

III. AIRE, SOL, FRÍO, CALOR

El cuerpo humano tiene una temperatura de treinta y siete grados, esta temperatura debe mantenerse constante, para ello el cuerpo tiene sus propios mecanismos fisiológicos de mantenimiento de la temperatura corporal. Con el calor el cuerpo eleva su temperatura, éste la regula por medio del sudor, las gotitas de sudor al evaporarse producen frío, que contribuye al descenso de la temperatura o a impedir que se eleve más. El cuerpo humano es una maravilla de la que apenas se conoce más que la apariencia. El poder de adaptación de nuestro cuerpo no es menos admirable, en situaciones de vida extremas como en las latitudes nórdicas, con temperaturas bajísimas, los esquimales poseen una mayor temperatura corporal que la de cualquier otro ser humano. Sus cuerpos fueron creando defensas contra el medio adverso, temperaturas de -50° C soportan estas personas, si por alguna causa cayese en el agua una persona, ésta se moriría instantáneamente, un esquimal tardaría varios minutos, tiempo suficiente y precioso durante el cual saldría del agua, se despojaría de las ropas antes de que se le congelasen y se pondría otras. muchas son sus posibilidades de salvar su vida, todo por uno o dos grados más de temperatura que su cuerpo posee.

El hombre utiliza en su defensa contra el frío y el calor, la vestimenta, la vestimenta no es otra cosa que la creación de un microclima artificial alrededor del cuerpo que le ayuda a mantener esos treinta y siete grados. Con la vestimenta el hombre se defiende del frío, su organismo conserva el calor necesario para mantenerse activo, es un mecanismo de ayuda a la naturaleza corporal. En un principio, el hombre se desplazaría siguiendo la emigración de los animales para su caza, el

animal buscaba buenos pastos en lugares donde el invierno fuese menos crudo, el hombre buscaba al animal y el clima más llevadero. Esto que hacía el hombre primitivo, que hacen las aves y que todavía se sigue haciendo con el ganado lanar, la trashumancia, lo hacen también las gentes adineradas que huyendo del frío invernán en lugares o en países de latitudes más cálidas. Como puede apreciarse, lo natural, lo lógico, permanece siempre, es la lógica de la naturaleza, pero esta lógica que en el comienzo de la humanidad era natural, hoy es privilegio artificial de minorías.

Por este mismo motivo, no llega al hombre el microclima creado con su vestimenta, necesitando un espacio más amplio construyó la casa, la casa es otro microclima artificial en el que el hombre se mueve, aislándose de las inclemencias atmosféricas exteriores. Como contrapartida, la casa es también un medio artificial aislante de las demás personas y de la sociedad entera, en ella, el hombre construye una microsociedad artificial con todos los objetos que el gran escaparate del consumo le ofrece.

La civilización trae progreso y este último, comodidades. A poco que se ahonde en la idea de civilización se comienza a intuir que civilización no es más que la sociedad humana establecida en ciudades y organizada su vida de manera estrictamente mecánica.

Cuando el hombre aún no vivía en ciudades no se le llamaba civilizado, en la misma medida que no era un territorio civilizado el suyo al carecer de instituciones y organizaciones estatales.

Las gentes que vivían en territorios donde sus formas de vida no eran regidas por los cánones de autoridad estatal no eran civilizadas, no

tenían progreso, ningún tipo de comodidades y además no tenían cultura.

Entendiendo así la idea de civilización, es el estado quien civiliza, quien trae progreso, quien trae comodidades y quien trae cultura. Falta saber de dónde trae el progreso, de dónde trae las comodidades y de dónde trae la cultura.

Con la construcción de la ciudad, una aglomeración inmensa de personas viven en un espacio reducido, espacio que en un medio natural sería insuficiente para la supervivencia de apenas un reducido número de personas. En este reducido espacio, que es la ciudad, viven miles y millones de personas, la antigua ciudad de Roma, dicen que llegó a tener hasta un millón de habitantes, Córdoba en el periodo árabe superaba los trescientos mil, cifras que impresionan para su época, pero irrisorias para la actual.

La ciudad es una creación artificial, en ella no hay campos de siembra, no hay ganados, no hay bosques, no hay ríos de pesca, ni mar, depende totalmente del campo, del mar y sus productos. El progreso consiste en abastecer a la ciudad, lugar artificial donde nada se produce, de productos del campo, de carnes y para ello se construyen granjas; de leche y sus derivados y para ello se construyen factorías de pescado, y para ello se construyen grandes buques congeladores. Pero además, el progreso de la ciudad tiene que construir aceras, calles, carreteras para automóviles, asistencia sanitaria, comercios, restaurantes, espectáculos, televisión, libros, periódicos, formando los cuatro últimos la cultura. A esto se le denominan comodidades.

