

llamada fitoterapia, no en vano a lo largo de los tiempos las plantas han cimentado prácticamente toda la farmacopea conocida, tradición que llega hasta nuestros días pues buena parte de la actual farmacia toma sus principios activos del mundo vegetal.

La hidroterapia o la salud por el agua se viene empleando desde tiempos inmemoriales en beneficio de la salud; el agua a través de transmitir frío o calor, se administra en uso externo por medio de baños corporales o localizados a nivel de manos, pies o abdomen; o frotaciones con lo que se logra activar las defensas orgánicas y la circulación sanguínea periférica. Por vía interna el agua limpia el organismo, beneficia la función renal y en colaboración con los ayunos es un excelente desintoxicante. Otras variaciones de la hidroterapia es la balneoterapia, es decir, la aplicación del agua en los establecimientos termales o balnearios: Aquí y en función de las propiedades que contenga el agua (ricas en sulfuros, sulfatos, bicarbonatos) tiene unos efectos más destacados, mientras los tratamientos por vía interna en los balnearios se denominan crenoterapia, y, por ejemplo, las aguas sulfatadas se emplean para arreglar problemas digestivos, las ferruginosas en problemas anémicos. Mientras la talasoterapia es la curación a través del agua marina que como sabemos es muy rica en minerales y elementos vivos (plancton) y sustancias antibióticas por lo que los



### El agua reporta beneficio al hombre mediante la hidroterapia

beneficios sobre el organismo son de sobra conocidos por todos.

La acupuntura, antiquísimo método oriental, se basa por medio de inyectar agujas lograr reconducir y equilibrar el flujo energético en el cuerpo humano.

### Dieta y enfermedad

Por su parte la aromaterapia aprovecha el aceite esencial de las plantas para curar, algo tan sumamente lejano como decir que en el Egipto de

los faraones ya empleaban los aceites esenciales para la salud.

La curación a través de la dieta o dietoterapia, consiste en utilizar la alimentación con fines curativos, siendo sin duda uno de los pilares o postulados principales de la denominada medicina natural. Una alimentación armónica y equilibrada es básica para mantener o recuperar la salud, más actualmente con la proliferación de enfermedades tan extendidas y dañinas como la obesidad, arteriosclerosis, hipertensión, diabetes o incluso el cáncer, que pueden tener su origen en una alimentación errónea.

A través de los masajes terapéuticos con las manos desnudas se pueden relajar los músculos eliminando tensión y facilitando la circulación; una de las variantes del masaje es la reflexología podal, ya practicada en el antiguo Egipto, y que consiste en manipular la planta de los pies; área en la que aparecen reflejados todos los órganos del cuerpo. En cambio la quiropraxia mantiene a la columna vertebral como centro de donde emanan todos los flujos nerviosos.

Y la naturopatía que engloba a muchas técnicas expuestas anteriormente y que su acción se circunscribe a intentar desintoxicar al organismo mediante distintas terapias naturales y teniendo al ayuno como una importante arma terapéutica mediante el cual el organismo se depura y recupera la salud y el equilibrio.

(\*) *Naturópata y agente medioambiental*



Horno tradicional para la extracción de los aceites esenciales