



## **FÓRMESE COMO EXPERTO EN HIDROTERAPIA**

**La Institución de Estudios Superiores de Naturología y Biocultura (reconocida por disposición ministerial 104.461, de fecha 5-11-91), promotora de este curso, es una entidad cuya razón de existencia es la difusión del conocimiento de las técnicas no agresivas (tanto de diagnóstico como de terapéutica) que se integran en el arte de la CURACION SIN MEDICAMENTOS.**

**Por ello, a esta Institución le es posible ofrecer a las personas entusiasmadas con esta idea, la oportunidad UNICA de MATRICULACION GRATUITA para el seguimiento de los estudios, cuya duración depende de las circunstancias personales del alumno, como veremos más adelante, sin otro desembolso que el representado por la adquisición del modernísimo material didáctico, consistente en dvds, libros de texto, monografías, apuntes, cuestionarios de exámen, etc.**

**A la culminación exitosa de los estudios le será otorgado por la Institución el diploma de EXPERTO EN HIDROTERAPIA.**

**Este curso está enfocado a naturópatas, médicos, ATS, profesionales de tiendas de régimen, dietistas, nutrólogos, masajistas, o a personas que deseen profundizar en el conocimiento de la HIDROTERAPIA.**

**Por otra parte, el diploma que otorga la Institución de Estudios Superiores de Naturología y Biocultura le faculta para inscribirse en varias de las Agrupaciones de Técnicas Sanitarias Alternativas, así como para solicitar el alta en el Ministerio de Economía y Hacienda en razón de lo anteriormente expuesto.**

# CURACIÓN SIN MEDICAMENTOS

## TOMOS 1 y 2

del Profesor Carlos Lestón  
Edición actualizada

En estas obras se explican y desarrollan los principales fundamentos del Naturismo: El agua, el sol, la tierra, el ejercicio, el ayuno, el reposo, la arcilla, la higiene, las plantas medicinales...

**¡¡Volvamos a las fuentes del Naturismo!!**

Tamaño DIN-A4  
Tapas duras  
2 Tomos  
572 páginas en total

## EL CUERPO SANO

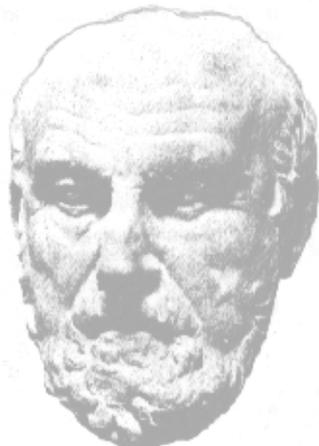


**H**ipócrates, el más grande de los médicos de todas las épocas, al que se conoce con el sobrenombre de "padre de la medicina", legó para sus sucesores una serie de conceptos que aún hoy subsisten con carácter irrefutable.

Sin embargo, el género de terapéutica al que se está recurriendo se encuentra en tan patente oposición a estos postulados hipocráticos, que han brotado en el propio seno del estamento médico una serie de fortísimas corrientes que combaten la generalizada práctica de una medicina del todo antagónica con la preconizada hace veinticuatro siglos por el "padre de la medicina".

Sabido es que Hipócrates, el sabio de Cos, fue autor de un conjunto de escritos conocidos con el nombre de CORPUS HIPOCRATICUM, que comprende 57 notabilísimas obras, y que además enunció el famoso JURAMENTO HIPOCRÁTICO sobre ética médica, que constituyó la fuente principal de la declaración de Ginebra en 1.948 sobre los principios de moral médica, que suscriben siquiera sea in pectore los profesionales de la Medicina una vez finalizados sus estudios y antes de iniciarse en el ejercicio de su profesión.

**Hipócrates** Médico griego, 460-375? a. de C. Se le llama el Padre de la Medicina por ser el primero que sentó las bases de esta ciencia sobre la observación y la experiencia. Sus escritos, reunidos, con otros de sus discípulos, en el Cuerpo Hipocrático y especialmente sus Aforismos, fueron hasta el s. XVIII el texto fundamental de la práctica médica.



Hipócrates

**JURAMENTO DE HIPÓCRATES:** Juramento que presta todo médico en el momento de la defensa de su tesis:

"En presencia de los Maestros de esta escuela, de mis queridos condiscípulos y delante de la efigie de Hipócrates, prometo y juro ser fiel a las leyes del Honor y de la integridad en el ejercicio de la Medicina.

