

IV. EL AGUA

Nuestro planeta, tal vez debiera llamarse Agua, en lugar de Tierra, ya que tres cuartas partes de él son de agua y solamente la parte restante es tierra.

El agua se encuentra en los océanos, en los ríos, lagos y nieves, en la superficie; en el interior, se encuentra en manantiales, pozos y corrientes internas; en el exterior, en la atmósfera, en humedad, en lluvia. También se encuentra en los minerales, calentando un mineral en laboratorio comienza a salir de él gotas de agua. Se encuentra el agua, presente en todo ser viviente, las plantas poseen agua, y el animal la posee igualmente. El cuerpo de un hombre de un peso aproximado de setenta kilos, totalmente deshidratado, pesaría sobre veinticinco kilos, que equivaldría a tener su cuerpo un 60% de agua. El agua forma parte de nuestro organismo, sin ella el cuerpo se deshidrataría y la muerte sobrevendría inevitablemente.

El hombre expele agua en la orina, en sus heces, en su respiración hay agua en forma de vapor, de ahí que en días fríos nuestro aliento parezca humo, también la necesita para mantener húmedas las mucosas, tanto la nariz, como la boca, la necesita en los ojos. En otras palabras, sin agua el hombre se moriría en pocos días.

Nuestro planeta, es llamado también, Planeta azul, por su apariencia desde el espacio, debido a la cantidad de agua de sus océanos todo él parece una inmensa esfera azul.

El hombre ingiere agua en las comidas, de las carnes, de los vegetales, de las frutas, de los líquidos y de la humedad del aire. Una

atmósfera con poca humedad producirá sequedad de mucosas, notándose las fosas nasales y la garganta secas y pegajosas.

El hombre que habita en zonas tropicales donde el clima es muy caluroso, tienen las fosas nasales más anchas y abiertas que los habitantes de las zonas templadas y húmedas, que por el contrario tienen las fosas nasales no sólo menos abiertas, sino también la nariz más larga. De ahí la nariz de la raza negra, chata y de orificios abiertos, mientras que la raza blanca tiene la nariz larga y de orificios más unidos. La explicación no es otra que la humedad y el frío del aire, al ser el aire cálido y de poca humedad, las fosas nasales abiertas y la nariz pequeña facilitan su entrada. Cuando el aire es húmedo y frío, las fosas nasales estrechas impiden que penetre demasiada cantidad junta de aire, la nariz larga, por otra parte, calienta el aire para que no afecte su frialdad y humedad a los pulmones. El efecto es similar al de poner ante el rostro una bufanda, su misión es calentar el aire frío que respiramos del exterior.

El agua es depurativa, depura la sangre, ayuda a la limpieza del hígado, de los riñones, de la vejiga, limpia los conductos urinarios, disminuyendo la posibilidad de infecciones. Hubo un rey centroeuropeo del siglo XVIII que se curaba las enfermedades, con el ejercicio y bebiendo cantidades ingentes de agua. El hombre necesita beber diariamente, para tener perfectamente hidratado su cuerpo y conseguir que su organismo elimine los residuos naturales de sus funciones, un litro de agua. Con esta cantidad de líquido, la piel tendrá el grado de humedad necesario para su conservación, los poros estarán limpios y abiertos, el sudor expulsará con mayor facilidad las toxinas, los riñones trabajarán con menos dificultad y la orina será menos cargada, los

intestinos tendrán la humedad que necesitan para sus funciones así como la expulsión de heces tendrá menos dificultad.

El agua químicamente pura está compuesta por dos moléculas de hidrógeno y una de oxígeno, no tiene sabor, no tiene olor, ni tiene color. Pero el agua químicamente pura no se da en la naturaleza, el agua añade componentes que adquiere en los lugares por donde pasa o donde reposa. Estos componentes químicos, radiactivos, magnéticos, son los que hacen que el agua tenga sabor, olor y color, como es en un caso extremo, el agua del mar.

Estos componentes químicos incrementados a la composición del agua, le confieren propiedades terapéuticas de gran eficacia, con resultados incuestionables que más de una vez han hecho pensar en prodigios y milagros. Las propiedades de las aguas y su utilización se llama hidroterapia, conocida ésta desde tiempos muy remotos en todas las culturas, desde los aztecas e incas, hasta egipcios, griegos, romanos, persas, indios, chinos, árabes.

