

Salud en la playa



H
AC
HOTELES
ANDALUCES
CON
ENCANTO



HOTEL
PLAYA DE
LA LUZ



HOTEL
DUQUE DE
NÁJERA



PUNTA
CANDOR
SUITES

Del mejor humor



Usted tiene perfectamente comprobado que los días de playa, le recomponen el humor y el estado de ánimo. Y cuantos más días son, más notable es ese efecto. Y si se fija, verá que eso le ocurre a todo el mundo. Por algo será.

Por qué el mar nos cura el espíritu

La vuelta a la naturaleza, el contacto físico de cada centímetro de nuestro cuerpo con el aire, el sol, la tierra y el agua, tiene mucho que ver en ello. El desnudo, que va creciendo y decreciendo al dictado de la modo, con lo que representa de mostrarnos tal cual somos a nosotros mismos y a los demás, es una primera terapia de un valor extraordinario.

Pero luego está el ritmo de vida que llevamos en la playa, diametralmente opuesto al estrés que en la vida laboral, familiar y social nos devora el tiempo, el cuerpo y el alma. El ritmo de playa es de altísimo valor sedativo.

Y por si fuera poco, ahí están para recomponernos los humores el sol, que con todas sus radiaciones trabaja de la mañana a la noche por recomponernos los humores que riegan nuestro cuerpo y nuestro espíritu: no sólo el calor, sino también la luz con que nos inunda, los vivifican al máximo. Y por fin, el agua y el aire del mar, con todo su riqueza. ¿Cómo no se nos iba a componer el humor?

¿Tiene los ojos secos?

La contaminación atmosférica, el humo del tabaco y el cansancio, acaban castigando los ojos de manera que no les bastan las lágrimas que producen. La sequedad puede llegar al extremo de que parezca que tenemos arena en los ojos, y de nada nos sirve frotárnoslos, si no es para irritarlos.

Remedio:

Se trata de recuperar la humedad natural. Empecemos pues por sumergir la cabeza en el mar con los ojos abiertos. Procure parpadear dentro del agua. Con medio minuto es suficiente.

Repítalo al menos 5 veces al día.

Probablemente no le bastarán los días de playa para recuperar la función lagrimal de los ojos. En tal caso, llévese agua de mar y siga haciendo el ejercicio en casa 5 veces al día con un baño de ojos o con un vaso pequeño. Si le pican los ojos en exceso al aplicarse el agua de mar, rebájela al 50%.

En cualquier caso es muy útil llevar consigo un pequeño nebulizador con agua de mar para momentos de crisis. Cada nebulización será un soplo de vida para sus ojos.

La cabeza en la arena

También la cabeza y el cuello necesitan el contacto con el suelo. De él obtendrán además de máxima relajación, la energía que brota de la tierra. No siga la corriente, no proteja como todos la cabeza sobre la toalla. Póselo directamente en el suelo. ¿Que se le llena de arena? Pues todo eso que gana: los cuidados que le va a prodigar a continuación, le irán de perlas.

Cómo proceder:

Deje descansar tranquilamente la cabeza en la arena, y mejor aún, excave un hoyo para cubrirla hasta las orejas y tápese también el cuello.

Repítalo con arena seca y con arena húmeda; con arena templada y con arena ardiente. Si recorre todo ese ciclo, estará realizando un tratamiento de gran valor terapéutico.

Piense que la arena está impregnada de iodo, cuya falta en el cabello lo torna débil y enfermizo. Si le falta vigor a su pelo, el contacto prolongado con la arena le irá de perlas.

Procure resistir todo el tiempo que pueda, asegurándose de que la arena sea de la más limpia, la que lava todos los días la marea: es al mismo tiempo la más rica en sales y la más beneficiosa.

Si no puede colocarse en primera línea, súbase arena lavada de la orilla: al fin y al cabo son sólo unos puñados.

¿Pierde mucho pelo?

Sin darnos cuenta, maltratamos nuestra piel y le restamos parte de sus defensas naturales: por ejemplo, lavándonos con agua clorada y usando colonias y jabones agresivos. Las consecuencias son el debilitamiento de las defensas propias de la piel, con los consiguientes desarreglos: sebo-rea, caspa, caída del cabello.

Remedio:

Sumerja la cabeza en el mar y dése enérgicas friegas en todo el cuero cabelludo durante un minuto para activar la circulación. Repita este ejercicio por lo menos tres veces en cada baño. Son recomendables al menos tres sesiones diarias.

Al salir del agua, no se seque la cabeza, deje que se la seque el sol. No es un mal síntoma que sienta escozor en el cuero cabelludo. Si así le ocurre, dése friegas con las yemas de los dedos. Le irá muy bien.

Conserve en su cabeza al menos durante todo el día la impregnación del agua de mar: las sales, en especial las de magnesio y zinc , indispensables para la vitalidad de su pelo, serán absorbidas poco a poco por su piel, que se fortalecerá de este modo.

