

TERAPIA VITAL

**“EL ARTE DE LA CURACIÓN POR EL
ARTE DE VIVIR”**



**EL VERDADERO NATURISMO ADAPTADO A NUESTRAS
CIRCUNSTANCIAS PERSONALES CON UN ENFOQUE
MÁS AMPLIO DE LA VIDA Y DEL SER HUMANO**



MADRID – MÁLAGA

Cada año se reúnen sumas astronómicas para investigar los problemas que nos asolan hoy en día: artritis, diabetes, cáncer, esclerosis múltiple, afecciones cardíacas... Nombra una enfermedad y seguro que en alguna parte se está recolectando un fondo.

Cada año, con una regularidad asombrosa, llegan peticiones de dinero, ofreciendo una y otra vez la esperanza de un gran progreso proveniente de un rincón ilusorio. No entendemos que la enfermedad no es vengativa ni cruel, sino el medio adoptado por nuestra inteligencia para corregir hábitos y evitar males peores.

Científicos, nutricionistas, dietistas, médicos de todas clases: todos ofrecen curas, tratamientos y opiniones de todas clases. Existen divisiones dentro de las divisiones. Nos centramos en suprimir los síntomas de la enfermedad desconociendo sus causas, y esta es una medida que perjudica al cuerpo hasta agotarlo y enfermarlo.

¿Dónde están los profesores de salud?

No podemos encontrarlos entre los que hemos citado. Todos parecen preocupados por el enfermo, por la enfermedad ¡muy pocos se preocupan por la salud! ¿Cómo podemos saber algo sobre la salud cuando sólo nos concentramos en la enfermedad? ¿Dónde están los que enseñan las leyes del organismo: leyes que siempre han determinado el estado de nuestro ser, ya estemos sanos o suframos algún grado de salud disminuida? ¿Dónde están los que enseñan a las personas cómo prevenir la enfermedad construyendo hábitos de vida saludables, a armonizarse con la naturaleza y sus ritmos, a escuchar el lenguaje del cuerpo y sus emociones, a suprimir las fugas de energía que nos causan agotamiento y malestar?.

Es tan fácil engañar al ser humano. Este, tiende a poner su confianza en el hombre en vez de en la Naturaleza, que es la que establece el plan general para el hombre; un plan pensado hasta el último detalle: la comida que debe comer y el entorno en el que debe vivir. El hombre siempre ha intentado perfeccionar la naturaleza o hacer que la naturaleza se adapte a su propia idea de lo que deberían ser las cosas y por el camino que deben discurrir.

Por supuesto que sería muy agradable si todas nuestras partes y sistemas se adaptaran a nuestros deseos y caprichos pero, por desgracia, no lo harán. Somos incapaces de cambiar nuestro material físico: él trabaja según su propia secuencia y normas para mantener la vida. Así que parece que, al menos por ahora, debemos aprender a adaptarnos y a adaptar nuestros hábitos de vida a las leyes naturales porque, si nos negamos, las partes que componen nuestro cuerpo se debilitarán en muy poco tiempo y simplemente no volveremos a tener la oportunidad de volver atrás e intentarlo otra vez puesto que la enfermedad habrá llegado a un punto de irreversibilidad.

**LA VIDA EN PERFECTO EQUILIBRIO CON LAS LEYES DE
LA NATURALEZA, TIENE COMO RESULTADO UNA
PERFECTA SALUD Y BIENESTAR**



"Las leyes de la naturaleza, las verdades del universo, los principios de la ciencia, son tan ciertos, tan fijos y tan inmutables en relación con la salud como en relación con cualquier otra cosa. La Higiene Vital es aquella rama de la biología que investiga y aplica las condiciones de las cuales dependen la vida y la salud, y los medios por los cuales ésta última se sostiene en toda su virtud y pureza, y se restablece cuando se la ha perdido o está menoscabada".

Herbert Shelton

LA SALUD ES INHERENTE A TODOS LOS SERES VIVOS

Si observamos la Naturaleza de forma consciente, nos damos cuenta que la salud es la condición universal. Plantas, árboles, flores, insectos y todo tipo de animales, muestran un estado innato de belleza, plenitud, vigor, y armonía. La salud es lo normal entre los seres vivos, les acompaña cada instante. Desde una simple hormiga o una flor o un robusto árbol o cualquier vigoroso animal tienen en común que la salud es inherente a ellos. Encontrar en plena naturaleza a un ser vivo enfermo, no es muy habitual y cuando eso sucede muchas veces es debido a que su entorno ha sido alterado, contaminado o destruido por la mano inconsciente e ignorante del ser humano.