La idea de civilización, va unida a la de progreso y esta a la de comodidades, no siendo más que una lógica consecuencia de una

creación artificial sin fundamento natural alguno. Esta idea se da por admitido, que es necesaria, buena y beneficiosa. En una palabra es mucho mejor comprar leche embasada que ordeñarla directamente del animal, es preferible la fruta en caja, que tomarla directamente del árbol. Esto es la civilización y sus falsas comodidades, que justifican sus acciones teatrales con argumentos tan absurdos, como decir que la manzana de la ciudad ha pasado numerosos controles de seguimiento de calidad hasta sus puntos de venta, la leche ha sido esterilizada, pasteurizada, lavada hasta alcanzar una suprema blancura, desnatada, descremada, semi-desnatada, enriquecida con vitaminas, y embasada al vacío, sin conservantes, y que le durará varios meses.

Tengo la impresión de que muy pronto fabricarán un pan ya masticado y además rico en vitaminas.

En un medio artificial como son las ciudades y pueblos, en lo que todo lo que en ella hay es artificial, la misma vida y las costumbres de sus habitantes necesariamente tiene que ser artificial.

La casa creada en un principio como microclima individual o familiar, tornada en microsociedad, la ciudad es la sociedad entera en la que todo está, fuera de ella nada tiene existencia. La naturaleza ha sido relegada a un apartado utópico o de ocio dominical, hablándose de la naturaleza como algo bucólico de verdes prados y soleadas playas veraniegas. Imágenes todas ellas marcadas a fuego por los repetitivos films y anuncios publicitarios televisivos.

La televisión introduce diariamente esta visión de la naturaleza, en films y documentales, la naturaleza entera es conocida hasta en sus menores detalles a través del televisor, es una naturaleza audiovisual, que pudiendo oírse y verse, no puede olerse, tocarse y mucho menos sentirse.

Sentir la naturaleza es ya un término inusual, porque la verdadera naturaleza es la ciudad, la jungla de asfalto que la llaman los urbanos.

La brisa, el viento, que no son más que aire desplazándose, y el propio aire limpio de gases contaminantes, son desconocidos.

La brisa y el viento son molestos para los habitantes de las ciudades, que se enfadan con el viento porque los despeina. Por este temor o por cualquier otro similar, huyen del viento encerrándose en sus casas. Postura comprensible ésta, si fuesen supersticiosos y temiesen coger un mal aire, no siéndolo nada tienen que temer, sobre todo, aquellos que tienen más aires que el propio aire.

Al sol se lo relaciona con la playa, más concretamente con la arena de la playa, pues es ahí donde millones de cuerpos sufrientes cada verano, se tuestan por ambas partes y por partes ambas, habiendo a menudo graves quemaduras por la insistencia de pretender ser negro conservando la piel blanca. Pretensiones semejantes, y cabezonería tal, está tan extendida, que por esa misma razón ya nadie se admira sino todo lo contrario, todo el mundo se asombra que alguien de piel blanca no pase sus vacaciones intentando convertir su piel en negra.

Del sol poco más se conoce en la sociedad civilizada, en los pisos no pueden entrar sus rayos, teniendo más fácil su entrada un elefante que ellos. En el metro tampoco al sol le está permitido viajar, en comercios y oficinas el sol es un gasto inútil aunque sea gratis, fábricas y factorías son alejadas del sol, por parecerles nocivo a su producción, los pocos rayos de sol que se atreven a dirigirse a calles y plazas, es tamizado por sucesivas capas de humos, gases y polvo, que si algo llega es un sol tan light que más se parecen a rayos de bujía que a rayos de sol. Ciertamente es

que exagero, pero cierto es también que digo verdad. Si esto ocurre con el aire y con el sol ¿qué ocurrirá con el frío y el calor?

La respuesta es bien fácil de dar, el frío lo soporta cada cual como puede, los que tienen dinero calefacción todo el día, el que no lo tiene, calor por horas durante el invierno. El calor no cuenta porque de calor nadie se muere, y si a alguien se le ocurriese hacerlo no daría lástima alguna, porque morirse de calor es una muerte de inferior categoría, incomparablemente menos muerte que la de morirse de frío.

El aire y el sol, son dos ayudas de incuestionable valor terapéutico así como preventivo en todo tipo de enfermedades. Las curas de aire, los cambios de aire como antes se les llamaba, tienen su razón de ser, tanto por el cambio geográfico, por el cambio de ambiente, hábitos y costumbres, como por el aire en sí mismo.

