

## QUÉ ES EL NATURISMO

Muchas personas llegan a este sistema buscando una curación para sus dolencias. La mayoría lo hace así. Ya están cansados de recorrer hospitales y no encontrar remedio a sus males.

Es necesario que sepan que EL NATURISMO **NO** ES curanderismo ni medicina, por lo menos en la forma como se le reconoce en la actualidad. En cambio, deben tener muy claro que

### **EL NATURISMO ES EDUCACION PARA LA SALUD.**

Esto significa el conocimiento de una serie de normas de vida higiénica, de patrones de vida que nos permiten recuperar y mantener nuestra salud.

Pero el Naturismo es mucho más todavía. Es una filosofía de la vida. Es estudiar, conocer y aplicar en nuestra praxis diaria las leyes de la Naturaleza con el objetivo de incrementar y hacer evolucionar nuestra conciencia y calidad humana.

Consideramos que diariamente las personas cometen serios errores y atentados contra su salud y su felicidad. En la creencia de que son conductas y hábitos acertados, porque lo dice el médico, el maestro, la mamá o la televisión, aprendemos conductas que tarde o temprano nos llevan al dolor, la enfermedad y la degeneración física y mental.

La mayor parte de las personas cree que comer carne, harinas refinadas, dulces, café con leche y refrescos es algo natural. Así denominan a lo que hacen todos los días. También ven como algo natural el tomar «cristales de sabor», esas sustancias químicas absurdas con las cuales hemos pervertido el gusto de las personas por las frutas.

La Naturaleza nos provee de alimentos adecuados, tales como frutas, semillas, germinados, cogollos, bulbos, hojas y otras partes vegetales donde encontraremos una serie de nutrientes y sustancias regeneradoras, capaces de devolvernos la salud perdida y conservarla si ya la disfrutamos.

Hay quienes buscan en el naturismo y en la Medicina Natural sólo una dieta y métodos para remediar sus males. Pero serán muchos los que encuentren en sus prácticas algo más que eso. El naturismo es una fuente de salud y felicidad. Su práctica nos conduce a una útil y larga vida, salvo accidente. Todos queremos llegar a altas edades con la mente lúcida y el cuerpo en óptimas condiciones, pero para lograrlo sólo hay un camino: respetar las leyes de la salud instituidas por Dios y la Madre Naturaleza... No sólo para los seres humanos, sino para todos los organismos vivientes.