

Hidroterapia

la fuente de la salud

La Hidroterapia es uno de los más antiguos métodos de prevención y de tratamiento de enfermedades. Desde hace más de 2300 años, Hipócrates, el padre de la medicina moderna, empleaba el agua para curar a los enfermos. Leonardo da Vinci describió el agua como la sangre de la naturaleza. El célebre filósofo Lao-Tsé dijo: «Nada hay más blando que el agua, pero el agua acaba por vencer las rocas más duras.»

Si bien la hidroterapia es muy simple, no es menos efectiva que cualquier otra de las innumerables terapias que han ido surgiendo y desarrollándose en el curso de la historia de la medicina. En la era de los caros antibióticos, de los potentes fármacos elaborados en sofisticados laboratorios, de las espectaculares operaciones quirúrgicas, ¿No resulta quizás una banalidad tratar de resaltar la importancia medicinal de tan vulgar elemento? ¿Qué papel puede jugar hoy la hidroterapia frente al prodigioso arsenal terapéutico de la medicina moderna?

Agua e higiene son dos conceptos íntimamente ligados. ¿Qué es la higiene, sino la parte de la medicina que

tiene por objeto la conservación de la salud, previniendo las enfermedades? No olvidemos que el desarrollo del actual estado de salud de la humanidad ha influido mucho más la práctica de adecuadas medidas higiénicas que el descubrimiento de nuevos medicamentos o técnicas quirúrgicas. La higiene realizamos con el agua como principal elemento. Limpiamos con él nuestro cuerpo, pero también nuestra casa y nuestras calles.

También podemos realizar higiene interna, pues con la ingesta de agua pura o de infusiones con hierbas el hombre hace depuraciones importantes, hecho que ayuda a eliminar sustancias

tóxicas que se acumulan dentro de los órganos.

La naturaleza nos ha acompañado, nutrido y curado durante miles de años. En ella está nuestra fuente y nuestra salud. Los conocimientos científicos sólo son útiles si sirven a la humanidad en la extraordinaria aventura que nos conduce a la luz universal del conocimiento y del amor. En el caso de la Hidroterapia el conocimiento científico no ha hecho sino confirmarnos lo evidente.

Hoy podemos afirmar que sabemos dónde residen las propiedades medicinales del agua:

- El agua transmite al cuerpo frío o calor, lo cual ayuda dependiendo de la enfermedad.
- Las aplicaciones locales de calor producen un aumento de los elementos de defensa.
- Un baño completo caliente de larga duración relaja y disminuye el tono muscular.
- Aplicaciones frías locales estimulan a un intestino «perezoso».
- Aplicaciones adecuadas de frío y calor pueden inhibir la sensación de dolor.
- Baños cambiantes seriadas de frío y de calor estimulan la circulación.
- Aplicaciones, baños o ingesta de aguas con hierbas transmiten al organismo la sustancia activa.
- La maduración de nuestro sistema neurológico es mayor cuando flotamos en el agua.
- Para el crecimiento físico, mental y emocional de los niños el agua es una enorme ayuda.
- Es sorprendente cómo personas viejas inmóviles vuelven a moverse dentro del agua.

Dr. Angela Brocker



Los tres remedios hidroterápicos para los pies fríos: los baños de pies de temperatura creciente y alterna, los chorros de agua y pisar el agua



Saco de heno en el hombro

Saco de heno en la región lumbar

Envoltura del saquito de heno