

PROPIEDADES DEL AGUA FRÍA

Introd.

Es de vital importancia que cada joven aprenda a conocer su cuerpo y también aquellos métodos sencillos para preservar su salud y potenciarla.

A veces no le damos importancia a las cosas porque las tenemos en abundancia y no reparamos en su utilidad. Este es el caso del agua.

¿Te has parado a pensar, querido joven, lo que pasaría si llegase a faltar el agua en nuestro planeta? Sería definitivamente el fin de la raza humana.

Sin embargo no estamos haciendo mucho para preservar este “oro líquido” como muchos han llamado al agua.

De ella dependemos todos los seres vivos. Cuando Dios la creó sabía muy bien lo que hacía, porque el agua no solamente adorna valles y montañas, sino que provee al ser humano aquellos elementos químicos que necesitamos para nuestro mantenimiento.

Es la sustancia más importante que existe sobre nuestro planeta y es el elemento más abundante en la superficie terrestre.

El 70 % de nuestro organismo es agua. En los niños aún más. Todos los seres vivos necesitan el agua para vivir.

El agua regula la temperatura de la Tierra. La energía solar que nos llega también es absorbida por los océanos, evitando así que nos afecte la intensidad de la temperatura.

El agua es más importante que el alimento sólido porque sin beber se puede vivir menos tiempo que sin comer.

Todos los órganos del cuerpo necesitan agua para funcionar: Buena digestión, caminar, mover los brazos, corazón, visión, etc.

La Biblia enseña que un pueblo bendecido es un pueblo con agua: “Se le dará su pan, y sus aguas serán seguras” (Is. 33:16). La ausencia es señal de desagrado divino.

PROPIEDADES DISOLVENTES: Transforma elementos eliminables por el organismo a todas aquellas sustancias que son hidrosolubles.

PROPIEDADES EXCRETORAS: Arrastra las sustancias disueltas que no son asimilables por el organismo a los correspondientes emuntorios de eliminación.

PROPIEDADES VIGORIZANTES: Fortalece por reacción nerviosa las defensas naturales que deben usar nuestra energía vital específica para el mantenimiento de la salud.

I.USO INTERNO.

Es necesario el consumo abundante de agua diariamente. Debe ser lo más natural posible. Tomarla a la temperatura ambiente, ni fría en exceso ni caliente en exceso. Se debe ensalivar no tragar de golpe.

Tengamos en cuenta que si no se bebe suficiente agua puede dañarse la función renal y sufrir otras alteraciones de la salud.

El agua es indispensable para que se realicen muchas funciones orgánicas.

Beberla entre las comidas no durante las comidas porque entorpece la digestión.

El agua clorada no es recomendable para la salud. La conservación se realizará mejor en botellas de cristal, los envases de plástico por reacciones químicas, transfieren al agua elementos contaminantes.

II. USO EXTERNO

La aplicación agua fría produce una reacción térmica. El agua caliente abre los poros (vasodilatación) mientras que la fría los cierra (vaso constricción).

Cuando vas de excursión a la montaña, querido joven, es normal encontrar agua. Algunas personas la rehúyen, especialmente cuando hace frío, tienen miedo de tocarla, pero un baño de brazos y pies de manera controlada, es una terapia extraordinaria para relajar y fortificar los nervios.

También puedes usar el agua con criterio terapéutico en la casa o donde te encuentres. Sumergir la cara en agua fría durante algunos segundos, contrae los músculos faciales y la piel parece más tersa y suave después. Los ojos también se benefician.

Tienes que tener cuidado de no aplicar el agua fría a tu cuerpo si este está frío, primero debes calentarlo con ejercicios o movimientos enérgicos. Recuerda esto, antes de la aplicación el cuerpo debe estar en condiciones de reaccionar al estímulo del agua fría. La piel y los pies deben estar calientes.

Bueno, aquí tienes unos consejos prácticos:

Procurar que el cuerpo reaccione con calor después de la aplicación.

Aplicarla con paños mojados o directamente con la mano.

No sumergir demasiado tiempo un miembro del cuerpo en agua fría, podría ser peligroso. Un corto tiempo será suficiente para lograr la reacción.

Aplicar el agua con el estómago desocupado.

Suspender los tratamientos de hidroterapia durante la menstruación.

Indicaciones: Acción analgésica, sedante (baño de brazos), hemostática (detiene hemorragias); aumenta el metabolismo, por eso se queman calorías, acción tonificante de los músculos y tejidos.