"Daré mis cuidados gratuitos al indigente y nunca exigiré un salario por encima de mi trabajo.

Muestra de páginas de «Curación sin Medicamentos»

# EL USO DEL AGUA POR EL HOMBRE

## CARACTERÍSTICAS DEL LÍQUIDO ELEMENTO

**EL AGUA, COMO CUERPO FÍSICO-QUÍMICO, SE EXPLICA** citando su condición líquida y transparente, siendo además inodoro, incoloro e insípido. Esto es, no tiene color, olor ni sabor.

Como todos saben, se compone de un volumen de oxígeno y dos de hidrógeno.

Ya hace más de dos mil quinientos años, los filósofos presocráticos supieron ver su importancia al incluir el agua entre los CUATRO ELEMENTOS FUNDAMENTALES.

Cita el Diccionario Enciclopédico Argos-Vergara que "En el año 1.781, Cavendish obtuvo agua quemando hidrógeno en el aire. Lavoisier verificó la composición y le sirvió de base para fijar el concepto de cuerpo puro al destilarla y no variar sus propiedades. La composición centesimal fue determinada exactamente por W. Morley."



BAÑO ROMANO  
según  
MERCURIALIS  
(Grabado antiguo).

**¿ANEMIA? CAMINAR SOBRE AGUA FRÍA (EN BAÑERA),  
DIETA VEGETARIANA E INFUSIÓN DE ORTIGA,  
MILENRAMA, AJENJO Y CENTAURA MENOR.**

## CREMA DE ALMENDRAS CON MIEL

### INGREDIENTES:

1 TAZA DE REQUESÓN (YA EXPLICADO)  
MEDIA TAZA DE ALMENDRAS TROCEADAS  
3 CUCARADAS GRANDES DE MIEL  
MEDIA NARANJA CORTADA EN CUÑAS  
1 CUCARADA DE ALMENDRAS TOSTADAS  
3 CUCARADAS GRANDES DE ZUMO DE NARANJA  
FRESCA

### PROCEDIMIENTO:

PONER LOS CUATRO PRIMEROS INGREDIENTES EN UNA BATIDORA A MÁXIMA VELOCIDAD. SI LA MEZCLA RESULTA DEMASIADO ESPESA, AÑADIR UN POCO MÁS DE ZUMO DE NARANJA.

PONER EN UN CUENCO DE SERVIR Y DECORAR CON LAS CUÑAS DE NARANJA Y LAS ALMENDRAS TOSTADAS.

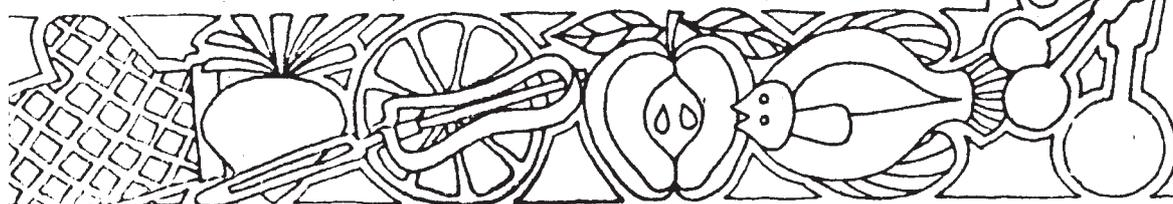
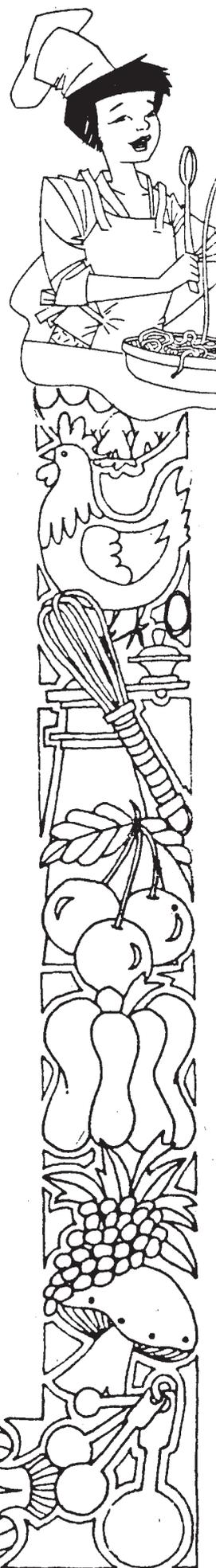
(EN LUGAR DE ALMENDRAS SE PUEDEN UTILIZAR PIPAS DE GIRASOL O NUECES COMO DECORACIÓN).

