

NÚMERO

4

BOLETÍN DE SALUD
NATURAL

MAYO
2011
JUNIO

BioDrago
Taller Integral de Salud



COLECCIONABLE



Aquello que sostiene la
vida...



...también puede sanarla



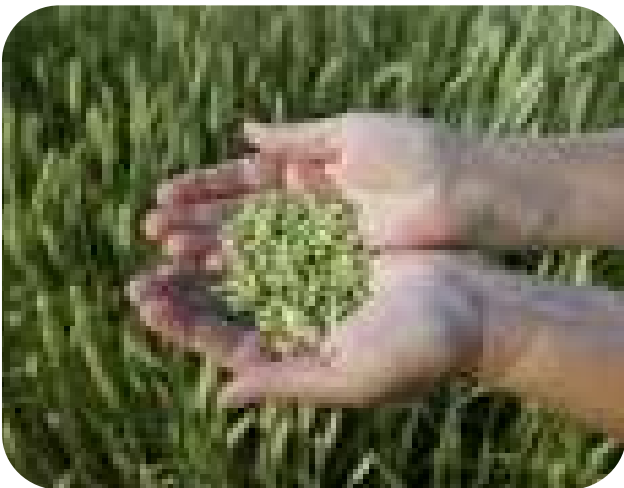
BAÑOS DE AIRE Y DE SOL

EL SOL. HELIOTERAPIA. FOTOTERAPIA

Antiguas civilizaciones humanas veneraron al Sol como origen y sostén de la vida. Aristóteles, Platón, Hipócrates afirmaron relaciones de interdependencia entre la Naturaleza cósmica y humana.

El Sol es el Astro Rey, se encuentra en el centro del Sistema Solar constituyendo la mayor fuente de energía electromagnética de nuestro sistema planetario; el Sol produce en un segundo 760.000 veces la producción energética anual a nivel mundial.

La mayoría de las fuentes de energía usadas por el hombre derivan indirectamente del



Sol, los combustibles fósiles preservan energía solar capturada hace millones de años mediante fotosíntesis, la energía hidroeléctrica usa la energía potencial del agua que se condensó en altura después de haberse evaporado por el calor del Sol, etc. También el Sol aporta la energía que mantiene en funcionamiento los procesos climáticos.



En la Tierra, la energía radiada por el Sol es aprovechada por los seres fotosintéticos que constituyen la base de la cadena alimentaria, siendo así la principal fuente de energía de la vida. La mayor parte de la energía utilizada por los seres vivos procede del Sol, las plantas la absorben directamente y realizan la fotosíntesis, los herbívoros absorben indirectamente una pequeña cantidad de esta energía comiendo las plantas, y los carnívoros absorben indirectamente una cantidad más pequeña comiendo a los herbívoros.

La luz solar natural emite tres tipos de radiación ultravioleta: A, B y C, que alcanzan la superficie de la Tierra una vez filtradas a su paso a través de la capa de ozono. Por eso una exposición controlada a la luz solar, evitando las horas centrales del día para prevenir quemaduras, puede ayudar a sanar la piel, sobre todo en casos leves a moderados de psoriasis, el acné, u otros trastornos dermatológicos superficiales, mediante la acción de estímulo sobre la producción de melanina como factor de protección.

*El Sol produce en un segundo 760.000 veces la producción energética anual a nivel mundial.
La energía radiada por el Sol es aprovechada por los seres fotosintéticos, como las plantas,
que constituyen la base de la cadena alimentaria, siendo así la principal fuente de energía de la vida.*

- **La Helioterapia** es en realidad una forma de fototerapia natural, es un término clásico en la medicina naturista que enfatiza, más que la acción benefactora de la radiación ultravioleta sobre la piel como factor de estimulación y defensa a diferentes niveles, en otros muchos beneficios que la exposición a la luz solar puede reportar a la salud general de organismo:

- Dilatación de los vasos sanguíneos superficiales y estímulo a la producción de melanina como factor de protección de la piel frente al exceso de radiación solar.

- Estimulación de la inmunidad celular, por lo que aumenta la capacidad de adaptación del organismo contra las infecciones. La radiación ultravioleta tiene además acción antiséptica y bactericida sobre la piel, favoreciendo la curación y la cicatrización de heridas.

- Los rayos ultravioleta hacen que se produzca la síntesis de vitamina D en las células de la piel, favoreciendo la asimilación del calcio de los alimentos para nuestra estructura ósea. Efecto preventivo de osteoporosis.

