



ASOCIACIÓN DE LA CIENCIA DE LA SALUD DR. SORIANO  
Delegación de la FUNDACIÓN INTERNACIONAL DE CIENCIAS BIOLÓGICAS DE LA SALUD  
[www.onairos.es](http://www.onairos.es) < [info@onairos.es](mailto:info@onairos.es) > Tel. (+34) 965700134.

## NATUROPATÍA

*La “Ciencia de la Salud” aplicada mediante el respeto a las Leyes biológicas para la vida.*

*Autor: Prof. Dr. Trino Soriano (Director de la Escuela de Ciencias Biológicas de la Salud).*

*Esta ciencia está basada exclusivamente en las leyes biológicas que gobiernan la ecología y la salud de todos los seres vivos. Se centra en el estudio, investigación, práctica, y enseñanza, de los diferentes agentes naturales que colaboran, con los procesos biológicos de la vida, a la recuperación y mantenimiento de la salud, mediante el uso apropiado de agentes de salud y prácticas, imprescindibles para la supervivencia y la calidad de vida, como son la nutrición mediante alimentos de cultivo biológico y complementos nutricionales (Nutriterapia), el agua (Hidroterapia, interna y externa), el aire y el sol (Helioterapia), el ejercicio (incluyendo “Fisioterapia”, y corrección de la anatomía: “Osteopatía”), las plantas medicinales (Fitoterapia), la sauna y la transpiración (Termoterapia), y la tierra, lodos o arcilla (Geoterapia), junto con prácticas de relajación, limpieza mental, e ideas positivas.*

*Todo lo anterior colabora a mantener el equilibrio bioquímico del cuerpo humano y el pH del plasma alcalino, con lo cual se evita el cultivo indeseado de un terreno orgánico ácido, adecuado para el desarrollo de las enfermedades circulatorias, infecciosas y degenerativas, que son propiciadas por hongos y parásitos, que proliferan causa de la toxemia y la acidosis.*

Como veremos, toda persona que desee aplicar este aspecto de las Ciencias Biológicas en su vida, deberá reajustar su modo de pensar, alterado por una sociedad de consumo especializada en mantener al público desinformado, respecto a la ecología y el mantenimiento de la salud, y saturado de información tóxica que no se ajusta a la realidad de la vida humana, ni a nuestras verdaderas necesidades biológicas ni espirituales.

### **La Ley natural de vida y la sociedad de consumo**

Evidentemente podemos comprobar con facilidad como el ser humano ha aprendido a usar su inteligencia y con ello ha progresado. A veces de manera deslumbrante en diversos campos científicos o técnicos. No obstante, también es obvio que el progreso espiritual y moral del hombre no ha marchado a la par de sus conquistas materiales; y es precisamente esta desarmonía la que mantiene hoy día la perpetua paradoja entre grandezas y miserias.

Sabemos que a largo plazo el mal se destruye a sí mismo. Así fue como civilizaciones enteras desaparecieron por su vida egoísta y licenciosa. Todos podemos entender, por el conocimiento acumulado, el caso de las grandes potencias mundiales dominantes en la historia de la humanidad, a saber: Egipto, Asiría, Babilonia, Medo-Persia, Grecia, Roma, el imperio Otomano, y tantas otras políticas absolutistas que nacieron y murieron dejándonos la herencia de sus vestigios, las cuales no supieron conservar un equilibrio renovable, para ir adaptándose al progreso lógico y razonable, en la búsqueda del bien común para poder perdurar en el tiempo.