Cuando no tenga acceso al mar, puede hacerse el mismo tratamiento con agua de mar que se haya llevado a casa. Se conserva durante muchos meses sin alterar sus propiedades.

El mar, un lujo para su pelo



Si perdemos pelo, si lo tenemos grasiento, si producimos mucha caspa es, entre otras causas concurrentes, porque le falta irrigación a nuestro cuero cabelludo y lo tenemos mal alimentado.

Remedio playero:

El aire del mar, el agua de mar, la arena y el sol son unos elementos terapéuticos extraordinarios, que hemos de aprovechar a fondo mientras estamos en la playa. Nuestro pelo nos lo agradecerá. Al principio lo notaremos estropajoso y sentiremos la tentación de lavárnoslo después de cada baño con agua dulce y hasta con jabón. Si resistimos, la sal que al principio nos apelmaza el pelo, poco a poco actuará como un suavizante de gran calidad.

La primera consigna ha de ser mojarnos la cabeza en el mar con bastante frecuencia, y dejar que se nos seque con el sol. Segunda consigna, el frotado igual de asiduo, con la cabeza mojada. Y la tercera consigna, aguantar indefinidamente las sales con que ha impregnado el agua de mar nuestro pelo. No recurrir al agua dulce para nada durante la duración del tratamiento. Y si siente necesidad de lavárselo con jabón, hágalo, pero con agua de mar. Llévase para ello agua a casa o a la habitación. Notará que para aclararse necesita gran cantidad de agua.

El cepillado asiduo ayudará mucho a estas terapias, a calmarle los primeros picores sin lastimarse y a que se refuercen el cuero cabelludo y los folículos capilares.

El bebé en la playa

¿Podemos llevarnos un bebé a la playa? La respuesta es sí: no sólo podemos, sino que incluso debemos; pero sólo si vamos equipados correctamente y sabemos hacerlo bien.

Qué podemos hacer:

En primer lugar hemos de tener claro que cuanto antes pongamos a nuestro bebé en contacto con la naturaleza, tanto mejor.

En contacto con el aire, totalmente desnudo Protegido por una sombrilla o una tiendecita de campaña. El aire caliente y riquísimo de la playa será para él un chorro de salud.

A ratos es conveniente ponerlo incluso en contacto con la arena; eso sí, la más limpia: aunque haya que subirse unos cuantos puñados de arena recién lavada por el mar para prepararle una cuna o un área de juego.

Hemos de ser prudentísimos a la hora de ponerlo al sol. Hay que procurar que no sea muy fuerte, y dejar que le dé directamente sólo tres o cuatro minutos cada vez. No es bueno embadurnarlo de cremas.

En cuanto al agua, nos llevaremos más de una sorpresa: lo veremos nadar como lo más natural. Al fin y al cabo, acaba de salir de un medio acuático. Hemos de ser prudentes con los tiempos. Poco a poco se llega muy lejos.

Recuperemos el olfato

En toda la naturaleza, el olfato es el rey indiscutible de los sentidos. De hecho, es un sentido compuesto: el OLFATO-GUSTO. Por eso, cuando sufrimos un resfriado de nariz, además del olfato perdemos el gusto.

Remedio:

Ante todo, hemos de proceder a una profunda limpieza de nariz, irrigándola en todo el recorrido de su conducto con agua de mar. Afortunadamente el grueso de esa limpieza corre naturalmente a cargo de la propia nariz, que genera sus filtros.

Para proceder a esta terapia hay que acostumbrarse poco a poco a sorber agua por la nariz: mejor hacerlo por orificios separados, no los dos a la vez. Y luego expulsarla con fuerza.

La forma más fácil de introducir el agua en la nariz es sumergiendo la cabeza en posición erguida; para ello es preciso agacharse si se tiene pie.

Si todos los días hacemos este ejercicio por lo menos dos veces, además de limpiar la pituitaria, la restauraremos, con lo que mejorará sensiblemente nuestro olfato.

No hemos de preocuparnos del goteo que se puede prolongar durante una media hora o más. Forma parte del proceso de drenaje, que completa la misma nariz por su cuenta.

Playa para todos



La vida nos restringe cada vez más la posibilidad de estar todos juntos. La playa, por fortuna, es un espacio en que desde los más pequeños a los mayores, todos tienen la posibilidad de pasárselo en grande. Sobre todo los pequeños, uno de cuyos sueños frustrados es jugar con el agua y con la tierra.

Recursos:

Uno de los mayores placeres que nos ofrece la vida, es la posibilidad de volver a la infancia. La playa es una espléndida oportunidad para este retorno. Participar en los juegos y afanes de los niños, no sólo nos obliga a mover el cuerpo, sino también el espíritu. Y nos rejuvenece un montón.

Iniciar a los niños en la flotación, la natación y en algunos ejercicios y deportes en la arena, es una actividad mucho más gratificante que agotadora.

Compartir la playa con todos los miembros de la familia, con amigos y con vecinos no lleva gastos, ni etiqueta, ni compromisos. Es la mar de fácil dinamizar y contentar a toda clase de personas. La socialización es una de las cosas importantes que favorece la playa.

