

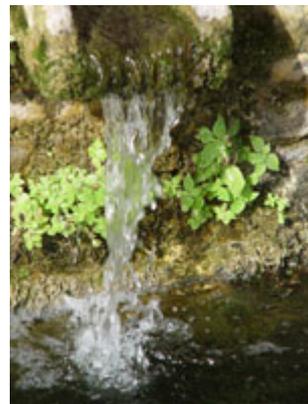
El agua para el equilibrio y la armonía

Fernando Sanz Pérez

Desde hace más de 6000 años los seres humanos utilizaban el agua para mejorar su salud o quizás algo más importante, utilizaban el agua para mantenerse sanos, lo que entronca con una filosofía de vida de salud, tenían una forma de vida o cultura para estar sanos y se esforzaban en tener unos hábitos de vida saludables, vivían una cultura de salud.

Desde mi infancia he dedicado inteligencia y tiempo a descubrir como vivir de forma armónica y equilibrada, han pasado 50 años y el esfuerzo ha merecido la pena.

- ¿Qué condiciona nuestra forma de vivir?
- ¿Cómo pensamos?
- ¿Cómo nos alimentamos físicamente?
- ¿Cómo nos alimentamos espiritualmente?
- ¿Cómo nos relacionamos socialmente?
- ¿Cómo buscamos el equilibrio físico y mental cuando lo perdemos?
- ¿Cómo nos relacionamos con el trabajo y el dinero?
- ¿Qué traemos a esta vida de las anteriores?
- ¿Cómo puedo evolucionar?
- ¿Qué es evolucionar?



Estas y otras muchas preguntas me hago para comprender cuál es el sentido de la vida y encontrar la tranquilidad que produce el conocimiento.

La cultura que domina el mundo en el siglo XXI, me parece la cultura de la insatisfacción y la cultura del desanimo, porque con el deseo de avanzar no sé hacia donde, se han olvidado conceptos que han estado unidos a todas las culturas con el paso de los siglos.

Una de las culturas que debemos recuperar es la cultura de la salud por el agua.

Modificar la cultura que hay en nuestro entorno depende de nosotros, no de los medios de comunicación y mucho menos de los políticos y su cultura oficial.

Somos nosotros los que como seres inteligentes podemos cambiar el mundo o nuestro mundo de cada día, si dedicamos nuestra inteligencia a poner en cuestión todas las circunstancias que nos rodean, entraremos en el camino de la armonía, el inconformismo moderado es muy saludable.



En este artículo deseo plantear la pregunta ¿Cómo buscamos el equilibrio físico y mental cuando lo perdemos?

Después de leer muchos libros sobre el agua, llego a la conclusión de que no sé por qué, el agua cura enfermedades físicas y mentales.

En la cultura cristiana se bendice el agua, se bautiza con agua, ciertos ríos son sagrados y la inmersión en sus aguas tiene connotaciones espirituales, hay manantiales por todo el mundo cuyas aguas son milagrosas, y no está claro que los minerales alojados en el agua sean los responsables de esa magia que tiene el agua.

Hemos visto fotografías de gotas de agua helada que vistas al microscopio, presentan un dibujo en función de pensamientos.

¿Qué es el agua? ¿Qué magia contiene el agua? ¿Por qué cura el agua?

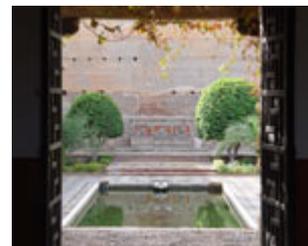
No tengo respuesta a estas preguntas, pero puedo asegurar que haciendo ciertos procesos o rituales el agua en general cura muchas disfunciones al ser humano, sin que sea determinante los minerales que contenga.

Cuando se investiga en restos arqueológicos, vemos que desde hace más de 6000 años los seres humanos utilizaban el agua para mejorar su salud o quizás algo más importante, utilizaban el agua para mantenerse sanos, lo que entronca con una filosofía de vida de salud, tenían una forma de vida o cultura para estar sanos y se esforzaban en tener unos hábitos de vida saludables, vivían una cultura de salud.

En la época del imperio romano la cultura de salud por el agua estaba implantada en todo el territorio del imperio y encontramos restos de los SPA en las ciudades y castros de las legiones romanas. En el inicio del segundo milenio las instalaciones de salud por el agua comenzaron a llamarse BALNEARIOS y tenemos noticias de balnearios en ciudades y en el campo junto a manantiales de agua caliente o aguas con ciertos minerales que las gentes de la zona utilizaban desde tiempo inmemorial.