Hay muchas razones que explican el declive de las culturas, pero no cabe duda que una explicación sencilla, para valorar una de las principales causas de su hundimiento, puede ser que cuando las aludidas potencias mundiales iban afirmándose en el poder, sus gentes abandonaban sus nobles trabajos, y las labores productivas se delegaban a los pueblos conquistados, y a los esclavos o inmigrantes; y así cambiaban progresivamente la vida saludable por vida placentera y sedentaria, acomodada en el poder, a la vez que se distorsionaba el enfoque justo y equitativo de la educación, y de la investigación. Las enfermedades y la atonía, por la autocomplacencia, crecieron en torno a los poderes establecidos, y a sus habitantes. Entre tanto, los gobernantes, los ricos, y la mayoría de los pobladores de esas potencias dominantes solo pretendían vivir de las rentas, a costa de las demás etnias, teóricamente inferiores; a la vez que la vida sensual llenaba sus mentes en la búsqueda de los placeres sin freno, y experiencias excitantes, que poco a poco iban contaminándolos hasta caer en la enfermedad física y psíquica, que abarca desde la propia familia hasta la entera estructura social, o base de la civilización dominante.

De la misma manera, hoy debemos estar vigilantes para que no ocurra lo mismo con el imperio del desarrollo tecnológico, y la globalización salvaje sin límites, y sin respeto por el desarrollo humano ético y equitativo. La vida cómoda, la contaminación ambiental y moral, la búsqueda de placeres, la conducta relajada, la alimentación antinatural y contaminante, etc. van invadiendo los organismos humanos degradándolos progresivamente. El ser humano trabaja, como sea y en lo que sea, a fin de conseguir grandes ganancias para poder comprar todo, según la programación dirigida por el capitalismo global que se encarga de cauterizar la conciencia de las masas, mediante un efecto hipnótico. Esta es la mentalidad materialista, y hacia ese punto de vista va enfocado el lavado de cerebro que continuamente se efectúa en la mente de las personas, de manera sistemática, por medio de la televisión, prensa, radio, y otros medios sociales de difusión. Somos conocedores de todo lo antedicho y la inteligencia nos debe inducir a sacar provecho del conocimiento corrigiendo errores para no caer en el mismo fracaso destructivo de civilizaciones anteriores.

A través de la educación los seres comienzan a comprender que es necesario vivir en armonía con la naturaleza para poder convivir con ella en perfecto equilibrio físico-psíquico.

Por ello entendemos que es el momento apropiado para que prospere la verdadera Ciencia de la Salud, que debe ser un cuerpo de enseñanzas con bases científicas reales, que capaciten a nuestros congéneres para entender la vida, cuidar su salud y la de sus hijos, y saber a quién dirigirse cuando necesiten orientación al respecto.

En este caso, la persona no debería dirigirse al primer lugar donde se ofrezcan remedios más o menos efectivos, quizás disfrazados por la palabra "natural", y probablemente guiados por ideas más materialistas que docentes; sino más bien consultar a un especialista en las diversas técnicas de las Ciencias Biológicas de la Salud, con suficiente experiencia que le respalde en dicha ciencia, y así el interesado tendrá verdaderas posibilidades de aprender a vivir en armonía con la naturaleza humana, normalizando su vida presente, y previniendo las enfermedades futuras, a las que todo ser humano está predispuesto debido al programa genético individual, y a la polución ambiental y alimentaria.

Este sistema de vida que nos enseña la ley biológica de las especies, en relación al ser humano, está debidamente expuesto en el libro "Las Bases Biológicas de la Salud", del

presente autor, y en otras publicaciones del mismo. Y esto no está basado en puntos de vista personales, sino en un siglo de experiencia teórica y práctica de las mejores escuelas mundiales de las ciencias biológicas de la salud –incluidos algunos premios Nóbel-, en perfecta combinación con las técnicas de la naturopatía, la biocultura, y en la perfecta enseñanza que desde el principio de los tiempos se nos ha revelado a través del estudio empírico de la naturaleza.

Así pues, todos los que aman la vida tienen la oportunidad de aprender la verdadera Ciencia de la Salud, base fundamental de la cultura biológica o biocultura, y verdadero sistema de perfeccionamiento individual y renovación social. El destacar como un símbolo la Ciencia de la Salud se debe a que por este sistema ponemos en conocimiento de sanos y enfermos los medios adecuados que nos ofrece la naturaleza. Además, al decir Ciencia de la Salud, en singular, también está envuelto el verdadero concepto de lo que es "ciencia", como explicaremos más adelante, lo cual se diferencia ampliamente de las "ciencias de la salud", de origen político y comercial, que se imponen al público, mediante la programación multinacional farmacológica, con tratamientos puramente sintomáticos, exentos de la investigación científica que nos revele las verdaderas causas de la enfermedad.

