpieza interna y externa, sueño y descanso, mantenimiento de la temperatura, alimentación sana y moderada, contacto con la naturaleza, equilibrio emocional y mental, descanso y relajación, la casa y el medio ambiente agradables, actividades y trabajos útiles y creativos, expresión de los instintos naturales y sanos sin sentir represión, amistad y amor,....

Es la capacidad de autocuración la que se pone en marcha cuando nos hacemos una herida para que ocurra la cicatrización o cuando nos rompemos un hueso se forme el callo que une los trozos de fractura. Esa misma energía hace que a partir de la unión del óvulo con el espermatozoide se desarrolle un nuevo organismo humano, o que el cuerpo del niño crezca sin que

ningún adulto tenga que indicarle como hacerlo. Dicha energía puede curar al enfermo.

Por el contrario, con la medicación queremos escapar al sufrimiento y a los síntomas originados por nuestra forma de vida, intentando así evitar la influencia de cualquiera de las grandes y universales Leyes de la Naturaleza, pero esto no es posible.

No podemos olvidar que la eliminación de ciertos síntomas de enfermedad puede traer graves consecuencias a largo plazo porque hemos reprimido la sensibilidad y la capacidad de respuesta del cuerpo y de la mente.

Pero es mucho más fácil echar la culpa a factores externos, ante los cuales poco o nada podemos hacer (los microbios, la edad, la herencia, el clima, la mala suerte, Dios lo ha querido),...De esta manera no tenemos que preocuparnos por coger las riendas de nuestra vida en nuestras manos y dejamos que el médico y los medicamentos actúen sobre nosotros, siendo “pacientes” , como la misma palabra lo indica ante la enfermedad.

Los medicamentos no curan

La curación no depende de las sustancias extrañas al cuerpo, sino que es un proceso propio del cuerpo vivo. Por mucho que demos medicamentos a un cuerpo muerto no se pueden poner en marcha los procesos curativos, propios de las células vivas. El cuerpo muerto no tiene vitalidad ni capacidad de curación. Además los medicamentos tienen muchos efectos secundarios.

Hay tantos sistemas de curación tan diferentes y supuestamente todos efectivos para los partidarios de cada uno de ellos que eso nos debería hacer pensar que el verdadero poder de curación es inherente al organismo vivo. El higienista así lo cree y sin intentar tratar los síntomas de enfermedad intenta ir a las raíces que la alimentan. De otra manera podemos hacer que

los síntomas desaparezcan de una zona, órgano o sistema corporal, para aparecer en otra.

Por una educación para la salud

La opción de la higiene vital es la de que cada uno de nosotros dejemos de ser pacientes y tengamos un papel más activo ante nuestra salud o enfermedad. Para todo ello es necesaria una educación para la salud.

En los animales su instinto dirige su comportamiento, en nosotros la mente nos permite separarnos en la forma de comportamiento de las leyes naturales. Pero también la mente más amplia o consciente nos permite estudiar y conocer dichas leyes para nuestro beneficio.

Curar el entorno

Con mucha más frecuencia de la que nos parece, la persona enferma puede manifestar con su proceso los problemas de convivencia existentes en su familia, en el trabajo o en las relaciones sociales, y a veces es imprescindible comenzar a “curar” esas relaciones.

Probablemente la diferencia está en “tratar a” o “tratar con”. Al “tratar a”, el médico es activo mientras la persona coge un rol pasivo, es un “paciente”, cuando “tratamos con”, el médico se convierte en un experto compañero que puede acompañar y aconsejar a la persona a curar-se (a sí misma).

La visión higienista consiste en no hacer excesivo caso a los síntomas, concentrando toda la atención sobre las necesidades actuales del paciente. No importa tanto los síntomas sino la persona que los sufre y como puede dejar de sufrirlos.

El higienista aconseja y enseña, según su experiencia, al enfermo y da el tiempo necesario para que la naturaleza haga el resto. Pero con frecuencia la persona prefiere tomar

medicamentos que no le curan y sólo le alivian, a coger la responsabilidad de la enfermedad en sus manos.