## PAN DE HIGOS

### INGREDIENTES:

(PARA 4 PERSONAS)

400 G. DE PAN DEL DÍA ANTERIOR O DURO  
2 HUEVOS  
MEDIO L. DE LECHE  
100 G. DE HIGOS SECOS  
50 G. DE PASAS DE CORINTO  
1 CÁSCARA DE NARANJA  
1 PELLIZCO DE SAL.



Como eran utilizados los propios cursos fluviales en ceremonias de purificación. Así, en el caso de Naamán, general del ejército de Siria, a quien el profeta Eliseo le manda sumergir su cuerpo siete veces en las aguas del río Jordán para ser sanado de la lepra.

También entre egipcios y mesopotámicos, la práctica del baño era operación más frecuente que lo ha venido siendo siglos más tarde entre clases cultas y pudientes de nuestras latitudes.

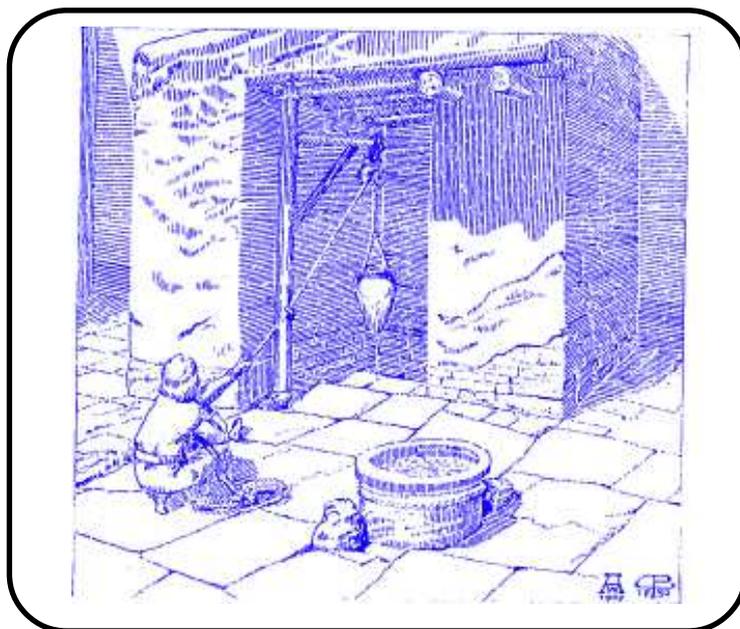
No menos amantes del contacto con el agua, en forma de baños, fueron los árabes, tantos años afincados por estos pagos. Una visita a La Alhambra nos convencería de su amor por la limpieza corporal. El propio Corán informa que toda impureza debía eliminarse mediante el GASHL, o baño general.

Los medos y escitas no vacilaban en recurrir al agua y los griegos fueron los precursores de los romanos en la pasión por los baños.

Puede afirmarse que no ha existido civilización sin costumbres terapéuticas basadas en el agua.

Ramón Lidó, en artículo aparecido en la revista "Integral", proporciona una serie de datos sobre la historia de la HIDROTERAPIA:

"En 1.638, Septala introduce el uso de chorros de agua fría. En 1.705 el belga Van de Heinden describe en su libro la eficacia del agua aplicada a las enfermedades crónicas. En 1.715 Hofman publica DE AQUA MEDICINA UNIVERSALIX que conmocionó a la clase médica alemana y creó escuela.



**¿ESTRABISMO? CHORROS DE AGUA FRÍA EN EL ROSTRO, ARCILLA EN LA FRENTE, CAMINAR SOBRE AGUA FRÍA (BAÑERA), VEGETARISMO.**



#### **Griegos hacia la meta**

Esta pintura -es un jarrón griego- atestigua el interés que la Grecia clásica sentía por el deporte. El entrenamiento corporal se consideró de tanta importancia como el espiritual. Se admiraba los cuerpos armónicos y bien entrenados, por lo que los atletas competían siempre desnudos.