### **Normaliza, antes que curar**

La naturaleza nos enseña a vivir en armonía con sus sabias leyes para no llegar a estar enfermos. Nos enseña a normalizar nuestras funciones fisiológicas realizando así la mejor de las prevenciones para no caer en la enfermedad. La normalidad funcional de nuestro organismo debe ser siempre nuestra meta principal, y una vez lograda ésta por medio del buen uso de los agentes naturales de salud, las causas determinantes de la enfermedad, ubicadas en el terreno orgánico, ya no tienen razón de existir.

Las enseñanzas del naturismo científico o Ciencia de la Salud nos conducen hacia la salud integral, que es la regularidad funcional del organismo, un fenómeno positivo. De aquí que el único remedio que puede alejar toda dolencia consiste en *cultivar la salud*, y esta es la enseñanza fundamental que realmente debería recibir el ser humano necesitado de información.

Según estableció Hipócrates, el maestro griego de Cos, la mejor enseñanza para todo enfermo es conducirlo al restablecimiento y mantenimiento de su salud y no sólo combatir sus dolencias, que son simplemente el efecto de la falta de salud. Puesto que toda enfermedad es de la misma naturaleza, o sea la alteración de la salud en mayor o menor grado, solo se muere por tanto, sin más complicaciones, por falta de salud. Como iremos comprobando el enfermo es un individuo que carece de salud. ¿Por qué? Generalmente, por no saber cultivarla. Y la enfermedad es una manifestación variable de dicha carencia. De esta manera, la persona razonable que obtenga un criterio propio sobre esta cuestión elegirá el camino que le enseña, dentro del ámbito ecológico, la "Ciencia de la Salud".

### **Cómo actúa la "Ciencia de la Salud", basada en las Ciencias Biológicas.**

Al margen de lo establecido como científico, según la ciencia convencional, nuestro sistema no está conectado con la patología y terapéuticas más usuales. Fundamentalmente la "Ciencia de la Salud" se dirige a la normalidad funcional; es decir, a la salud, enseñando al sujeto a recuperarla o a conservarla mediante el equilibrio funcional de su cuerpo. Y para obtenerlo bastará con el uso adecuado e individualizado de los agentes naturales de vida: AIRE (respiración), AGUA (hidratación, hidroterapia), LUZ (fototerapia), TIERRA, lodos o arcilla, y ALIMENTACION BIOLÓGICA a base de ensaladas, frutas, verduras, cereales integrales, frutos secos, legumbres, etc., junto con los complementos nutricionales individualizados, según las carencias particulares de cada individuo, ingiriendo la mayor cantidad posible de alimentos crudos, en cada comida, para mantener el pH del plasma alcalino, que resulta en la protección de mayor calidad, como prevención de las diversas

patologías. Sin olvidar nunca las ideas positivas y la limpieza mental, como base vibratoria del equilibrio fisiológico.

## **La enfermedad y el remedio**

Dentro del concepto de la "Ciencia de la Salud" y desde el punto de vista de la naturaleza, la mayor enfermedad que existe se llama "ignorancia de la salud", y el mejor remedio racional y lógico lo constituye la instrucción del individuo para que por sí mismo practique vida sana, con buenas digestiones, y activa eliminación cutánea, mediante la práctica del ejercicio; factores indispensables para conseguir la salud integral del cuerpo, y alejar toda dolencia. También se deben evitar los malos hábitos nocivos, como el tabaquismo, el sedentarismo, la glotonería, el estrés en sus diversas facetas, y otras epidemias modernas a las que se enfrenta nuestra sociedad.