La mitología también habla de las aguas como curativas, la diosa Minerva aconsejó a Hércules ciertas aguas que renovarían su vigor eliminando el cansancio. Marte herido en Troya, se cura bebiendo unas aguas salutíferas. La Diosa Hebe que era estéril por sufrir amenorrea, cura tomando baños en la fuente de Artequíloque y da a luz a treinta semidioses.

Los baños como depurativo eliminador de impurezas tanto en el orden físico como en el espiritual, aparecen en textos de libros religiosos. Los baños en la India en el río Ganges o en los lagos que rodean a los templos; las abluciones ordenadas a los mahometanos en el libro del Corán; los baños purificadores del espíritu indicados en la ley de Moisés y

en el Talmud judío. Reminiscencia de esto, con efectos comprobados por quienes lo han hecho, es la creencia popular que todavía perdura en nosotros, de que personas o niños aquejados de una enfermedad no detectable por los médicos, unos baños en cierta fuente o la bebida de su agua, milagrosamente el enfermo siente alivio curando a los pocos días. Este hecho tan natural, mítica e históricamente descrito, se rodea en la actualidad de brujería y superstición por un lado, y por otro por un descalificativo rechazo.

Herodes padecía del riñón y frecuentaba la fuente de Calirroé, para aliviar sus males. Los griegos fueron grandes impulsadores de los baños con fines higiénicos y salutíferos; Hipócrates que es considerado como el padre de la medicina, tiene una obra titulada "Tratado de las aguas, de los aires y los lugares".

Pero quienes propagaron baños y termas fueron los romanos, termas como las de Pompeya o Caracalla con capacidad para tres mil personas. En Lagos, cerca de Orense junto al nacimiento de las aguas termales, se descubrieron inscripciones latinas; las Burgas de Orense, las aguas termales de Caldelas de Tuy, las de Caldas de Reyes eran ya conocidas por los romanos. Muchas son las aguas de salud que hay en Galicia, cada una de ellas con sus propiedades particulares, las de La Toja para la piel, las de Caldelas de Tui, las de Caldas de Reyes y Carballiño para garganta, bronquios y asma, Mondariz para riñón, vesícula e hígado, pero muchos son los balnearios activos y muchísimos más los olvidados, que deben recuperarse, y a ellos acudirse por que la naturaleza pone naturales alivios y eficaces remedios a dolencias y enfermedades.

Los tratamientos de agua mezclada con arcilla o arcilla con minerales molidos, comunican al organismo sus propiedades, tonificantes y relajantes. Porque toda la terapéutica natural se fundamenta en estos dos asertos, tonificar el órgano o zona del cuerpo falto de energía o relajar el órgano o zona del cuerpo que la tiene en exceso y por tanto desequilibra no solo su funcionamiento sino el de los demás órganos.

Completa el tratamiento, un masaje corporal, donde los músculos son relajados, descargados de energía sobrante, auto tonificándose a su vez por si mismos ayudados por el masaje.

Durante años de funcionamiento de los balnearios, se han tratado a miles de personas aquejadas de las más variadas dolencias.

Las aguas en su composición química pueden tener más abundancia de limos minerales que otros, las aguas de mesa son muy bicarbonatadas, y de las marcas del mercado su sabor varia ligeramente, siendo todas ellas de buena calidad, no obstante nada cuesta dirigirse a un manantial o fuente natural, que se haya analizado previamente, y traerla en envases una o dos veces por semana.

El agua de pozos, fuentes y manantiales, a no ser que por su ubicación estén lejos de casa y fosas sépticas, deben ser analizadas y comprobada su potabilidad anualmente. Las delegaciones oficiales de sanidad realizan estos análisis a un módico precio.

De los pozos sépticos, de cuadras, puede haber filtraciones por el terreno y llegar a las aguas del pozo, incluso las filtraciones pueden contaminar una corriente de agua subterránea que alimenta un manantial que está distante del lugar. Casi todas las fuentes naturales de las ciudades y pueblos sufrieron esta contaminación o fueron cegados

sus corrientes y manantiales por los profundos cimientos de las modernas construcciones.

Los balnearios tienen aguas de reconocida eficacia para determinadas enfermedades, cada uno de ellos, según sean sus manantiales así serán beneficiosas para el reuma, el hígado, la piel, nervios, garganta, riñón, vesícula, artrosis, estómago, pulmón, etc. El agua bebida, baños vaginales, baños de nariz y de garganta, inhalaciones de vapor, duchas y chorro, de estas aguas durante un periodo no menor a los siete días, son de un gran valor terapéutico. El personal sanitario de estas instalaciones valora la salud del enfermo y según ella, prescribe la intensidad, así como la mayor o menor duración del tratamiento de hidroterapia.

