

MANUAL INTRODUCTORIO de MEDICINA NATURISTA –HIGIENE NATURAL (Parte 1)

Recopilado por la Dra. 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 hidroterapia como movimiento romántico popular surgió de la experiencia de un labrador, Vincenz Priessnitz (1799-1851).



Ante el mal pronóstico de unas heridas recibidas por la coxa de un caballo, Priessnitz decidió curarse él mismo con compresas de agua fría y su recuperación, y el renombre que le dio el utilizar aquel método en otros enfermos, le impulsaron en 1822 a establecer 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.

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 una 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 Abad 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 .

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 Victorin 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.



Redescubre 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 Schrotfer 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 neohipocritismo 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."

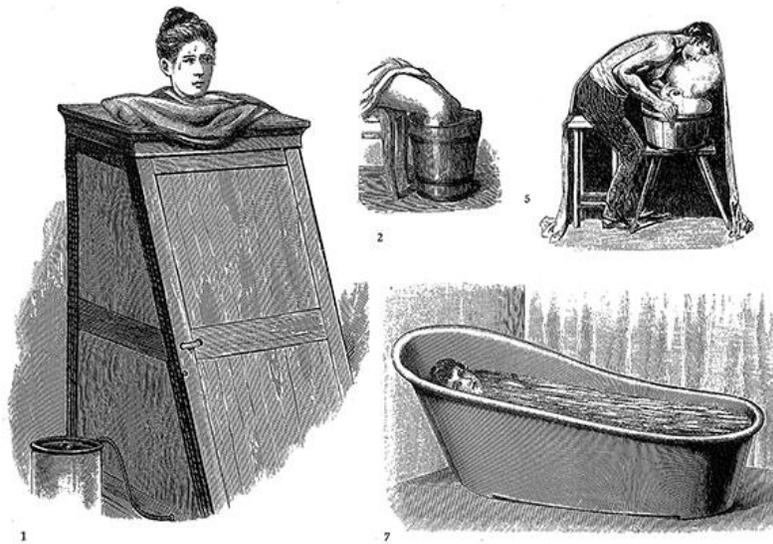
H. Lahmann (1860-1905), recomendó de modo notable el aprovechamiento de las sales minerales contenidas en los vegetales. Ragnar Berg (1873-1956) recomendó, dentro de la alimentación vegetariana, de un modo especial la ingestión de alimentos ricos en bases. En cuestiones de alimentación vegetariana sencilla, hemos de destacar a Miguel Hindhede (nacido en 1862) creador de la política de la alimentación. En su 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, Schweninger, 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 ,fundador de la Clínica casanova ,el Instituto para la Investigación del alimento Crudo como Terapia y profilaxis y el Movimiento Naturista Ecologista Peruano. El aprendió de su padre y fue discípulo de los grandes naturistas alemanes de los años 60,cuando estuvo de gira por Alemania.

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.

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 recalcó 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 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 y mujeres en condiciones de igualdad.

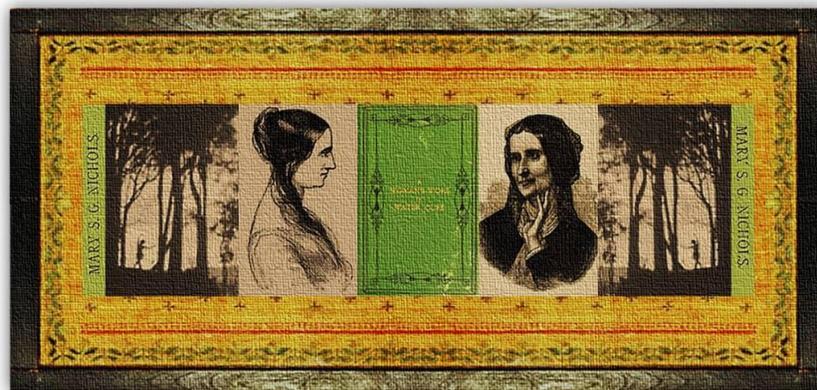
Criticando al sistema médico habitual en su tiempo dijo:

“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 (se murió).

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 Encyclopedia, 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, 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".

"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 qua 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.