El aire puro y fresco de la montaña, oxigena el cuerpo, purifica la sangre, aumenta la cantidad de glóbulos rojos, equilibra y fortalece el sistema nervioso. El sol incita a dar paseos, ensanchando los pulmones con el ejercicio y favoreciendo una mejor circulación. Sino hubiese sol, ¿Qué impediría dar buenos paseos por el campo o por la alameda del lugar donde se habitase?. Solamente un frío excesivo o una lluvia torrencial, el frío se combate con ropa de abrigo y una caminata un poco más vigorosa de lo normal, a los pocos minutos el cuerpo habrá elevado su temperatura. Si lloviese levemente, sí lloviznase, un paraguas y buen calzado impediría que la lluvia parva nos tomase por tales, si aun así lo hiciese; ¿no hay acaso zapatos, ropa de repuesto y una buena taza de leche caliente en nuestras casas?.

El aire es necesario para nuestro organismo, los pulmones necesitan ensancharse, recoger el aire y pasarlo a la sangre.

Con la respiración se recoge del aire no solo el oxígeno y nitrógeno, también se recoge del espacio el fluido vital, la energía vital, que los hindúes llaman prana y los chinos chi. Se ha compuesto en laboratorio aire químicamente puro y en el mismo porcentaje de componentes que el que se encuentra en la atmósfera, al introducir en él a un animal, se moría al cabo de un tiempo. Lo que indica que hay algún componente esencial todavía no detectado, componente que desde la antigüedad diferentes culturas tenían conocimiento de él.

Cuanto en mejor estado se encuentren los pulmones, mayor facilidad de entrada se da a la energía vital, cuánta más pureza tenga el aire que se respira más energía vital entrará en nuestro cuerpo. Los ejercicios respiratorios son tan fáciles como agradables de hacer, y sus beneficios para el organismo y el sistema nervioso se dejan notar a los pocos días.

La respiración es la base fundamental para todo ejercicio, los atletas, cantantes y músicos lo saben. Normalmente se realiza lo que se denomina respiración escapular, que es una respiración superficial en la que solamente penetra el aire en una tercera parte de los pulmones, esta respiración es insuficiente para un deportista o un músico. Por otra parte al elevar el pecho con cada respiración se cansarían los hombros. La otra respiración más profunda, es la diafragmática, el aire penetra totalmente en la inspiración y se expira el aire de las partes bajas de los pulmones, ello se logra haciendo fuerza con el diafragma, músculo que se encuentra debajo mismo de las costillas. Es una respiración más lenta, pero más eficaz, un cantante de ópera no podría serlo si no respirase de esta forma.

Los buenos practicantes de las denominadas artes marciales, basan todos sus movimientos físicos según la respiración. De esto trataré más adelante, cuando aborde la relajación y la respiración.

No sólo debe respirarse el aire más puro posible en el campo y alamedas, también en las casas debe haber aire fresco y renovado. Un aire enrarecido, cargado, comunica al organismo su enrarecimiento y el organismo sufre las consecuencias. Si es verano o hay buena temperatura en el exterior, no hay razón para que la casa no se halle bien ventilada, si hace frío en el exterior, puede ventilarse cada cierto tiempo.

La habitación donde se duerme a no ser que haya temperaturas extremadamente bajas, puede tener la ventana abierta o ligeramente entornada. El aire renovado, favorece el sueño tranquilo y sosegado, con buenas mantas y tapándose hasta la barbilla, es la forma más saludable de dormir.

El abuso de la calefacción, las habitaciones cerradas a cal y canto, la atmósfera viciada por el humo de tabaco o por la propia respiración, el desear llevar la misma cantidad de ropa en invierno que en verano, el dormir sin ventilación alguna, contribuyen a desequilibrar el sistema nervioso, obstaculizan la buena circulación sanguínea, producen el desasosiego, insomnio, afecciones de garganta.

No hay necesidad de pasar frío, del mismo modo que no hay necesidad de pasar calor, pero en ambos casos, debe haber la mayor cantidad posible de aire renovándose constantemente.

El sol es fuente de vida, sin él no podría darse la vida en nuestro planeta. El sol es beneficioso para la salud humana, los baños de sol tomados con moderación y a horas en que sus rayos no sean Perpendiculares, tonifican el cuerpo. Sus rayos deben evitarse entre las

doce y las tres de la tarde, inciden perpendicularmente y en lugar de beneficiar dañan, en lugar de saludables, Perjudican la salud.