Esta DERIVACIÓN se logra a partir de aplicaciones frías sobre la piel, que atraen una impetuosa irrigación sanguínea en el punto localmente bañado o en toda la superficie cutánea. Este traslado abundante e inmediato de la sangre hacia la periferia opera, como hemos indicado, hacia el restablecimiento.

Normalmente, la DERIVACIÓN se logra mediante la intervención del agua, pero también es posible -con más suave efecto- utilizando los BAÑOS DE AIRE (Y precisamente esta mayor suavidad de acción los hace más indicados en casos donde la enérgica situación del agua pudiera ser contradictoria, como los de extrema debilidad o algunos tipos de padecimiento nervioso).

Los BAÑOS DE AIRE han de tomarse con la piel descubierta y siempre en movimiento, con lo que se suman los efectos del aire a los del sol, la luz y el ejercicio.

Para una vida irreprochablemente saludable este BAÑO DE AIRE debiera ser CONSTANTE. La Naturaleza (que tanto sabe) no nos hizo llegar al mundo envueltos en lana, ni mucho menos en fibras de plástico, que es incomparablemente peor que cualquier otro tejido...

Tampoco nos programó como único animal capaz de encarcelarse voluntariamente (pues el hombre así lo hace, bien cuando trabaja, cuando reposa o cuando se divierte). Casi perpetuamente entre cuatro paredes, sin sol, sin aire y casi vegetalizado por la falta de movimiento...

Estos BAÑOS DE AIRE DERIVATIVOS están sumamente señalados para la psoriasis y cualquier afección cutánea mientras se tenga la precaución de dosificar el sol prudente y progresivamente. No son menos buenos en las depresiones y neurastenias, las alergias -particularmente las naso.conjuntivales- y el estreñimiento (complementados, por supuesto, con una dieta adecuada).

**¿CRISIS NERVIOSAS? REMITEN CON BAÑOS CALIENTES DE MANOS EN UNA PALANGANA CON INFUSIÓN VALERIANA, MALVA Y TILA (MANILUVIOS).**



(Las ilustraciones de este capítulo aparecieron en la decimocuarta edición del MÉTODO DE HIDROTERAPIA, del abate Sebastián Kneipp).

## EL LEGADO DE KNEIPP

### EL CURA DE LA REGADERA

**SEBASTIÁN KNEIPP (1.821-1.897) FUE LLAMADO POR UNOS "El cura de la regadera" y por otros "El hombre que sanó a media Europa".**

Para nosotros es uno más de los geniales precursores de las medicinas alternativas, opuestos a la química farmacológica.

Fue un hombre que empezó por curarse a sí mismo y después curó a los demás por medio de elemento tan inocuo y sencillo como el AGUA. Basándose en ella, y apoyado en sus dotes de observación, creó una técnica a tal grado acertada y eficaz que en su sanatorio de Worishofen logró curar enfermedades declaradas INCURABLES en número ingente. Llegó a tener ocho médicos a sus órdenes pese a que él carecía de título. Y su establecimiento de curas fue visitado, en demanda de ayuda, por todas las personalidades del mundo entonces conocido.

Como era de esperar (por simetría con otros casos en los que hombres de valía NO FACULTADOS alcanzaron notoriedad) ello le atrajo la inquina de la clase médica, lo que se tradujo, como de costumbre, en denuncias y demandas judiciales que, también como de costumbre, no tuvieron otro resultado que incrementar la fama del perseguido (como anteriormente había sucedido con su predecesor Priessnitz y como posteriormente ocurrió con una larga lista de empíricos).

Ya precediendo al "cura de la regadera", el citado Priessnitz había sabido VER el gran poder vivificante y sanador del agua pura y cristalina. Y eso que no sólo carecía de título médico -como el abate Kneipp-, sino que, además, era un pobre campesino inculto. Lo que, por cierto, no le impedía poseer el inapreciable don de la sagacidad. Y al presenciar en repetidas ocasiones cómo los campesinos expertos hacían transpirar a sus animales enfermos aplicándoles paños húmedos que cubrían con mantas bien secas, Priessnitz VISLUMBRÓ la fuerza inmensa agazapada en el AGUA. Sólo era preciso saberla aprovechar. Lo que tuvo ocasión de comprobar en sí mismo al tratarse con envolturas húmedas y frías una severa enfermedad abdominal que le había originado la cox de un caballo.