Veamos algunas técnicas hidroterápicas:

Frotación de agua fría. Se frota todo el cuerpo con agua fría con una toalla mojada y escurrida, cambiando de vez en cuando la cara de la toalla, para que no se caliente. Comienza a frotar por la pierna derecha en dirección al corazón hasta llegar al hombro, e igualmente el brazo. Repite lo mismo con el lado izquierdo, luego el pecho, el vientre y entre las piernas. Termina subiendo por la parte trasera de las piernas, la columna y la espalda. Se abriga siempre SIN SECAR

Para mejorar la circulación sanguínea, se sustituye la toalla húmeda por un cepillo con rabo que se usa mojándolo y cepillando el cuerpo repetidas veces. Duración media: 1 a 2 minutos.

Baño de asiento frío: Se sienta dentro de un barreño o similar dejando las piernas hacia afuera, de manera que el agua fría le llegue hasta cerca del ombligo. Solo habrá de mojar las posaderas, órganos genitales y bajo vientre, manteniendo el resto del cuerpo convenientemente abrigado. Si se trata de "baño de asiento con fricción", deberá friccionar todo el tiempo con esponja o manopla y el agua fresca, el bajo vientre en forma de círculo, siguiendo la dirección de las agujas del reloj. Duración media: 10 a 15 minutos.

Indicaciones: Hemorroides, estados congestivos del bajo vientre, estreñimiento crónico, insomnio, varices.

Baño de rostro y de ojos: En una jofaina con agua fría se sumerge la cara hasta el lugar donde empieza el cuero cabelludo, de forma que no se lleguen a mojar los cabellos. Previamente inspiramos de forma profunda y, con el rostro dentro del agua, mentón incluido, se abren y cierran los ojos varias veces, a la vez que expulsamos lentamente el aire retenido en los pulmones. El proceso se repite unas tres veces, tras lo cual se seca bien la cara.

Debe seguir reacción. Tras la toma del baño hay que evitar el contacto con el aire frío. Se puede emplear eufrasia e hinojo.

Indicaciones: Baño frío : Fortalecimiento y vitalización del aparato ocular.

Baño caliente: Conjuntivitis aguda y crónica, irritación por cuerpos extraños, orzuelo. Se evitará en caso de existir desprendimiento de retina.

Baño frío de brazos: Se introducen lentamente en una jofaina ambos brazos con agua fría (o en el lavabo si no se dispone de ella) hasta que el nivel alcance la mitad del brazo (entre el codo y el hombro). Tiempo de aplicación entre 20 y 30 segundos. Después nos secaremos bien los brazos con un paño áspero o una toalla gruesa y los moveremos enérgicamente para favorecer la reacción local.

Indicaciones: Acción local sobre la circulación, temperatura, y metabolismo del miembro superior. Mejora del riego sanguíneo sobre el corazón. Acción sedante sobre un pulso demasiado rápido o sobre un corazón hiperexcitado, por lo que se recomienda sobre trastornos nerviosos. Entrenamiento vascular.

Baño frío de pies: Se utilizará un cubo que permita la entrada correcta de los pies. La altura del agua llegará hasta la mitad de las pantorrillas por lo menos; preferible que llegue hasta el inicio de la rodilla. La duración será entre 30 y 60 segundos, suspendiéndose si apareciese un fuerte dolor cortante a nivel de las pantorrillas. Una vez terminado practicaremos una vigorosa fricción con las manos o guante de cuerda de las partes bañadas o bien se harán ejercicios físicos para favorecer la reacción circulatoria local.

Indicaciones: Congestiones de la cabeza, estreñimiento, cansancio de los pies, hemorragias nasales (a ser posible unos minutos)

Baño vital: Se sienta en los bordes del bidet vacío o en una banqueta dentro de la bañera vacía (sin mojarse los pies). Aplica chorro continuo de agua a la boca del estómago, que cae hasta los genitales, y fricciona suavemente todo el vientre en círculo siguiendo la dirección de las agujas del reloj. Duración media: 10 a

15 minutos.

Indicaciones: Como el baño de asiento frío, y además tónico general.

Existen más técnicas hidroterápicas, pero hasta aquí hemos colocado algunas de ellas para orientación del lector. Para más información Guía de Medicina Natural en tres tomos, de Carlos Kozel y Raúl Escobar. Buscar en más bibliografía.

Departamento de Jóvenes de la A.G.

Preparado por J.V.G.