La piel humana comienza su envejecimiento al Poco tiempo de nacer, la piel es la cobertura protectora que rodea el cuerpo protegiéndolo de los cambios de temperaturas y de otras agresiones.

Hay animales que tienen la parte externa del cuerpo cubierta no con piel, sino con caparazón protector, mientras en su interior se albergan las partes blandas. La evolución ha llevado a que el hombre internalizara este caparazón, que no sería otra cosa que los huesos, y lentamente las partes blandas quedasen en el exterior, un vestigio de ello es la cabeza, que no es otra cosa que un poderoso cascarón óseo recubierto con una delgada capa de piel.

La desaparición de una cubierta dura en el cuerpo humano lejos de ser un inconveniente y la evolución por eso ha sido así, le trajo grandes ventajas, puede moverse con mayor facilidad, y sus articulaciones son más flexibles. La piel es, por tanto, un elemento protector, con muchísimas terminaciones nerviosas, causa esta última de nuestro sentido del tacto.

La piel por medio de los rayos solares, sintetiza la vitamina D conocida como antirraquítica y de especial importancia para los niños. Siendo necesaria su presencia para la fijación del calcio. Pero la piel debe protegerse, tanto del viento, del frío, como de los rayos solares. Los baños de sol deben tomarse con moderación y aumentar el tiempo de exposición solar sucesivamente, y no imitar nunca la locura de ciertos bañistas veraniegos.

Beber abundante agua, utilizar cremas protectoras, bañarse con frecuencia, no exponerse al sol cuando sus rayos caen perpendicularmente, no exponer excesivamente la cara y su piel no

envejecerá prematuramente. Nada hay tan terrible para la piel del rostro como tostarla al sol, a los treinta años en lugar de una piel fresca y joven se tendrá una piel envejecida de la que todas las cremas que quieran echársele no lograrán devolverle su juventud.

Del frío y del viento, puede protegerse la piel del rostro con alguna crema para este uso, medida ésta suficiente para una mejor conservación de la estética facial. Con todo, debo decir que hay una excesiva preocupación por parte de señoras por las arrugas. La arruga es un hecho natural de envejecimiento de la piel con el paso de los años, si se ha puesto cuidado en no acelerar este envejecimiento, las arrugas tardarán más en aparecer, no tiene sentido, que después de exponerse al sol temerariamente durante años, fumando, bebiendo alcohol, bebiendo poca agua, permaneciendo excesivo tiempo en lugares con aire cargado, no durmiendo nueve horas diarias o no teniendo una dieta variada y equilibrada, quiera retardarse las arrugas del rostro, cuando todo se ha hecho para tenerlas prematuramente.

Siendo la arruga un hecho natural de acorde con la edad, lejos de afear el rostro, lo embellece, proporcionándole un atractivo hálito de serenidad espiritual, al mismo tiempo que el rostro gana expresividad y gracia. Un rostro sin arrugas, es un rostro sin expresividad, de apariencia muerta. La cara es el reflejo del alma, suele decirse, preocupémonos de nuestro interior, cuidemos un poco nuestra piel y tendremos un rostro de expresiones hermosas, con o sin arrugas.

Alejandro Domínguez Araújo

EL UNIVERSO HUMANO

Derechos de Propiedad Intelectual e Industrial.

Los contenidos de este libro “**El universo humano**” se encuentran protegidos por derechos de propiedad intelectual e industrial.

Con el número de asiento registral **000308/91** esta obra se haya registrada en el Registro de la Propiedad Intelectual.

Únicamente se podrá descargar material contenido en las páginas, blog o canales oficiales de © **NUEVAS TENTATIVAS** y siempre para uso personal y no comercial, siempre que se respeten todos los derechos de autor, de marcas y otros derechos de propiedad.

La titularidad de los derechos de propiedad intelectual sobre la propia página Web, sus contenidos, su diseño gráfico, el código fuente en lenguaje HTML y los códigos Javascript corresponde, salvo indicación en contrario, a © **NUEVAS TENTATIVAS**; por lo que cualquier utilización no autorizada de los mismos, mediante su reproducción, distribución, comercialización o transformación para fines distintos del uso personal y privado, supone una vulneración de tales derechos.

Asimismo, el usuario reconoce que las marcas, nombres comerciales o signos distintivos contenidos en el presente libro son titularidad, salvo indicación en contrario, de © **NUEVAS TENTATIVAS**, sin que pueda entenderse que el uso o acceso al Portal Oficial de Nuevas tentativas y/o a los servicios atribuya al usuario derecho alguno sobre las citadas marcas, nombres comerciales o signos distintivos. Toda utilización no autorizada de los mismos implica la contravención de dichos derechos.