La salud no se obtiene en el consultorio ni se compra en el mostrador. Ella es el resultado de nuestros propios actos de cada día en armonía con la ley natural.

La **autoterapia** permite a los seres vivos curarse por sí mismos, cuando disponen del tiempo idóneo y los medios adecuados a sus necesidades. Es ley de vida el morir debido a agresiones, accidentes, enfermedades, o vejez (es decir cuando las células y tejidos se dañan o no son capaces de reproducirse adecuadamente). Sin embargo el organismo tiene maneras de recuperarse en caso de enfermedades (infecciones, crisis transitorias, cáncer) gracias al sistema inmunitario; al igual que en roturas y heridas con hemorragias, mediante la coagulación y regeneración de tejidos; o bien en los excesos alimentarios, mediante el vómito, la diarrea o el ayuno. El programa genético de la naturaleza activa la reacción para producir la regeneración y curación.

## **La enseñanza biológica de la "Ciencia de la Salud"**

Las enseñanzas de esta ciencia se refieren pues a orientaciones de vida sana, para que cada cual sepa escoger y combinar sus alimentos biológicos, activar su piel, masticar e insalivar lo que come, digerir adecuadamente, respirar con normalidad, dormir lo necesario y de manera correcta, practicar ejercicios físicos idóneos, cultivando el equilibrio en las actividades mentales y espirituales, y, en pocas palabras, mantener la actividad normal de su propio cuerpo en las funciones de nutrición y eliminación, que constituyen la normalidad de la vida. Así entonces, podemos entender que la salud es actividad funcional del organismo. Enfermedad es depresión funcional. Y muerte es paralización funcional del individuo.

## **Forma de aplicar la "Ciencia de la Salud"**

Lo primordial es respetar las Leyes Biológicas de la vida. En lugar de prescribir remedios para sofocar síntomas y manifestaciones de la falta de salud, la "Ciencia de la Salud" procura el restablecimiento de ésta mediante régimen de vida dirigido a obtener buenas digestiones, normal respiración, y actividad funcional de la piel del individuo. Con buenas digestiones se nutre al cuerpo adecuadamente. Y con activas eliminaciones de su piel se expulsa de él lo malsano y perjudicial, al igual que se depura mediante los riñones, intestinos, y otros emuntorios. Cuando esto se consigue completamente, hemos llegado a través de la "Ciencia de la Salud" a dominar la ciencia del equilibrio, pero para ello hay que cumplir correctamente todas las normas que nos enseña la naturaleza como se explica en el libro "Ciencias Biológicas de la Salud", editado por esta Fundación Internacional.

## **La digestión y la temperatura bases de la salud**

La fórmula química del cuerpo humano nos muestra la composición a base de agua (66%), proteínas (16%), grasas (13%), y minerales (5%). La alimentación debe ser tal que podamos mantener esta composición. Un 15% de nuestras necesidades calóricas en proteínas (entre 50 y 70 gramos de promedio), un 30% de nuestras necesidades

calóricas en grasas, un 55% en hidratos de carbono, teniendo en cuenta que deben ser alimentos biológicos completos con toda su riqueza de fibra, vitaminas, minerales y agua. Estas cantidades son aproximadas pues varían según la edad, sexo, clima, actividad, o estado (embarazo, crecimiento, deporte, enfermedad, vejez). La sobrealimentación en grasas saturadas, azúcares refinados, y proteínas acarrea enfermedades en el mundo moderno (obesidad, diabetes, infecciones, patologías degenerativas y mentales) que se podrían evitar con una mejor nutrición. La buena masticación, los hábitos regulares de evacuación, el ejercicio, la relajación, etc., son necesarios para la buena salud.

