

NATUROPATIA Y NUTRICIÓN

Algunas recomendaciones

La naturopatía es un sistema de curación natural que ofrece una gran diversidad de métodos para la prevención y el restablecimiento de la salud. Para referirse a los orígenes de la naturopatía hay que remontarse a Hipócrates (460 – 377 A. C.), precursor de la medicina, en todos sus ámbitos y manifestaciones. Del pensamiento hipocrático, conviene señalar, en este breve esbozo, el concepto por él acuñado, de la medicina como método preventivo de la salud; donde hace un especial énfasis en la **dieta, en el estilo de vida, y en como ello influye en nuestra salud.**

Una **nutrición adecuada** es ideal para un correcto funcionamiento del organismo y para la regularización de nuestro pH. Cuando nuestro pH se descompensa, sale del pH fisiológico o sano (entorno a 7,00), entonces dejamos “puertas abiertas” para que ciertos microorganismos puedan afectarnos y generar con ello una mayor toxicidad con el consiguiente perjuicio y pérdida de minerales para el organismo, pudiendo más fácilmente enfermar.

Lo ideal es conocer qué alimentos son aconsejables y desaconsejables para el individuo, ya que muchas veces, retenemos líquidos o nos acidificamos porque hemos generado alguna intolerancia alimenticia, y a veces simplemente es porque comemos demasiado de ese determinado alimento.

Lo ideal es una alimentación equilibrada, *sin lácteos de vaca, sin gluten de trigo (no siempre), disminuir las carnes y pescados y aumentar los cereales.* Comer un 50 y 60% de cereales al día, como quinoa, trigo, sarraceno, arroz integral, amaranto, maíz, mijo,....

En realidad, existen muchos cereales que ni conocemos, la **alimentación macrobiótica** es muy interesante especialmente por la combinación de los alimentos que realizan, un plato puede llevar cereales, verduras ecológicas, proteínas como tofu, tempeh., y fruta entre las comidas, es un estudio muy cuidadoso de los alimentos que más nutren nuestro organismo. Es una alimentación bastante desconocida a nivel popular. Destacar que un macrobiótico no tiene porque ser vegetariano, incluso también puede comer pescado. Pero lo ideal es desde nuestro punto de vista, no ser radical en la vida con nada, porque si no nos hacemos “inflexibles” y esto no es saludable; si conseguimos llevar una alimentación en general con cierto cuidado, ya es clave para estar más sanos, y si algún día se sale a un restaurante o fuera, y no se puede llevar la misma línea, no debemos preocuparnos, ya que esto puede generar ansiedad y malestar, y no tiene sentido.

Lo ideal es hacer una nutrición ortomolecular con suplementos naturales que podamos necesitar, para ello hemos de investigar nuestras intolerancias alimenticias y conocer las combinaciones adecuadas entre los alimentos yin y yang para ayudarnos a no acidificarnos o alcalinizarnos en exceso.

Aunque la alimentación no lo es todo, pero si lo consideramos muy importante para el estado de salud en nuestra vida. Hay que tener en cuenta que otros

factores como el estrés emocional puede ocasionar tanto o más perjuicio en nuestra vida.

No obstante, desde nuestro punto de vista, nos permitimos exponer algunas recomendaciones para mejorar nuestra calidad de vida:

-Estudio personalizado de **intolerancias alimenticias**.

-Aprender a **combinar los alimentos** (con una tendencia hacia la macrobiótica) y conocer cuáles son realmente saludables para mi organismo.

-Conocer si hay estados carenciales, si se necesita algún **suplemento vitamínico, minerales...** bien para los huesos, los cartílagos, los dolores, el cansancio...

-**Restaurar anormalidades digestivas** (en este caso utilizamos el Par Biomagnético) que la gran mayoría de las veces son fruto de la interacción de microorganismos, como la Cándidas albicans, la Helicobacter pylori, Clamidia Tucans, Clostridium ..., este parte es importantísimo, pues con ello ayudaríamos a que funcione el organismo mejor y por supuesto absorbamos más correctamente los alimentos, y a que nuestro estómago, hígado, páncreas, intestino,... funcionen mucho mejor.

-Y lo ideal, sería completarlo con la **terapia floral** ya que nos ayudará a entrar más a un nivel emocional y conocer qué nos está afectando en la ansiedad, o en los vacíos y como éstos están relacionadas con prácticamente todos los síntomas e incluso con nuestra manera de alimentarnos.

-Además **practicar yoga, meditación y respiraciones**, indudablemente nos ayudará a equilibrar nuestra salud física y emocional.

La naturopatía se ha enriquecido a lo largo de los siglos de otros medios naturales de curación, procedentes de las más diversas civilizaciones tanto de Oriente como de Occidente. Podemos entender la naturopatía como un sistema holístico de comprensión de la salud y de la enfermedad. Es por ello que su enfoque se dirige a revertir los procesos que conducen a padecer un estado de desequilibrio funcional u orgánico. Su finalidad, por tanto, se centra en averiguar las causas de las enfermedades, tratando de descubrir en los síntomas los efectos que éstas provocan.

La naturopatía resulta, en definitiva, una ciencia que se fundamenta en el estudio profundo de la anatomía humana y en la gran diversidad de reacciones bioquímicas e intercambios celulares, así como en la consideración del individuo, como un ser unitario, con sus peculiaridades constitucionales y psicológicas.

Algunos trabajos considerados dentro de un naturópata puede ser: Nutrición ortomolecular, diagnósticos de intolerancias alimenticias, estudios con el sistema de biorresonancia Quantum/Scio, restaurar el pH del organismo con el Par Biomagnético, Psicoterapia Floral, Terapias Regresivas, Kinesiología, Reflexología, etc.

Entre los objetivos de la naturopatía destacan su acción preventiva, educativa y restablecimiento de la salud.