- Estimulación del crecimiento en los niños. Activación del metabolismo general del organismo facilitando las reacciones bioquímicas y la utilización del oxígeno por los tejidos. Enfermedades como el raquitismo o la tuberculosis han evolucionado hacia la curación con la ayuda de los baños de sol.

- Estímulo de la médula ósea de forma que aumenta la producción de glóbulos rojos, blancos y plaquetas.



La exposición en exceso al sol o a la radiación ultravioleta artificial puede provocar quemaduras, alteraciones oculares y, a largo plazo fotoenvejecimiento y cáncer de piel.

- Sobre el sistema nervioso, los estímulos luminosos que impresionan la retina son transmitidos al cerebro en forma de impulsos nerviosos que actúan sobre la glándula hipófisis que controla la producción de hormonas en las restantes glándulas endocrinas. Así, se ha observado en algunos estudios que la exposición visual controlada a la luz solar estimula funciones del psiquismo y mejora los estados depresivos; también

se ha detectado un descenso nocturno, por la ausencia de luz solar, en la tasa plasmática de melatonina y la elevación en la secreción de cortisol en pacientes deprimidos y a la vez estresados, lo que pudiera tenerse en cuenta dada la relación del estrés en el origen, desarrollo y persistencia de muchas enfermedades.

Estudios recientes en pacientes de 60 años o más con estado depresivo mayor han constatado frente al placebo evidencia científica del efecto terapéutico de la fototerapia visual directa, con mejoría de la sintomatología tras tres semanas de exposición. No existe aún una aplicación estándar de esta terapia pero podría aplicarse por ejemplo simplemente mirando la salida del sol al amanecer durante cinco a quince minutos, con precaución, a intervalos para no dañar los ojos o incluso mediante gafas de sol, al objeto de mejorar o prevenir estados depresivos.

Baños de Sol. Efectos adversos, contraindicaciones y precauciones

- Evitar la exposición prolongada al sol, prevenir las quemaduras, especialmente durante la infancia.
- La radiación ultravioleta en exceso provoca el envejecimiento prematuro de la piel y aumenta el riesgo de cáncer cutáneo.
- Algunas personas pueden sufrir reacciones alérgicas o fotosensibilidad al exponerse al sol tras la toma de algún alimento, medicamento o plantas medicinales fotosensibilizantes.



La Helioterapia es en realidad una forma de fototerapia natural, un factor de estimulación y defensa que aporta muchos beneficios a la salud general del organismo.

La exposición visual controlada a la luz solar estimula las funciones del psiquismo y mejora los estados depresivos.

- Algunas enfermedades como el hipertiroidismo, la pelagra o la porfiria provocan un aumento en la sensibilidad a la luz solar.
- Exponer los ojos a la luz directa del sol provoca conjuntivitis e inflamación de la córnea, y favorece además la aparición de cataratas y la degeneración de la retina.



En el aire marino existe una alta proporción de iones negativos que favorecen la absorción de oxígeno además de ozono, minerales, oligoelementos y otras partículas nutritivas que flotan en el aire y absorbemos a través de la respiración.

Técnica de aplicación de los baños de sol

- 1) Debe realizarse si es posible en plena naturaleza, en el mar o en la montaña, bajo un cielo claro y brillante, con el aire fresco y puro, y donde la brisa renueve las masas de aire.
- 2) Evitar las horas centrales del día, mejor entre las 9 y las 11 de la mañana y entre las 5 y las 7 de la tarde. Si nos confunde el cambio de horario, podemos optar por un recurso

práctico que consiste en tomar el sol sólo

cuando la sombra que nuestro cuerpo proyecta sobre el suelo sea mayor que nuestra estatura.

- 3) No conviene utilizar cremas solares a menos que se trate de una piel muy sensible o delicada, en estos casos optar por productos naturales que contengan filtros minerales como el dióxido de carbono o el óxido de cinc.
- 4) Tomar el sol siguiendo el principio de la progresividad de tiempo a partir de la dosis límite individual, que es diferente según el fototipo de la persona por la pigmentación de su piel, de la más clara a la más oscura. Esta dosis límite se determina exponiendo al sol una zona de la piel y midiendo el tiempo que tarda en empezar a enrojecerse, que puede ser por ejemplo 5-10 minutos; a partir



de aquí se aumenta la exposición de medio a

un minuto diario hasta un máximo de una hora y media, cuidando siempre de no quemarse. Los dos o tres primeros días, se exponen los pies, las piernas y los brazos, luego se continúa progresivamente con el resto del cuerpo.