**PRÁCTICA MATUTINA: FRICCIONES CON AGUA DEL TIEMPO Y SECADO MUY ENÉRGICO (CIRCULACIÓN), IMPREGNAR LA PIEL CON ZUMO DE LIMÓN.**

a los niños con exceso de prendas que impidan toda posible aireación y coarten sus movimientos, pues en este particular se cae en auténticos excesos. Presos sus cuerpecillos en sofocantes estufas de ropa, obedecen frecuentemente sus lloros a la situación asfixiante originada por ropas y ataduras que no dejan al descubierto mas que la cara, pues la solícita e inocente madre pone todo su empeño en arrebujarle, taponando minuciosamente cualquier resquicio por el que pudiera insinuarse el elemento vital que es el AIRE.

¿Quién se asombrará, pues, de que aparezcan con tan alarmante frecuencia catarros, anginas y dolencias afines cuando se ha propiciado en el niño un estado de completa INDEFENSIÓN ante el más leve soplo de viento?...¿A quién sorprenderá que con ese criterio de "abrigamiento" existan legiones de familias patológicas?...

## ANDAR POR EL SUELO HÚMEDO

**2º "CAMINAR SOBRE LA YERBA HÚMEDA ES OTRO DE** los ejercicios fortificantes, ya se haya humedecido por el rocío, la lluvia o el riego deliberado. Este paseo a pie descalzo es mucho más saludable que el efectuado sobre TIERRA húmeda.

"Cuánto más húmeda esté la yerba, más se prolongue el ejercicio y con mayor frecuencia se practique, mejores serán los resultados obtenidos.

"La regla general en cuanto a duración es de uno a tres cuartos de hora.(1).

(1) Estos paseos sobre YERBA tienen indicaciones hoy bastante demostradas, aunque sorprendentes para el profano, como en casos de pies siempre gélidos, afecciones laríngeas, catarro de las vías respiratorias, congestión cerebral, jaquecas, histerimo y depresiones..



**EL HOMBRE NO HA NACIDO CARNÍVORO, COMO TAMPOCO HA NACIDO FUMANDO, TOMANDO ALCOHOL O CUALQUIER DROGA, SIGA COMO HA NACIDO.**

# Tratado de Anatomía y Fisiología

**del Profesor  
Carlos Lestón  
Edición a color**

**Tamaño DIN-A4  
Tapas duras  
1 Tomo, color  
142 páginas en total**

En esta obra se explican y desarrollan los principales fundamentos de la anatomía y fisiología humanas, los sistemas del cuerpo humano...



## LA CÉLULA

Parece increíble que un hombre robusto de 1,80 metros de estatura y alrededor de 90 kilos de peso proceda de una sencilla y diminuta partícula llamada célula.

Sin embargo, no hay duda sobre que la célula es la unidad básica de todos los seres vivos, y sin ella no puede existir vida en forma alguna. La célula, pese a su infinitesimal pequeñez funciona como una complicadísima máquina, realizando y dirigiendo todas las funciones vitales. Nuestro cuerpo está constituido por la agrupación y combinación de unos 20 billones de células de diferentes tipos, (células nerviosas, musculares, sanguíneas, glandulares, epiteliales, etc).

Todas estas células están sentenciadas a muerte tarde o temprano, con la sola excepción de las células sexuales, que continúan viviendo en la descendencia, que es el resultado de la fusión de una célula sexual masculina (espermatozoide) y otra femenina (óvulo).

No puede haber espectáculo más fascinador que contemplar esa pequeña célula multiplicándose en otras y agrupándose ordenadamente para formar el corazón, los pulmones, el cerebro, el hígado, los músculos, la sangre y los huesos hasta convertirse todo ello en una agrupación armónica que es el hermoso y simétrico cuerpo humano.