Hasta hace pocos años, el balneario era tan sólo para la burguesía y clases pudientes, el pueblo trabajador sufría la enfermedad con el mismo estoicismo que soportaba otras muchas cosas. Los balnearios tenían un lujoso hotel, con criados de trajes de librea y fiestas para entretener a las encopetadas damas y a los ricos y aburridos maridos o acompañantes.

El balneario tenía a su vez instalaciones hidroterápicas confortables para el cliente del hotel, y otras de dudosa higiene para los menos pudientes que se hospedaban por módico precio en casas particulares. Que ayudaban con este método la economía familiar.

Sigue habiendo todavía este sistema, pero la higiene ha mejorado en todos ellos. Lo costoso del balneario no es el tratamiento hidroterápico, lo que más cuesta es la estancia de los diez o quince días en una Pensión, en un hotelito o en una casa particular. A pesar del alivio y de lo beneficioso que son los balnearios, es costoso para la economía familiar, elija el balneario cuyas aguas estén indicadas para sus padecimiento y

vaya a él, que no hay cosa mejor para nuestro cuerpo, que recobrar la salud.

Galicia por su situación geográfica tiene una magnífica costa recortada con playas estupendas para los baños de mar. El agua del mar es muy rica en yodo y en sales, siendo muy beneficiosos para el organismo. La mejor época de baños, debido a la frialdad de nuestro clima, es la temporada estival. El agua de mar es tranquilizante, relajante, tonifica el sistema nervioso, por otra parte, a causa de las sales el agua de mar elimina la energía orgánica muerta de nuestro cuerpo, su efecto es liberador. La energía orgánica muerta puede eliminarse en la bañera de la propia casa, vertiendo en el agua medio kilo de sal y permaneciendo sumergido en el baño quince minutos.

Estos baños caseros con sal, no deben hacerse más de una vez al mes, al salir del baño, el cuerpo está relajado, es conveniente acostarse y descansar un tiempo.

El agua de mar también tiene entre otros efectos, este mismo, pero no llega como hacen muchos bañistas con mojarse y salir corriendo, es necesario como mínimo permanecer cinco minutos en el agua para que tenga su efecto. Durante ese tiempo se puede nadar, jugar, hablar, etc., luego se toma un baño de sol para calentar el cuerpo y la operación puede repetirse las veces que se quiera.

Todo el que frecuenta las playas, conoce el agradable cansancio y la laxitud muscular que le proporciona el baño, "a playa cansa y da hambre" todos lo sabemos.

Las personas cuyo sistema nervioso esté debilitado o cuyos nervios estén a flor de piel, deben aprovechar, siempre que les sea posible, los baños de mar.

También son buenos estos baños para articulaciones, músculos, circulación sanguínea y algunas enfermedades de piel. La temperatura fría del agua al contacto con la piel, hace que la sangre del interior acuda a ella, por este motivo hay un cambio sanguíneo de interior a superficie y viceversa. También pueden tomarse baños de pies y piernas, permaneciendo con ellas sumergidas, es buenísima medida para la circulación de las extremidades inferiores.

El caminar descalzo por la arena de la playa o por la orilla misma permitiendo que el agua bañe los pies o pantorrillas, además de grato, es muy beneficioso para la circulación y para el organismo entero, ya que masajeando la planta del pie se tonifican los órganos del cuerpo, que en las plantas tienen su correspondencia.

Las pequeñas olas que llegan a la orilla, traen la energía del mar a la tierra, el dejar que esas pequeñas olas bañen nuestro cuerpo nos comunican parte de ella. Los cantos rodados debido al continuo contacto con las olas están cargados de energía, el caminar por ellos, aunque al principio moleste las plantas de los pies, no debe evitarse, porque comunican parte de su energía al organismo.

Con el mar el hombre tiene gran unión, tiene muchas creencias y muchas supersticiones que vienen de muy antiguo, pero ante todo debe tenerse presente que del mar partió la vida, que el mar produce alimento, que del mar sale el agua de las lluvias, que el mar cura, que el mar ocupa las tres cuartas partes de la superficie de nuestro planeta, y que el mar o la mar como dicen los marineros, siempre hay que verla de frente y tenerla mucho respeto.

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.