

# "Pequeñas Nociones sobre Naturismo"

Descripción de las Principales Terapias  
Naturales

\*

Distintas Formas de Preparación y Uso  
de las Plantas Medicinales



Paz Domínguez - Naturópata

[www.pazynaturopatia.com](http://www.pazynaturopatia.com)

Hola,

Primero agradecerte que estés aquí depositando tu confianza en mí y en este proyecto.

Me presento, soy Paz y tengo 50 años, de los cuales he pasado más de la mitad sufriendo los efectos de una enfermedad autoinmune que ha sido realmente la que ha hecho que ahora mismo esté en este punto ya que gracias a la auto observación y a la aplicación de todo aquello que iba aprendiendo investigando sobre la sanación a través de las terapias naturales llevo casi 8 años en remisión.

La Psoriasis que es la "protá" de esta historia que te estoy contando no se ha ido ni se irá pero ya no gobierna mi vida y es mi amiga.

Ahora no tengo lesiones ni me impide llevar una vida 100% normal lo cual para mí es vivir un sueño que hace unos años ni me atrevía a imaginar.



Hace 6 años comencé a formarme y ahora soy Herborista y Naturópata y estoy apostando por trabajar online divulgando mis conocimientos sobre Salud Natural y compartiendo mi experiencia por si puede ayudarte. También realizo sesiones individuales online y desde septiembre también tengo consulta presencial en la Sierra de Madrid.

Desde hace 10 años soy mamá en solitario de mi Manuela, y sé que como a mí, te preocupa tu salud y la de los tuyos y quieres mejorar y aprender a hacerlo mejor y de forma más natural y alineada a cómo tú lo sientes. Yo puedo acompañarte y juntas encontraremos soluciones.

Gracias de nuevo por estar aquí

Un abrazo Luminoso

Paz

**Paz Domínguez - Naturópata**

[www.paznaturopatia.com](http://www.paznaturopatia.com)

# El Naturismo... la Medicina Natural.

Vix Medicatrix Medicae  
De Hipócrates a nuestros días

## El Naturismo... Una forma de Vida

En este librito me gustaría darte a conocer **los conceptos de Medicina Natural y del Naturismo**. Vivimos tiempos difíciles para las Terapias Naturales, se ha tratado de ensuciar el trabajo de muchas personas y considero importante dar a conocer algunos datos históricos que aún nos siguen iluminando.

Como seguimos siendo seres vivos pertenecientes y dependientes de la Naturaleza esos mismos pilares donde se basaban estos señores antiguos siguen vigentes en nuestros días.

En la **Prehistoria creían que las enfermedades eran causadas por seres sobrenaturales**, Eran supersticiosos, algo que durante muchos siglos siguieron pensando y los sacrificios a los Dioses les costaron la vida a muchas personas, por poner un ejemplo de algunos de los remedios que buscaban para acabar con las plagas y enfermedades que sufrían.

Pero unos cuantos siglos antes de Cristo, 4 para ser exactos, **llegó Hipócrates rompiendo con esas creencias y apeló a la coherencia con la Naturaleza para explicar el origen de las enfermedades**, observando que la enfermedad era un efecto reactivo a un desequilibrio provocado por alguna carencia o un exceso en medios naturales como el alimento, el aire, el agua... y por ello creían en el poder autocurativo del cuerpo al vivir en coherencia con su naturaleza y de ahí el término "vis medicatrix naturae": el poder curativo de la naturaleza.

Hipócrates es considerado el primer médico naturista de la historia. Pero desde tiempos inmemoriales fueron muchos los que descubrieron el poder curativo de plantas y de hábitos y costumbres que nos ayudan a Vivir en Salud.

Cultivar el Naturismo es llevar un determinado estilo saludable de vida para prevenir enfermedades y al tiempo es conocer o abrazar alternativas naturales para recuperar la salud. Confiando en la capacidad del cuerpo humano para sanarse a sí mismo y aplicar técnicas que no produzcan daño "primum non nocere".

Paz Domínguez -Naturópata

[www.pazynaturopatia.com](http://www.pazynaturopatia.com)

**La Naturopatía es un término acuñado a principio del siglo XX** y entendido como un **compendio ecléctico de terapias** basadas en estos conceptos que te explicaba y que engloban doctrinas y terapias como las que te detallaré más adelante. Pero básicamente trataban de eliminar hábitos poco saludables, **una correcta y personalizada nutrición, ejercicio, respiración, actitud mental, ejercicio, reducción del estrés...**

En definitiva, **la vuelta a la Naturaleza y a la Simplicidad**. Lo que se busca es una **armonía entre cuerpo, mente y espíritu** y lograr una coherencia que nos mantenga y nos devuelva a la Salud.