## NUESTRA ESTRUCTURA ORGÁNICA

No sólo el cuerpo entero está integrado por pequeñas células sino que estos individuales trocitos de vida ejecutan las distintas funciones del

## FÓRMULA LEUCOCITARIA MEDIA

Neutrófilos 66%  
eosinófilos 1.5%  
basófilos 0.5%  
linfocitos 26%  
monocitos 6%.

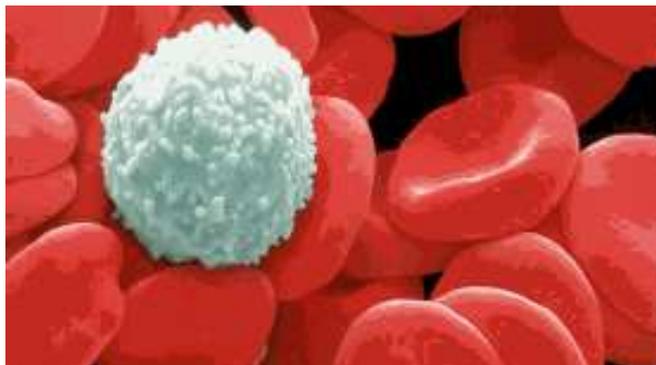
Se entiende por leucocitosis la presencia exagerada de glóbulos blancos en la sangre.

Las condiciones patológicas acompañadas con mayor frecuencia de leucocitosis corresponden, por lo general, a procesos infecciosos agudos, aunque existen muy variadas condiciones patológicas que se ven asociadas a la leucocitosis, por ejemplo los traumas, las intervenciones quirúrgicas, (que provocan una movilización de los granulocitos como consecuencia del daño originado a los tejidos y de la liberación de las proteínas tisulares), las hemorragias (que provocan indirectamente un estímulo de la actividad productora de sangre por la médula ósea), ciertos tumores hepáticos o digestivos, el infarto de miocardio... o también lo que se conoce con el nombre de LEUCOCITOSIS PRANDIAL que se registra como consecuencia de la digestión de elementos nutricios no adecuados para nuestro organismo. Sucede, casi sin excepción, que siguiendo a la ingesta, aparezca un elevadísimo número de leucocitos en nuestra sangre, lo que parece hablar de infección aguda como ya hemos dicho, o inflamación, pero ello no sucede así cuando la ingesta es la conveniente, o sea, la integrada por vegetales.

La situación contraria a la leucocitosis se denomina leucopenia (que significa disminución del número de leucocitos en la sangre), siendo las causas más frecuentes ciertas enfermedades infecciosas especialmente las fiebres tifoideas o paratíficas, brucelosis, sarampión, parotiditis epidémica, etc.

## CAUSAS YATROGÉNICAS DE LA LEUCOPENIA

Determinados fármacos pueden originar esta severa anomalía, como





Es para mí un placer el presentarte este vademécum.

Es uno de los primeros -si no el primero, ya que se publicó en el 1992- que vieron la luz en este país.

Con gran esfuerzo se elaboró esta obra, no obstante mereció la pena, pues este manual se ha convertido en todo un referente en el mundo del naturismo y de las terapias alternativas.

Muchos naturópatas, médicos, masajistas, iridólogos, dependientes de tiendas de régimen, etc. tienen este libro en sus consultas y les es de gran ayuda al trazar un tratamiento, ya que ojeando el vademécum, en unos segundos se elabora una terapia a base de plantas medicinales, alimentación, productos de las tiendas de régimen, terapias naturales - como uso de arcilla, hidroterapia, sol, ayunos, caldos depurativos, pomadas caseras, cataplasmas, etc.

Para cada enfermedad hay diferentes combinaciones de plantas y diferentes terapias naturales y productos de tiendas de régimen, así que se pueden pasar varias consultas al mismo paciente sin repetir lo que se le prescribe.

Hay tratamientos para más de 600 enfermedades, desde luego para todas las más comunes y también para otras que, no siendo tan usuales, de vez en cuando se nos presentan en nuestra consulta.

Cada terapeuta luego adapta las enseñanzas de este libro a su actividad, experiencia y pacientes, enriqueciendo así, este manual, los conocimientos del profesional.

No dudo que este libro te será de gran ayuda. Te lo recomiendo encarecidamente.

## MANUAL DE MEDICINA NATURAL (VADEMÉCUM)

El Profesor Carlos Lestón

¡¡ para que todos esperaban !!

