



Córdoba, Julio 2015

Queridos/as compañeros/as,

El XXXIV Congreso de la AEMN está en marcha y su preparación va según lo previsto. Nos volveremos a reunir, en esta ocasión para acercarnos a la dicotomía actividad –descanso desde el enfoque de la medicina naturista.

Ya Hipócrates, sugería tratar el exceso de actividad con descanso y la indolencia con ejercicio. Más tarde, en la Córdoba medieval, Maimonides prescribía la actividad deportiva como uno de los pilares más importantes sobre los que se basa la prevención de la enfermedad, recomendaba la siesta, pasear a caballo, escuchar música, contemplar obras de arte y aconsejaba sobre el ejercicio, dieta, baños, ritmo y horarios de trabajo. Otro gran médico cordobés, Averroes, hizo alusión al ejercicio físico, los baños y el masaje como elementos básicos de prevención en la conservación de un nivel óptimo de bienestar corporal. Relacionaba la practica regular de ejercicio con el buen funcionamiento intestinal y de los otros órganos emuntorios y establecía su intensidad y duración así como el momento apropiado para su práctica, sin olvidar la importancia de la respiración.

En línea directa con esta tradición, los médicos naturistas siempre hemos situado en el primer lugar de nuestra praxis los elementos que constituyen la higiene y la dieta, en sentido amplio, y entre ellos no podemos prescindir del ejercicio y el descanso. Parece que, una vez más, a la hora de organizar nuestros congresos, hemos sabido elegir: el lugar, Córdoba y su Real Jardín Botánico, y la gente que va a hacer que esto sea posible, con ponentes de reconocido prestigio en sus áreas de conocimiento y médicos naturistas con una dilatada experiencia, que nos hablarán de nutrición, meditación, biorritmos, arquitectura, horarios, ejercicio, ocio, odontokinesiología, farmacología, fitoterapia, medicina biorreguladora, aromaterapia, sueño, medicina manual, dermatología, ciencia médica y de otras disciplinas, siempre armonizadas por la medicina naturista de tradición hipocrática. Y es que saber elegir es tener criterio, y un médico naturista no es otra cosa que un medico con buen criterio.

También, como siempre, contaremos con el apoyo de las casas comerciales, que desde hace mucho tiempo han apostado por terapias respetuosas con la **Vis Medicatrix Naturae**.

Desde Córdoba os animamos a participar plenamente en este encuentro del que saldremos un poco más sabios en el arte de curar, donde tendremos la ocasión de compartir el conocimiento y la experiencia y, a la vez, disfrutar de una ciudad milenaria, rica en historia, gastronomía, cultura, y por cuya singular belleza se le ha conferido el título de Patrimonio de la Humanidad.

Toda la información del congreso: inscripciones, reserva de alojamiento etc en <http://www.medicosnaturistas.es>

Os esperamos en Córdoba.

Un cordial saludo.

Jose Luis Espejo Lozano

Presidente del Comité Organizador del XXXIV Congreso de la AEMN.