Luego llegaron las industrias químicas y farmacéuticas y ya sabemos lo que pasa cuando los intereses económicos están por medio. De su mano va la Medicina Alopática y su objetivo de ir hacia la supresión del síntoma sin ver los daños colaterales que pueda causar el tratamiento.

Ojo, que esto no es un alegato en contra de la Medicina Occidental ya que la considero necesaria en muchísimos casos y también que ambas versiones de una misma idea pueden convivir y deben complementarse.

**El Naturismo observa que la Salud es algo más que la ausencia de enfermedad**, podría asemejarse a un camino, la vida, en el que la vitalidad responde en ocasiones para defenderse y curarse apareciendo los síntomas que no son sino el resultado de esa respuesta. **El papel del naturópata es ayudar al cuerpo en ese esfuerzo.**

Para ello **a lo largo de la historia se han ido desarrollando diferentes técnicas o terapias por personas a las que admiro profundamente por valientes, por inteligentes y por grandes luchadores** y en casi todos los casos personas maravillosas que se adelantaron a un estado de conciencia y de consciencia que ni siquiera hoy hemos conseguido alcanzar la gran mayoría de los mortales.



Hipocrates Imagen de Christo Anestev en Pixabay

**Paz Domínguez -Naturópata**

[www.paznaturopatia.com](http://www.paznaturopatia.com)

# Conoce las diferentes terapias que pueden ayudar a tu familia

Pensé que sería buena idea hacer un pequeño resumen de las terapias más conocidas para que tengas una noción de lo que pueden hacer por tí o tener más claro si necesitas este tipo de ayuda.

## **FITOTERAPIA**

Una de mis favoritas, conocer lo que las plantas pueden hacer por tí es como descubrir una lengua nueva con mil acentos. Como chiflada de las Plantas Medicinales luego os hablaré de muchas plantas y de cómo componer un botiquín natural para tu familia.

Los principios activos de las plantas pueden ayudarnos a fortalecer nuestro sistema cuando luchamos contra la enfermedad y también nos protegen y nos ayudan a generar cambios en nuestras costumbres equilibrando funciones vitales como el sueño, las buenas digestiones, inflamaciones...

Con razón muchos de los medicamentos que se pueden encontrar hoy en día se basan en los principios activos de las plantas sintetizados en laboratorio.

## **NUTRICIÓN**

Tanto corrigiendo hábitos poco saludables como dando a conocer cuales son los alimentos más adecuados para cada cual, mostrar los beneficios de la comida real o bien averiguando alergias e intolerancia se puede utilizar la alimentación con fines curativos y preventivos. Los resultados de los cambios realizados en este campo suelen ser rápidos y muy efectivos.

## **REFLEXOLOGÍA**

Se basa en la estimulación de puntos reflejos del organismo en diferentes partes del cuerpo, yo trabajo la Reflexología podal y es una buena estrategia calmar o estimular algún punto concreto cuando no nos encontramos bien. Puede ser ideal aplicar durante el masaje aceites esenciales para el pulmón, las anginas, el tracto intestinal, la circulación...También hay puntos reflejos en la cara, manos y el resto del cuerpo a través de los meridianos que se usan en acupuntura.

## **MASAJES**

Los masajes nos ayudan a relajarnos, a descontracturarnos y a devolver el equilibrio estructural. Deben ser dados por verdaderos profesionales.

## **KINESIOLOGIA**

Esta técnica es algo sorprendente ya que a través del movimiento y la respuesta muscular por medio del contacto entre el terapeuta y el cuerpo del paciente se establece un diálogo donde el organismo elige la corrección que necesita consiguiendo avances muy importantes en la salud.

## **HOMEOPATÍA**

Una de las terapias que ha gozado de peor fama en los últimos tiempos ya que no utiliza grandes dosis de principio activo sino que son diluciones ínfimas de plantas, minerales y otras sustancias que actúan provocando en el organismo la misma respuesta que la enfermedad que padece ayudando de esta forma a restablecer el equilibrio. Viene del griego Homeo (similar) y phatos (enfermedad).

