



Eduardo R. Flores Zazueta
16ª Feria de la Planta Medicinal
Ajacuba, Hgo.
Sábado 2 de agosto de 2025.



➤ Los principios de la Naturaleza —Tierra, Agua, Fuego y Aire— actúan como fuerzas sanadoras que equilibran a nuestro cuerpo, emociones, mente y espíritu.

➤ La humanidad siempre ha buscado en la Naturaleza sus fuentes de equilibrio y sanación.



➤ Los cuatro elementos no son solo materia; son energías y principios universales presentes en el cuerpo, la psique y el entorno.

➤ Hay que reconectar con la sabiduría ancestral de los elementos para sanar integralmente.



Kneipp, Padre Tadeo y Lezaeta Acharán

Los 4 Elementos no solo están presentes en la Naturaleza, sino que también han sido el fundamento de grandes corrientes de medicina natural. Estas tres figuras han sido claves al desarrollar sistemas terapéuticos basados en estos principios.



Sebastián Kneipp (1821-1897)

Fue un sacerdote y médico naturista alemán. Fue uno de los precursores de la hidroterapia y de la medicina natural. Su doctrina es conocida como la «cura de Kneipp». Escritos: “Método de Hidroterapia”, “La curación de las enfermedades con baños de agua y plantas medicinales”, etc.

The image features a decorative border of various herbs and flowers. At the top left, there is a large green leafy herb. Next to it is a sprig of rosemary. In the center top is a cluster of yellow flowers. To the right are two stalks of purple lavender. Further right is a sprig of green leaves with small yellow flowers. At the bottom left, there are several white daisies with yellow centers. Next to them is a sprig of green leaves with small purple flowers. In the center bottom are two more stalks of purple lavender. On the right side, there is a large yellow flower with a brown center, and a sprig of green leaves with small purple flowers.

Tadeo Wiesent (1858-1926)

Fue un sacerdote capuchino y médico naturista alemán. Fue discípulo de Sebastián Kneipp. El Padre Tadeo fue divulgador de la hidroterapia y del naturismo en Chile y otras localidades de América del Sur.



**Manuel Lezaeta Acharán
(1881-1959)**

Fue un naturista, abogado, profesor y escritor chileno. Fue un pionero de la medicina natural en Chile, creador de la «doctrina térmica» y discípulo del Padre Tadeo. Escritos: “La Medicina Natural al alcance de todos”, “La Medicina del Padre Tadeo” y “El iris de tus ojos revela tu salud”.



Tierra

- Representa: el cuerpo y la estabilidad.
- Simbolismo: base, fertilidad y sustento.
- En el cuerpo: huesos, órganos, músculos, piel.
- En la naturaleza: plantas medicinales, alimentos, minerales.



➤ **Sanación:** herbolaria o fitoterapia (uso de plantas medicinales); contacto con la tierra y alimentación consciente.

➤ **Práctica recomendada:** caminar descalzo; trabajar con barro; consumir futas, verduras (espinacas, lechuga, brócoli, etc.) y hortalizas (zanahorias, cebollas, jitomates, rábanos, calabazas, etc.).

The image features a decorative border of various herbs and flowers. At the top, there are sprigs of green leaves, a cluster of yellow flowers, and purple lavender. At the bottom, there are white daisies, green leaves, purple flowers, and a large yellow flower. The central text is set against a light green background.

Tierra

- **Sebastián Kneipp:** recomendaba caminar descalzo en el pasto, tierra o nieve, para fortalecer el sistema inmunológico.
- **Padre Tadeo:** introdujo el uso de barro para absorber toxinas y regenerar tejidos.

- 
- **Manuel Lezaeta:** enfatizó el consumo de alimentos naturales (dieta higienista) y baños de sol sobre la piel y estar en contacto con el suelo.
 - **Beneficios:** enraizamiento, eliminación de toxinas, fortalecimiento óseo y muscular.





