

EL AGUA FRÍA

Así como no todo aire es favorable para nuestro organismo, no lo es tampoco cualquier agua. El agua de mar cargada de sustancias minerales corrosivas intoxica, lo mismo que el agua detenida de un pantano que hemos calificado de “agua muerta”, en contraposición a “agua viva”, que es la de vertiente o río y especialmente la que naciendo de la montaña, se despeña golpeándose en su camino. Esta es la mejor agua para mantener la salud, pues en su elemento lleva disuelto aire, energías magnéticas, solares y eléctricas.

Estos elementos energéticos del agua son absorbidos por el organismo principalmente en la boca, por cuyo motivo debemos beberla a pequeños sorbos y como mascándola, nunca de golpe porque puede producir trastornos en los pulmones y en el estómago por reacción nerviosa y térmica.

Por su propiedad absorbente la piel aprovecha también, además de los elementos químicos del agua, sus energías en disolución, de aquí la importancia que tiene el no secar el cuerpo después de su aplicación en las terapias con agua fría que veremos a continuación.

Como agente externo el agua fría es estimulante de la fuerza vital porque, colocando al organismo en conflicto térmico, lo obliga a desarrollar mayor actividad para defenderse del frío. Este esfuerzo llamado reacción atrae a la piel el calor interior, acelera el cambio orgánico, pone en acción las defensas naturales y favorece las eliminaciones morbosas. Siendo la propia fuerza vital el agente que realiza la vuelta a la salud, el agua fría sabiamente aplicada estimula al organismo en su tendencia curativa.

El aire, el agua y la tierra son los elementos más a nuestro alcance como agentes vitales, ya que donde ellos faltan el hombre no puede vivir tampoco. Para servirse del agua no se necesita más que un depósito que la contenga y una toalla o la misma mano para aplicarla sobre la piel, siendo por tanto la “medicina” más al alcance de pobres y desvalidos. Por fin el agua debe actuar parcialmente sobre el cuerpo, porque la piel está hecha para estar en permanente contacto con el aire y la luz no para ahogarse en el agua de la tina, piscina, río, mar o terma.

CUANDO PROTEGES EL AGUA PROTEGES LA VIDA

Debidamente aplicada sobre la piel el agua fría normaliza:

- 1) Porque, despierta la actividad funcional del organismo*
- 2) porque, mediante la reacción térmica saca a la superficie del cuerpo la congestión de sus entrañas, que es fiebre destructiva*
- 3) porque favorece por los poros la expulsión de las impurezas de la sangre.*

Una ablución de agua fría despertando reacción nerviosa y circulatoria produce contracción de la red sanguínea de la piel, vaciando la sangre al interior, para repletarse con mayor cantidad de ella por medio de la reacción de calor que sigue a la reacción del frío. Esta reacción térmica significa mayor actividad orgánica y, en consecuencia mejor circulación de la sangre y distribución de calor en el cuerpo. Así activada la piel, las impurezas internas son expulsadas por los poros por simple exhalación o por transpiración.

*El frío del agua sobre la piel tiene doble efecto: **contracción** vascular que descarga la sangre de los capilares al interior y **reacción** que descongestiona los órganos del interior y repleta los vasos de la piel, donde afluye el exceso de calor interno y las impurezas de la sangre para eliminarlas por los poros.*

EL AGUA ES LA FUERZA MOTRIZ DE TODA LA NATURALEZA

Se comprende así el peligro que representa el baño frío de inmersión que se hace violentamente y no por parte, pues así el fenómeno que acabamos de explicar se realiza en forma violenta, produciendo súbita congestión de los órganos internos de efectos perniciosos, especialmente para los pulmones y corazón, razón por la cual es corriente constatar síncope cardíacos que producen la muerte repentina de imprudentes bañistas que de golpe se lanzan al agua fría. Para evitar los inconvenientes ya dichos, es regla general de que toda aplicación de agua fría debe hacerse por líneas y rápidamente, mojando el cuerpo por los pies en primer lugar para ir ascendiendo hasta el cuello sin tocar la cabeza que se deja libre, salvo indicación contraria.

Como el principal efecto que se persigue con la aplicación de agua fría sobre la piel es la reacción de calor, que elimina la fiebre y suciedad interna, es preciso que el baño sea corto, buscando enseguida la reacción de calor, sin llegar a transpirar, pues esto anularía el buen efecto de la reacción ya que la transpiración enfría la piel.

Mientras mayor calor acumule el cuerpo y más fría sea el agua, la duración será más enérgica y duradera, lo que equivale a decir que los beneficios obtenidos serán superiores.

Solamente debe usarse agua fría sobre el cuerpo, porque solo esta tiene reacción nerviosa, circulatoria y térmica. El agua tibia o caliente no produce reacciones favorables y es sedativa o calmante. Mientras el agua fría activa el calor de la piel, extrayendo a la superficie del cuerpo el calor mal sano del interior, el agua caliente produce reacción fría sobre la piel y aumenta su fiebre interna.

El baño frío fortifica y el baño caliente debilita. *El frío aumenta el calor despertando actividad nerviosas y circulatoria. En el baño caliente no hay esta sobreactividad y, en cambio, por irradiación se pierde el calor de la piel. Mientras el agua fría tiene reacción de calor en la superficie del cuerpo, el agua caliente despierta sensación fría.*

Las aplicaciones de agua fría no limitan sus efectos a las funciones de la piel, sino que repercuten profundamente por la reacción nerviosa que despiertan en todo el cuerpo.

SI HAY MAGIA EN EL PLANETA, ESTÁ CONTENIDA EN EL AGUA

Cualquiera a podido comprobar el poder estimulante del agua fría, cuando con unas gotas de ella tiradas al rostro de una persona desmayada ésta vuelve en sí. La impresión del frío sobre las terminaciones nerviosas de la piel produce verdadera descarga eléctrica en todo el organismo, las que, repetidas, aceleran las funciones vitales y, en consecuencia el cambio orgánico. Recién desocupada la vejiga, después de una ablución de agua fría a los pocos minutos se hace necesario descargarla nuevamente debido a la mayor actividad funcional de los riñones por efecto de la reacción nerviosa y circulatoria.

Los mejores resultados de una aplicación de agua fría se obtienen reuniendo estas condiciones:

- 1. Que el cuerpo esté con el mayor calor posible, mejor transpirando.*
- 2. Que el agua sea lo más fría que se pueda obtener, teniendo esta condición la de pozo.*
- 3. Que la aplicación sea breve de uno a cinco minutos a lo más.*

Naturalmente en invierno se debe ser más estricto que en verano para observar estos preceptos.

Resumiendo lo dicho sobre las propiedades salutíferas del agua fría, tenemos que con su auxilio mejoran los enfermos, por cuanto permite eliminar la causa de toda dolencia que siempre es fiebre e impurificación interna. Sus efectos son tónicos, derivativos, disolventes, calmantes, purificadores y vitalizantes no existiendo preparado de botica que pueda proporcionarnos tales beneficios.

El hielo para el interior del cuerpo o aplicado prolongadamente sobre la piel es siempre nocivo y de efectos malsanos, porque paraliza la circulación sanguínea y nerviosa.

A continuación pues veremos las diferentes terapias con agua fría que se pueden hacer para el restablecimiento de la salud perdida.