El organismo tiene sistemas para conservar el medio interno constante (homeostasis en la que intervienen varios sistemas orgánicos: el hígado metaboliza las proteínas produciendo iones hidrógeno ( $H^+$ ), el pulmón absorbe oxígeno y elimina el dióxido de carbono ( $CO_2$ ), y el riñón filtra los desechos y regula el pH generando nuevo bicarbonato ( $H_2CO_3$ ), dado que es importante para las reacciones químicas en el organismo que el pH sea ligeramente alcalino (7.3979). Si se acidifica (por ejemplo, en la diabetes por producción excesiva de cuerpos cetónicos al metabolizar ácidos grasos en vez de glucosa), la homeostasis tiende a equilibrarlo con la respiración y la reacción, mediante el tampón de bicarbonato. En caso de que se agoten estos mecanismos de homeostasis, el individuo puede entrar en coma (pH ácido, por debajo de 7), que impide el funcionamiento normal de las neuronas y de los músculos).

Para la persona normal la digestión es la base de la salud. Los alimentos son transformados en nutrientes (aminoácidos, ácidos grasos, vitaminas y oligoelementos) que se utilizarán para la reconstrucción de nuestras células y tejidos y para la producción de la energía que nuestros órganos necesitan. Al ser animales de sangre caliente necesitamos una temperatura constante de unos  $37^\circ C$  para que las reacciones corporales tengan lugar de manera natural. Adicionalmente los procesos oxidantes consumen el oxígeno inspirado y se produce dióxido de carbono que se expira. La sangre impulsada por el corazón transporta el  $O_2$ , los nutrientes, así como el  $CO_2$  y los desechos de unos órganos a otros. Los residuos de la alimentación son expulsados por las heces, y el exceso de líquidos junto con los desechos disueltos en ellos se eliminan por la orina, y a través de la piel por el sudor. Para que la salud mantenga su equilibrio la temperatura de las mucosas internas del organismo debe ser la misma que la piel,  $37^\circ C$ . En caso contrario las reacciones enzimáticas se alteran y el cuerpo se intoxica, por alteración metabólica.

Con lo dicho anteriormente, de forma muy simplificada, queda explicado este parámetro importantísimo de la salud o salud integral, normalidad funcional del organismo, que precisa temperatura normal y uniforme en todo el cuerpo, pues no podemos vivir al margen de la Ley de la Termodinámica. El criterio del equilibrio térmico enfoca una perspectiva vital del problema de la salud que no se suele tener en cuenta.

### **¿Por qué decimos que este sistema es la verdadera "Ciencia de la Salud"?**

Para evitar confusiones o malos entendidos vamos a definir primero lo que es "Ciencia". A saber: "Ciencia" es lo opuesto a dogma. "Dogma" es algo que una mente, u organización, marca a priori, es decir, un camino o sistema del cual nadie puede variar. Sin embargo, "Ciencia" es algo que abre el camino a la investigación pero no marca definitivamente el sistema a seguir hasta que no se comprueba que tal camino es cierto, tras descartar otras posibilidades, y entonces, posteriormente, se da la solución cuando tal sistema realmente ha sido probado y verificado. Así, de esta sencilla ilustración podemos desprender que la ciencia es un medio, o herramienta, por lo que nunca debería estar el ser humano al servicio de la ciencia, sino la ciencia al servicio de las personas. Pero desgraciadamente, el ser humano se pone, en su mayoría, al servicio de la "Ciencia", que promueven los intereses económicos, creando sistemas dogmáticos y totalitarios que

impiden la buena colaboración entre las diferentes ramas médicas, científicas, y biológicas o naturales.

De manera que para no caer en esta sutil trampa de pajarero, basada en el materialismo, y en los mensajes subliminales que condicionan a la humanidad programada a presentar una obediencia sumisa al oficialismo, legislado a la medida del poder capitalista, hemos de entender, por lógica, que la "Ciencia" es un conjunto conexo y ordenado de conocimientos que están mutuamente enlazados y abiertos a toda posibilidad de cambios e ideas, cuya eficacia pueda ser demostrable, estando al alcance de todos, y siempre en beneficio del derecho a la calidad de vida, y a la salud de la humanidad.

Para no vivir dentro de un proceso de dudas continuas, bajo presiones ideológicas, hemos de seguir el camino de la autorrealización siguiendo siempre un orden lógico y coherente.