En el siglo XVI la inquisición consideró como acto del diablo la higiene corporal y se demonizó todo lo referente a la limpieza con el agua, lógicamente se cerraron las instalaciones de Balnearios y en el siglo XVII se inició una recuperación de las instalaciones de termalismo controladas por la iglesia. A finales del siglo XVIII la iglesia en España perdió los privilegios que tenía en el negocio de los Balnearios y esto fue motivo de que muchos quedasen abandonados y se destruyesen.



En los últimos 5 años se está produciendo en España y en otros países la recuperación de las instalaciones de termalismo, con varios tipos de denominación, SPA, BALNEARIO, HAMMAM, WELLNES, CITY SPA, en suma muchos nombres con ánimo de montar un negocio con agua pero sin tener un sentido claro de para qué puede servir.

Yo considero que acorde con la idea que tengo de estas instalaciones se debe utilizar el nombre BALNEARIO, definiéndolo en función de su ubicación si está en el campo o la ciudad.

El establecimiento llamado BALNEARIO sería el lugar donde la gente se puede curar con el agua siguiendo un proceso predeterminado.

He sido testigo durante muchos años de la desaparición de muchas alteraciones físicas y mentales en personas que practicaban el termalismo, tanto en Balnearios de Campo como Urbanos.

Se podrá definir como Balneario Urbano o Balneario de Campo, en función de la ubicación, y termal o de aguas mineromedicinales si tiene agua caliente directamente de manantial, o si históricamente se ha considerado que tenía algunos minerales que podrían influir en la salud.

La realidad es que el nombre no es el factor determinante, el factor determinante es si mejora la salud, y serán los clientes los que habiendo recibido beneficios al utilizar las instalaciones de hidroterapia y termoterapia, decidan la visita a ese establecimiento de forma periódica y lo recomienden a sus conocidos.

El proceso ideal de termoterapia e hidroterapia está formado por:

- Piscina de hidromasaje 34°C
- Piscina de relajación 38°C
- Piscina de tonificación 10°C
- Local de terma 50°C- 70% HR
- Pediluvio con piedras y choques de agua caliente-fría
- Ducha escocesa bitermica
- Ducha de aceites esenciales bitermica
- Ducha normal

Estas instalaciones serían las necesarias para que el circuito sea terapéutico y el tiempo de recorrido de este circuito debe ser de unos 75 minutos.

En los Balnearios se pueden encontrar otras instalaciones que también son muy útiles para mejorar la salud y belleza, y encontrar la tranquilidad.

- Baño turco 45°C-99% HR
- Jet de hidromasaje manual
- Ducha de desinfección para los pies
- Ducha Vichy
- Lodariun para tratamientos con barros y algas
- Flotariun para relajarse
- Túnel de duchas bitérmico
- Cabinas para terapias manuales y tratamientos personalizados

Las instalaciones y servicios que he relacionado son todas eficaces y positivas para la salud siguiendo un programa y unos tiempos de permanencia en cada aplicación.

Cuando se visita un centro de termalismo, se pueden encontrar otro tipo de instalaciones que pueden ser perjudiciales para la salud.

Otro factor fundamental en la eficacia para la salud es la información que facilita el personal del centro de termalismo.

El personal tendrá una formación completa sobre el cuerpo humano y una formación específica en hidrología.

Para hacer una valoración sobre la eficacia del centro de termalismo tendremos en consideración la higiene de todas las instalaciones, las instalaciones que hemos descrito anteriormente, la formación del personal y cómo nos sentimos una vez terminado el proceso de salud por el agua.

Si al finalizar el proceso se siente cansado, mareado o tiene náuseas, expóngaselo al personal y pídale una explicación, si no le convence la respuesta que le dan, la próxima vez que quiera practicar el termalismo busque otro lugar y cuando encuentre el que le hace mejorar su vida, instálese en la cultura de la salud por el agua, sea fiel a ese lugar y dedique cada semana 2 horas a quererse y cuidarse.

Al inicio de este comentario planteaba varias preguntas, he querido exponer un forma de vivir la salud, pero además del termalismo, para vivir en equilibrio, se cuidarán los pensamientos positivos, la alimentación, la conexión con el mundo espiritual, la buena relación con el trabajo y el dinero, la buena relación con la gente y sobre todo tener conciencia de que si queremos estar bien busquemos soluciones dentro de nosotros.

Tomado de: Termavital Magazin