No hay excepción, nosotros también formamos parte de la Naturaleza, somos seres vivos. La Naturaleza, no se olvidó de nosotros. Si la salud es inherente a todos los seres vivos, también lo es en cada ser humano.

Si nuestro nivel de salud es inferior al resto de los seres vivos es porque nos hemos alejado de nuestra esencia natural, de nuestras adaptaciones biológicas y no respetamos las necesidades de nuestro cuerpo como hacen el resto de los seres vivos, por eso, actualmente hay millones de personas enfermas o con un nivel de salud muy bajo.

Solamente cuando no seguimos los requisitos de la salud a través de hábitos de vida afines a nuestras adaptaciones biológicas y no satisfacemos las necesidades de nuestro cuerpo físico, mental y espiritual, nuestra energía vital disminuye y es cuando la enfermedad se desarrolla.



Aunque la mayoría de los seres humanos somos conscientes de la existencia de los elementos esenciales de la vida, hemos olvidado, casi por completo, que estos factores e influencias son fundamentales para el bienestar humano. Por esta razón, violamos una y otra vez las leyes de su existencia y contribuimos a la aparición de nuestra propia enfermedad y sufrimiento.

Estos elementos e influencias no han variado a lo largo de la historia, puesto que siempre han sido los mismos. El hecho de que nuestro entorno medioambiental y nuestra sociedad hayan cambiado, no significa que nuestras necesidades biológicas también hayan sufrido una transformación.

Cada uno de los factores del bienestar humano, debe entenderse como un elemento nutritivo, puesto que todas las necesidades son realmente necesidades nutritivas. El suministro incorrecto o insuficiente de un solo factor puede desembocar en la enfermedad o en el sufrimiento.

DEBEMOS TENER MUY PRESENTE QUE ES NUESTRO ESTILO DE VIDA EL QUE OCASIONA LA MAYORÍA DE NUESTROS TRASTORNOS Y SIN ESTA CORRECCIÓN NUNCA PODREMOS OBTENER LA AUTÉNTICA Y VERDADERA SALUD.

Si desea «curarse» de la enfermedad, elimine las causas que provocan su aparición. El error más grande que se pueda hacer es tratar de curar la enfermedad ignorando sus causas y empleando métodos que provocan más enfermedades.



Tratar la enfermedad de forma sintomática como se está haciendo actualmente hace que los síntomas desaparezcan momentáneamente para aparecer posteriormente con más fuerza en otra parte o con otros síntomas ya que el problema de fondo sigue sin resolver.

La sanación siempre ha sido y será un proceso biológico. El proceso reparador que hace, por ejemplo, soldar de nuevo las dos extremidades de un hueso fracturado, es una manifestación de este poder natural que se afirma cada vez que la salud ha sido alterada, si se les deja la posibilidad.

La salud es inherente; para mantenerla o recuperarla, lo único que se nos pide es que la cuidemos, respetemos y tengamos en cuenta sus necesidades, practicando unos hábitos de vida sanos.

Si le da a su médico interior las herramientas y condiciones adecuadas, el organismo puede efectuar el proceso de curación de la forma más rápida y eficiente creando a su vez un estado de felicidad y armonía consigo mismo, con los demás y con el entorno sin recurrir a violentos tratamientos supresivos.

Dejemos pues que la inteligencia de nuestras células cumpla su trabajo, curando el cuerpo mientras recuperamos unos hábitos de vida más equilibrados.

LA CANTIDAD DE PÉRDIDA DE SALUD QUE EXPERIMENTAMOS PUEDE, EN TODOS LOS CASOS, ENCONTRAR SUS RAÍCES Y EXPLICACIÓN EN ALGUNOS PRINCIPIOS BASTANTES SIMPLES.

Los sabios de todas las épocas nos han enseñado que los modos simples de vida llevan salud al cuerpo, mente y alma.



La idea más simple y básica que sostiene la Terapia Vital es que casi todas «las enfermedades» no son más que manifestaciones distintas de una misma causa, y que cuando eliminamos esta causa, los síntomas desaparecen de forma inmediata. Esta causa es la toxemia.