Agua

- **Representa: las emociones.**
- **Simbolismo: limpieza, fluidez, renovación.**
- **En el cuerpo: sangre, linfa, emociones.**
- **En la naturaleza: ríos, lluvia y mares.**



➤ **Sanación:** temazcal, hidroterapia (baños, compresas); ceremonias con agua (rituales de purificación); infusiones; beber agua viva y consciente.

➤ **Práctica recomendada:** meditar cerca del agua, baños con hierbas (manzanilla, lavanda, romero, etc.) y el llanto liberador.



Agua

➤ **Sebastián Kneipp: padre de la hidroterapia moderna; promovió baños fríos, chorros, compresas y alternancias de temperatura para estimular la circulación.**

➤ **Padre Tadeo: aplicó lavados fríos y compresas húmedas para reducir inflamaciones.**





➤ **Lezaeta Acharán:** desarrolló el uso de baños de asiento y fricciones para reactivar la energía vital y el equilibrio térmico del cuerpo.

➤ **Beneficios:** mejora la circulación, regula emociones, fortalece el sistema inmunológico.

MorenoBerber
Dr. Cirujano Coloproctólogo

¿Cómo tomar un **Baño de Asiento?**

- 🕒 Tina limpia
- 🕒 8 a 10 cm de agua tibia
- 🕒 Sentarse 10 a 20 mins
- 🕒 Secar la zona anal

303.8369 225.1730
Hospital Angeles Hospital Puebla





Fuego

- Representa: energía y transformación.
- Simbolismo: calor, luz e impulso vital.
- En el cuerpo: metabolismo, digestión, pasión.
- En la naturaleza: sol, volcanes y fuego sagrado.

- 
- **Sanación:** Terapias con calor (saunas, temazcal); exposición solar controlada (vitamina D); encender velas para enfoque y renovación.
 - **Práctica recomendada:** participar en rituales con fuego y observar la llama para meditar.







Fuego

- **Sebastián Kneipp: integró baños calientes y de vapor para relajar músculos y activar defensas.**
- **Padre Tadeo: utilizó calor localizado con compresas para estimular órganos internos.**

- 
- **Lezaeta Acharán:** combinó sol y aire en terapias de exposición graduada (helioterapia), para revitalizar.
 - **Beneficios:** estimulación del metabolismo, liberación de tensiones y regeneración celular.



Aire

- **Representa: la mente y el aliento.**
- **Simbolismo: movimiento, pensamiento y comunicación.**
- **En el cuerpo: pulmones y sistema nervioso.**
- **En la naturaleza: viento, atmósfera y brisa.**



➤ **Sanación:** aromaterapia (incienso, aceites); respiración consciente y estar en espacios abiertos con aire puro.

➤ **Práctica recomendada:** ejercicios de respiración al amanecer y conectar con el viento.



Aire

- **Sebastián Kneipp:** recomendaba caminatas al aire libre y respiración profunda en entornos naturales.
- **Padre Tadeo:** insistía en ventilación adecuada y ejercicios respiratorios como parte de la curación.

- 
- **Lezaeta Acharán:** incluyó la aeroterapia (exposición al aire puro) y el fortalecimiento pulmonar con hábitos naturales.
 - **Beneficios:** oxigenación celular, claridad mental y equilibrio nervioso.

RESPIRACIÓN COMPLETA

Rspiración larga y progunda

INHALACIÓN

- 3 CLAVICULAR
- 2 TORÁCICA
- 1 ABDOMINAL



EXHALACIÓN

- 1 CLAVICULAR
- 2 TORÁCICA
- 3 ABDOMINAL





Integración de los 4 Elementos

- En el cuerpo: Tierra (nutre), Agua (depura), Fuego (transforma), Aire (oxigena).
- En la psique: Tierra (seguridad), Agua (emociones), Fuego (voluntad), Aire (claridad).
- En lo espiritual: cada elemento es un canal para conectar con lo divino.



Enseñanzas Ancestrales

- **Culturas Anahuacas: conexión con los elementos en medicina tradicional y rituales.**
- **Chamanismo: los elementos como espíritus aliados.**
- **Hermetismo: equilibrio de los Elementos en el microcosmos humano.**





El médico cura, la Naturaleza sana