Este camino tiene tres etapas:

- 1) Conocer por medio del estudio y de la observación. (Información).
- 2) Comprender por medio del razonamiento y la meditación. (Reeducación).
- 3) Realizar las prácticas por medio de la experiencia personal. (Regeneración).

Así, si conocemos, comprendemos, y realizamos la verdad demostrada en todos los asuntos, podemos adquirir la sabiduría. La sabiduría hemos de obtenerla de la naturaleza y sus leyes supremas, con un profundo estudio de la misma mediante la observación, la práctica y la experiencia, para poder extraer toda la enseñanza que allí está contenida. Según esto, vemos que la ignorancia de la salud, que se neutraliza mediante el respeto y práctica de las leyes biológicas de la naturaleza, es la principal y más frecuente razón de la persistencia de todas las enfermedades, que el ser humano sufre en el curso de su existencia. Se comprende la capital importancia que tiene el instruir desde la infancia, al hombre y a la familia en tan importante materia que le ayude a recuperar y mantener la salud en el presente y en el futuro. Aquí está nuestro objetivo principal para realizar la divulgación y la aplicación práctica de "Ciencia de la Salud" que lleve a las personas al conocimiento de la salud, pues todos sabemos que si no hay conocimiento, no hay poder, ni calidad de vida.

### **La ley natural de vida**

La ley natural aplica al ser humano al igual que a todo ser que existe en el universo. Las mismas leyes que fijan las órbitas de los astros, que señalan las estaciones del año y que dirigen la vida del reino animal, desde el elefante al más pequeño microorganismo, estas mismas leyes, que designamos con el nombre de "ley natural", rigen al ser humano.

La ley natural es norma de salud y de virtud. De aquí que el hombre sano es bueno y el hombre enfermo, solo con gran violencia sobre sus inclinaciones morbosas puede dejar de ser nocivo. La vida del hombre civilizado, degenerado su instinto e ignorante de la ley natural, se desarrolla sin más guía que el espíritu de imitación de ajenos errores. Una necesidad que existe en cada persona, especialmente en los padres de familia, es la de instruirse en la "Ciencia de la Salud" que especialmente está en el conocimiento, observación, y práctica de esta ley natural de vida.

Si volvemos la vista a la naturaleza veremos como los irracionales, que viven en libertad, dirigidos por su instinto, cumplen constantemente con la ley natural, viviendo así en perfecta normalidad fisiológica que equivale a la salud integral. Sin embargo, el hombre abusando de su libre albedrío, contraviene la ley natural continuamente, llevando de ordinario, como sanción, una vida de dolencias que termina por lo general con una muerte prematura y dolorosa, sea por falta de voluntad o pobre ejercicio de la responsabilidad, o bien por una mala información, cuidadosamente programada por el sistema consumista, que

en su destructivo desarrollo agro-alimentario, industrial, y urbanístico, choca violentamente con la biosfera, en la cual estamos incluidos los seres humanos.

Se impone, por lo tanto, en cada uno de nosotros, la necesidad de hacer un uso responsable de nuestro libre albedrío, asimilando información vital, a fin de protegernos de los efectos agresivos que se derivan de la transformación negativa que está sufriendo el planeta Tierra, por causa de la explotación contaminante e insostenible, durante la época prepotente del Antropoceno.

\* **BIBLIOGRAFÍA:**

- *“El Antropoceno” por Ramón Fernández Durán. (Ecologistas en acción).*
- *Texto incluido en el libro “Ciencia y Práctica de la Salud”. Trino Soriano.*
- *“Las Bases Biológicas de la Salud”. Trino Soriano.*
- *“La Medicina Natural al alcance de todos”. Manuel Lezaeta.*
- *“La acidificación del organismo y el cáncer” (Ver en [www.onairos.es](http://www.onairos.es) / Blog. Sección Artículos).*

LOS EDITORES



[funcibisa@gmail.com](mailto:funcibisa@gmail.com) COSTA RICA