Actualizado ¡¡ 16ª edición 2015 !!

Esta obra maestra recoge las patologías más comunes, detallando sus causas y explicando la **FORMA DE CURACIÓN** a base de plantas medicinales, preparados comerciales, dietas, prácticas terapéuticas naturales: arcilla, baños de sol, pomadas caseras, hidroterapia, etc.

Imprescindible para naturópatas, médicos naturistas, masajistas, tiendas de régimen, profesionales de la salud, simpatizantes de la Medicina Natural...

En cada casa debería haber un libro como éste.

16ª EDICIÓN 2015  
AHORA CON  
HOMEOPATÍA  
SALES DE SCHUSSLER  
Y FLORES DE BACH



[más información  
pinchando en el  
icono que hay en la web](#)

# HIDROTERAPIA

Tamaño DIN-A4  
Tapas duras  
1 Tomo, B/N  
131 páginas en total

La cura por agua, qué es  
la enfermedad, cómo se  
cura, aplicaciones del  
agua, prácticas  
fortificantes,  
el agua como bebida



## 3ª ¿Cómo obra el agua en la curación?

El agua borra la mancha de tinta que ha caído en la mano y limpia la ensangrentada herida. Cuando tras la fatigosa tarea de un día de verano, te limpias el pegajoso sudor de la frente con agua fresca, parece que recobras nueva vida; el fluido cristalino refresca, vigoriza y produce bienestar. No bien la madre percibe en la cabecita de su niño costras o cualquier inmundicia, se apresura a lavarla con agua fresca o templada, según los casos.

Tres son las principales cualidades del agua: **disolver, lavar y vigorizar**, que por si solas autorizan a sentar el siguiente principio:

El agua, en particular aplicada según nuestro sistema hidroterápico, sana todas \*las enfermedades no incurables; en razón de que las diferentes aplicaciones del agua tienden a desarraigar los gérmenes de la dolencia y son susceptibles de producir cualquiera de los efectos siguientes:

1ª

**Disolver los gérmenes del mal  
que existen en la sangre**

2ª

**Separar y eliminar  
las sustancias disueltas**

3ª

**Restablecer la circulación normal  
de la sangre así purificada**

4ª

**Vigorizar el organismo debilitado,  
devolviéndole la actividad perdida**

## FORTIFICANTES

**Son prácticas o ejercicios fortificantes o confortantes:**

1ª ANDAR DESCALZO

2ª ANDAR SOBRE LA HIERBA HÚMEDA

3ª ANDAR SOBRE PIEDRAS MOJADAS

4ª ANDAR SOBRE LA NIEVE BLANDA O RECIÉN CAÍDA

5ª ANDAR POR AGUA FRÍA

6ª BAÑAR EN AGUA FRÍA LOS BRAZOS Y LAS PIERNAS

7ª TOMAR BAÑOS DE REGADERA LOCALES

El más natural y sencillo de los ejercicios fortificantes es andar descalzo; operación que puede practicarse de muy diversas maneras, según el estado y edad de las personas.

Los niños de corta edad, que no pueden valerse aún por si mismos ni saben andar, deben llevar siempre los pies descubiertos.

Ojalá todas las madres grabasen este principio en su corazón y lo observasen como norma durante toda su vida! Si los padres, agobiados por las preocupaciones no pueden ajustarse a esta norma, que al menos tengan piedad de sus hijos y les pongan un calzado ligero que no impida por completo la circulación del aire.



En cuanto a los niños que saben andar, ellos ya saben mejor que nadie lo que tienen que hacer en este particular y sin consideraciones de ningún tipo, arrojan a un lado los molestísimos zapatos y los calcetines y se sienten felices cuando, especialmente en verano, se les deja corretear descalzos. La sangre que a veces brota de los pies no les asusta y a lo sumo, les decide a ponerse por breves instantes los zapatos. Los niños, al obrar así, obedecen a un impulso instintivo y natural del que los adultos nos dejaríamos llevar a ve-

# DVDS

6 DVDS, DOCUMENTALES, PELÍCULAS, CONFERENCIAS

Curación sin Medicamentos 1 y 2

Usos curativos de la arcilla

Hidroterapia 1

Hidroterapia 2

Hidroterapia 3