“La Enfermedad está ligada al estado toxémico del organismo”

La mayoría de las enfermedades y trastornos psíquicos-emocionales que padecemos son síntomas que delatan la toxicidad de nuestro cuerpo.

Esta toxicidad proviene tanto de nuestra dieta como del estilo de vida: Trabajo excesivo, emociones desequilibradas, no expresión de sentimientos, exceso o defecto de ejercicio, estrés, poco contacto con factores naturales, biorritmos antinaturales, no escuchar las necesidades del cuerpo y de la mente... etc. Lo cual hace que las células vayan perdiendo vigor y el organismo envejezca o enferme.

La vuelta a un modo de vida más conforme puede parar estos procesos degenerativos y en casi todos los casos, permitir la vuelta a un estado de salud radiante.

**LA TERAPIA VITAL, ES UN TRABAJO HOLÍSTICO QUE
ABARCA TODAS LAS FACETAS DE LA VIDA Y EL
BIENESTAR HUMANO.**



Para que el cuerpo humano disfrute de un estado de salud, éste debe recibir todas sus necesidades.

En primer lugar, debe suprimirse toda sustancia, influencia y hábito que desemboquen en un estado de malestar y enfermedad. A continuación, es preciso realizar una cura depurativa para eliminar las toxinas acumuladas y posteriormente recibir todos los elementos de salud necesarios: dieta correcta, aire puro, ejercicio o actividad sana, descanso y sueño apropiado, expresión de emociones e instintos, además de otros factores e influencias.

La Higiene Vital es una forma de vida que te enseña a comprender qué es la enfermedad y a respetar las Leyes Naturales que rigen la salud, a través de hábitos de vida que satisfacen las necesidades de tu mente y cuerpo.

La base de la terapéutica se centrará en economizar y crear energía vital, cesando las fuentes de enervación y adoptando un modo de vida más correcto que nos aporte más energía y por lo tanto Salud.

Para ello se necesita un plan de acción bien programado así como un plan general que se pueda modificar para adaptarse a las necesidades particulares.

1ª Semana:

Reducir Toxemia a través de una Cura Depurativa Personalizada y con seguimiento (3 visitas).

2ª Semana:

Después de una revisión de los diferentes factores de nuestra vida y toma de conciencia de las causas que producen enervación y toxemia: Alimentación, estilo de vida, biorritmos, actividad-reposo, patrones de pensamiento, expresión de emociones e instintos básicos, relaciones, necesidades vitales... aplicamos una semana modelo de tanteo que incorpore un programa de vida y alimentación adecuado.

3ª – 10ª Semana:

Aplicación y mantenimiento de un programa de vida integral que nos procure salud y bienestar teniendo en cuenta nuestras necesidades vitales y la reducción de fugas energéticas.



**LA TERAPIA VITAL NOS HACE TOMAR CONCIENCIA DE
AQUELLAS FACETAS DE NUESTRA VIDA QUE NOS PRODUCEN
DESGASTE DE ENERGÍA, LO CUAL IMPLICA
REPLANTEAMIENTOS Y CAMBIOS DE DIRECCIÓN.**



Este método, debido a que involucra todo el estilo de vida, requiere una participación consciente, puesto que sólo nosotros conocemos todos los aspectos de la vida diaria.

El trabajo por objetivos a corto plazo de forma concreta y realista así como las conversaciones y guías en lo referente al desarrollo personal se hacen imprescindibles para manejar la intoxicación producida por el estrés de nuestros campos mental y emocional efectuando cambios en esa dirección.

***¡No basta con desear!
También debemos ¡hacer!***

Sir Francis Bacon (1561-1626)

“La felicidad radica, ante todo, en la salud”

(George William Curtis)



**LA HIGIENE VITAL ES LA ÚNICA CIENCIA QUE SE
ENCUENTRA EN ARMONÍA CON LA NATURALEZA Y CON
LOS PRINCIPIOS DE LA EXISTENCIA ORGÁNICA VITAL.
SE CONSIDERA COMO UNA CIENCIA EXACTA, SÓLIDA
EN LO QUE SE REFIERE A LA FILOSOFÍA Y LA ÉTICA, DE
ACUERDO CON EL SENTIDO COMÚN Y GOZA DE UN
GRAN ÉXITO EN LA PRÁCTICA.**