5) Conviene tomar el sol en movimiento, esto es, andando, o haciendo ejercicios, o intercalando baños marinos, o nadando...

AEROTERAPIA

El clima marino se caracteriza por un escaso margen en la variación de temperatura a lo largo del año, también por una humedad relativamente alta y abundante lluvia, la brisa es constante del mar a la tierra durante el día y a la inversa durante la noche, la

presión atmosférica tiende a ser elevada, la

radiación solar es intensa, la concentración atmosférica de oxígeno es alta.

A todo lo anterior se suma lo que se ha denominado la "ionización negativa del aire": a menos de 100 m de la orilla del mar, la cantidad de iones negativos que hay en el aire es de 50.000 por metro cúbico, mientras que en el aire de las ciudades es de tan solo 500. Una proporción alta de iones negativos favorece que las células puedan absorber y utilizar el oxígeno. Además de oxígeno, el aire marino también está cargado de ozono, minerales, oligoelementos y otras partículas nutritivas que flotan en el aire y que absorbemos a través de la respiración.

El clima marino, en general, estimula todas las funciones del organismo debido a la acción del sol, la brisa y la composición de su



A orillas del mar, la alta presión atmosférica facilita la fijación del oxígeno por la hemoglobina, aumenta el número de glóbulos rojos y, también fortalece el sistema inmunitario.

atmósfera.

El aire marino es pobre en alérgenos y proporciona mayor lentitud y amplitud respiratoria contribuyendo a un mejor aprovechamiento del oxígeno. La alta presión atmosférica facilita la fijación del oxígeno por la hemoglobina, aumenta el número de glóbulos rojos, y también se fortalece el sistema inmunitario.

Baños de aire

El mecanismo de acción de la aeroterapia es semejante al de la hidroterapia, pero a diferencia de las aplicaciones de agua fría que producen un estímulo intenso sobre los

vasos sanguíneos superficiales y las terminaciones nerviosas de la piel, los baños de aire proporcionan un efecto más suave y moderado que curte la piel y habitúa el cuerpo a los cambios de temperatura, contribuyendo a la mejora en la resistencia inmunológica y favoreciendo la salud general del organismo. Como en el caso de los baños con agua, existe una impresión térmica inicial al frío con vasoconstricción seguida de vasodilatación reactiva que se caracteriza por reacciones circulatorias y nerviosas a nivel orgánico sistémico.

El baño de aire es también una cura clásica naturista, un medio revitalizador, puesto que a la estimulación a través de la piel se une la ionización negativa del aire, tanto en el mar como en la montaña.

Precauciones al tomar baños de aire

Evitar corrientes de aire y prevenir escalofríos.

Técnica del baño de aire

Se puede realizar a orillas del mar, en el campo o incluso en casa en el balcón, o simplemente abriendo las ventanas. Solo es necesario quitarse la ropa y quedar desnudo o en bañador expuesto a la acción del aire, que actuará sobre la superficie cutánea.

- Se comienza por 1 o 2 minutos y se va aumentando el tiempo 1 o 2 minutos más cada día hasta un máximo de 20 minutos.
- Durante el baño de aire conviene hacer ejercicio físico o frotar todo el cuerpo con las manos para mantener la reacción de calor y prevenir la aparición indeseable de escalofríos.

BioDrago

Taller Integral de Salud



BioDrago T.I.S.
Taller Integral de Salud

ALTO NIVEL EN MEDICINA NATURAL

Profesionales sanitarios titulados,
médicos y fisioterapeuta al
servicio de su salud...

- Medicina naturista
- Nutrición y dietética
- Homeopatía
- Hipnosis Clínica
- Fisioterapia y masajes
- Acupuntura
- Hidroterapia de colon
- Clases de Yoga Integral

C/. 25 de Julio, 47. (Gáldar)



928 88 34 97

928 55 00 63

www.biodrago.com

Aquello que desde millones de años alimenta y sostiene la vida sobre La Tierra: el sol, el aire, la tierra, el agua, las plantas, los alimentos que estos producen, las plantas medicinales; son recursos que, bien utilizados, desde el conocimiento y la experiencia, tienen la capacidad para mantener la salud o restaurarla, mediante el estímulo de nuestras propias defensas también perfeccionadas en la interacción con el medio natural a lo largo de la existencia de vida en La Tierra.

NUEVO EN

BioDrago

CONSULTA DE PSICOTERAPIA

D. Sergio Soto Medina

Licenciado en Psicología

www.psicologiagalдар.com