## **FLORES DE BACH**

Me quito el sombrero ante el Dr Edward Bach que rompió todos los moldes de su época y de las posteriores cuando su inmensa sensibilidad le llevó a darse cuenta del potencial que tenían las esencias de las flores silvestres en la mejora del estado de ánimo y mental de las personas para evitar que se generen enfermedades o actitudes que nos enferman. Son 38 esencias florales que se extraen en agua por el poder del sol y que ejercen una acción suave pero fortalecedora. Ayudan para multitud de síntomas tanto físicos, emocionales y mentales.

Se pueden elegir en base al estado de ánimo o según las circunstancias o bien probarlas con kinesiología y será el propio sistema el que elija la flor que necesita. Yo suelo hacerlo así en mis sesiones con muy buenos resultados.

## **SUPLEMENTACIÓN**

Se trata de aportar en caso necesario de nutrientes que equilibren nuestro organismo ya sea por tratarse de una carencia como de la necesidad de un incremento por tener que realizar algún esfuerzo o para restablecerse tras una convalecencia. También en momentos de mayor exigencia como el embarazo o el crecimiento y durante estados carenciales como la edad avanzada. Para prevenir o para devolver la salud.

Aquí tenemos las vitaminas, los minerales, aminoácidos, ácidos grasos esenciales (Omega 3)...

## **ESTILO DE VIDA**

- Más que una terapia sería un compendio de recomendaciones que un terapeuta desde su conocimiento puede ayudar a implementar en la vida de la persona. Hablamos de ejercicio, relajación, actitud mental positiva, detoxificación, nuevos hábitos, información acerca de cambios en el entorno...

# Maravillosa Fitoterapia

## Distintas formas de preparación y uso de las Plantas Medicinales

### TISANAS

Cuando extraemos los principios activos en agua. hay diferentes procedimientos

**Infusión:** Cuando tomamos la parte más blanda de la planta como flores, hojas... se hierva el agua y se retira, en ese momento ponemos la planta tapada y a reposar de 5 a 10 minutos y después se cuela y se toma.

**Decocción:** Para las semillas, bayas, frutos y cortezas. Se hierven entre 5 a 25 minutos según dureza. Consultar en libros y páginas de confianza estos datos o bien a tu terapeuta de confianza.

**Maceración:** en agua a temperatura ambiente en agua

### MACERACIÓN

En aceite, alcohol, bebidas alcohólicas... así se obtienen los extractos.

### EN POLVO

Se seca la planta y se trituran hasta convertirse en polvo tomándola junto a los alimentos o bebidas o elaborando comprimidos/cápsulas.

### JARABES

Especialmente para niños porque suavizan los sabores de las plantas. Calentar azúcar integral con jugos y la planta elaborada en polvo, tisana o extracto.

### UNGÜENTOS Y POMADAS

Se mezcla la planta con aceites y grasas naturales para aplicar sobre la piel.

### VAHOS

Respiramos el vapor de la planta mientras el agua está aún caliente. Cuidado con las quemaduras. Suelen tener efectos antisépticos: tomillo, eucalipto, orégano...

Paz Domínguez -Naturópata

[www.pazynaturopatia.com](http://www.pazynaturopatia.com)

## **BAÑOS**

Usamos los principios activos de las plantas incorporando al agua del baño al menos un litro de infusión concentrada de la planta, o 15 gotas de aceites esenciales.

## **BAÑOS DE ASIENTO**

Muy útiles para tratar problemas en genitales y también para tratar erupciones, hemorroides, escoceduras...

## **ENJUAGUES Y GARGARISMOS**

Aplicar a pequeños sorbos pasando por toda la boca, escupir en todo caso después.

## **LAVATIVAS**

Siempre bajo consejo terapéutico, con una temperatura entre 32 y 35 grados.

## **IRRIGACIÓN VAGINAL**

Usando tisanas a temperatura corporal a 36 grados máximo por medio de una jeringa

Y hasta aquí las pildoritas que espero hayan podido adentrarte en el maravilloso mundo en el que trabajo para hacer llegar bienestar, salud y coherencia a mis clientas, guiándolas y acompañándolas. Si quieres saber más, contáctame sin compromiso vía Whatsapp, por email o sígueme en las Redes sociales como @pazynaturopatia en IG y FB.

Mil gracias de nuevo.

Nos vemos en la siguiente.

Abrazote fuerte

Paz

**Paz Domínguez - Naturópata**

**[www.pazynaturopatia.com](http://www.pazynaturopatia.com)**

**[@pazynaturopatia](https://www.instagram.com/pazynaturopatia)**

**+34 678 652 136**