

Naturopatía

Publicado el: 25-08-2022

La naturopatía, que extrae sus prácticas de muchas culturas, comenzó a utilizarse en nuestro entorno como un sistema formal de salud en los primeros años del siglo XX. La naturopatía engloba una gran variedad de técnicas de medicina alternativa. Su principal objetivo es estimular la capacidad curativa innata del cuerpo, facilitando a través de sus mecanismos de equilibrio un estado de salud óptimo.

La naturopatía también se centra en determinar la causa de la enfermedad, más que en tratar simplemente los síntomas. Algunos de los principios de este sistema no difieren mucho de los sistemas de curación tradicionales, como el Ayurveda y la medicina tradicional china. La naturopatía implica una filosofía holística que puede beneficiar a las personas con enfermedades cardíacas, dolor, diabetes tipo 2 y problemas de salud mental y de salud crónica.

La naturopatía utiliza una combinación de terapias, entre ellas las siguientes:

- Dieta
- Complementos nutricionales, a menudo a través de infusión
- Plantas medicinales
- Acupuntura
- Terapias físicas (como la terapia con frío o calor, la ultrasonografía y los masajes)
- Terapias de cuerpo y mente
- Terapia con ejercicio (quinesioterapia o cinesiterapia)
- Hidroterapia (aplicaciones de agua tibia o fría en movimiento)

Algunos especialistas en naturopatía defienden prácticas que no están respaldadas por pruebas científicas. La hidroterapia es un ejemplo. Además, algunos terapeutas desaconsejan las vacunas infantiles a pesar de que los estudios científicos han demostrado que la vacunación previene enfermedades y muertes y que sus beneficios superan en gran medida a sus riesgos.

Se han llevado a cabo escasos estudios adecuadamente diseñados de las terapias naturópatas.