¿ Qué es lo que necesita una persona enferma ?

**** Nutrición sana y en cantidad moderada. El enfermo no se cura por comer mucho, todo lo contrario el exceso de comida agota al cuerpo. La Ciencia de la Vida o Higiene Natural reconoce que los humanos están constitucionalmente adaptados a la dieta de frutas, verduras, nueces y semillas y germinados en combinaciones compatibles y en estado fresco, crudo y natural.*

**** Ayuno (descanso fisiológico). Se recomienda ayunar durante las crisis de desintoxicación y llevar una alimentación a base de frutas y verduras en la enfermedad crónica.*

**** Reposo y sueño. La persona enferma que de por sí es una persona agotada necesita descansar y dormir mucho.*

**** Calma emocional y psicológica. Es necesario que las personas que se encuentran alrededor del enfermo manifiesten calma, lo cual no quiere decir que no se expresen emociones. No dejarse agotar por la televisión.*

**** Reposo sensorial. El enfermo necesita un medio sin ruidos, sin voces y sin luces fuertes, especialmente en algunos procesos. Mantener la temperatura agradable.*

**** Aire puro. Se recomienda mantener las ventanas de la habitación de la persona enferma abiertas siempre que se puedan. Por supuesto no se permitirá a nadie fumar delante del enfermo.*

**** Agua pura. El agua vital de los alimentos frescos, frutas y verduras o el agua pura con pocos minerales de un claro manantial es un elemento primordial para favorecer la curación.*

**** Limpieza e higiene externa. Es necesario mantener la higiene personal, y se recomienda la ducha con agua templada o un poco caliente.*

**** Ropas y sábanas de fibras naturales. Se aconseja utilizar ropa o sábanas de algodón o lino en contacto con el cuerpo y chaquetas o mantas de lana virgen u otro tejido natural para mantener el calor.*

**** Mantener la casa agradable. Intentamos mantener lo más limpio y agradable posible el lugar donde está el enfermo. Unas bonitas flores “ayudan” a cuidarle.*

**** Mantener claridad en la habitación durante el día. Mantenemos la claridad de la luz del día en la habitación a menos que no le afecte desfavorablemente, por ej. en una migraña..*

**** Sol en condiciones adecuadas. El sol es uno de los cuatro elementos de la naturaleza y es imprescindible para la salud en una cantidad adecuada.*

**** Contacto con la naturaleza La persona enferma precisa de vez en cuando estar y pasear tranquilamente al aire libre.*

**** Amistad y amor. El enfermo necesita sentirse protegido por el medio familiar y los amigos. El amor es la mejor medicina.*

**** Momento para interiorizar. La enfermedad es un buen momento para interiorizar y estar con uno mismo sin necesidad de preocuparnos por nuestro trabajo, por la familia,...*

**** Necesita que se le escuche y se le anime. La persona enferma, física o mentalmente, necesita, que alguien le escuche. Alguien a quien poder contar sus problemas, miedos, angustias.*

**** Dejar que el cuerpo se exprese. Sin reprimirlo con medicamentos y si es necesario guiado por alguien experto.*

*PRACTICAR LA HIGIENE NATURAL ES MÁS SABIO QUE
USAR LA MEDICINA NATURAL*

Todo lo hasta ahora expuesto puede ser un edificante discurso o doctrina, siendo lo más difícil su práctica y, por tanto, se deja sólo para personas o seres especiales.

Realmente que lo más difícil para el ser humano es cambiar de hábitos. Esto se logra por una exigencia externa o coerción, por una motivación especial al final de lo cual obtendrá beneficios o por una situación imponderable. Aunque dicen los antropólogos que el hombre es animal de costumbres.

Sinceramente son difíciles algunos aspectos, sobre todo los que tienen que ver con la alimentación y el ambiente cultural, pero hay que poner medios, progresivamente, y notará que cada vez su vida cambia, es más sano, su belleza se nota y sus relaciones humanas son exitosas. Inicie ya.