Y el colocarnos a todos al mismo nivel: con muy poca ropa, tendidos en el suelo y empujados con fuerza a retornar a la infancia. Sin inhibiciones.

La playa, el paraíso de los niños

En realidad la playa se inventó para los niños. Eso fue en la primera mitad del siglo pasado y por razones de salud. Pero fue un hallazgo. Imposible inventar una forma más divertida de hacer salud.

Qué podemos hacer:

Hace ya un par de generaciones, muchos padres se sentían en la obligación moral de llevar a sus hijos a la playa. Hicieron todos los esfuerzos para conseguirlo; y los niños se lo pusieron fácil. Estaban encantados con el invento.

Los inacabables juegos con la arena en la que edifican castillos y fortalezas con sus respectivos canales, el reto del agua que aprenden a dominar poco a poco, el continuo ejercicio físico, el frecuente estado de excitación y euforia, hacen que para los niños la playa sea un entorno lúdico de principio a fin.

Dos preceptos son importantes respecto a ellos: primero, tener la prudencia que ellos no tienen, sobre todo con el sol. Lo mejor es atender al segundo precepto, que es participar en sus juegos y aventuras en vez de vigilarles, mandarles y prohibirles.

Déles respiro a sus pies

La piel es un órgano de respiración y transpiración, castigado con especial dureza en los pies. Éstos a menudo se defienden segregando tanta mayor cantidad de ácido butírico (responsable del clásico olor a quesos) cuanto más los ahogamos.

Remedio:

El simple hecho de andar descalzo es la parte esencial del remedio. En la playa hay que aprovechar para completar la cura andando por la arena caliente (¡no ardiente!) y bajando a remojarlos de vez en cuando al agua.

Para extender la cura a todo el pie, es conveniente darse friegas entre los dedos, en el empeine y en los tendones para activar la circulación.

No les va nada mal a los pies hacer estas friegas con arena, que además de estimular la circulación, limpian a fondo. Hay que tener no obstante sumo cuidado en no llagar las zonas más sensibles (entre los dedos). Si tal ocurre, hay que proteger esa zona del polvo y de la arena. El agua de mar y el sol son su remedio seguro.

Mientras el clima lo permita, hay que llevar, fuera de la playa, un calzado que deje respirar al pie. Basta que se prolongue durante un par de meses el tratamiento de los pies con agua de mar, aire, sol, fricciones y calzado abierto, para que el problema remita de forma ostensible.

Estimular la transpiración

En las personas que no pueden sudar, o que lo hacen muy escasamente, algunas de las funciones de la piel sufren una merma: tal ocurre con la adaptación térmica al medio y con la eliminación de toxinas.

En la playa, el sol y el agua juegan un papel decisivo en la estimulación de la función termorreguladora de la piel, incluyendo en la misma la transpiración.

Es muy oportuno estimular la piel, y en cierta manera forzarla a ejercer sus funciones.

Remedio:

El primer ejercicio consistirá en calentar la piel al máximo para a continuación sumergirse en el agua durante un par de minutos; y de vuelta al sol, hasta tener de nuevo la piel ardiendo; y de nuevo al agua; y así por lo menos cinco veces al día. Esos contrastes fuertes, sacan a la piel de su letargo.

Si se completan los choques térmicos con choques mecánicos, el tratamiento de talasoterapia adquiere el máximo nivel.

Acostarse directamente en la arena un tanto gruesa para que ésta se clave en la piel, es el primer paso; luego la limpieza de la arena en seco ha de ser una auténtica friega. La siguiente acción mecánica ha de ser la de las olas, cuanto más fuertes, mejor. Es el mejor hidromasaje.

El niño no me come

Una de las obsesiones de las madres y de los padres que ejercen, es ver que su hijo come entre poco y poquísimo. Y claro, le ven crecer muy despacio. Sólo los que lo pasan, saben lo que es eso.

Remedio:

La playa es un remedio casi infalible para ese mal. El primer mérito está en la salida del ambiente en que para el niño o la niña es un agobio comer. Durante el veraneo, y más si es en la playa, casi todo el tiempo lo dedican los niños a jugar, a divertirse y a moverse. Y eso abre el apetito.

La estrategia que mejor funciona con los niños que se niegan a comer, es hacer un par de comidas “festivas” a lo largo del día, totalmente incrustadas en el juego, de manera que sea condición para continuarlo el haber acabado el bocadillo de media mañana y la merienda. Todo eso que se lleva por delante.

Y como el hambre viene comiendo, las otras comidas, las formales, serán más fáciles. Con la ventaja de que habiendo asentado dos comidas, con las demás ya no es preciso agobiar. Este último aspecto es muy importante: hay que conseguir que en temporada de playa, el comer sea otra cosa. En cualquier caso, es vital que la actitud de los padres respecto a la comida cambie radicalmente. El niño inapetente necesita ese cambio: como si a los padres también les interesase más el disfrute de la playa que la comida.

Descansar de nuestro peso

Aún no ha terminado la adaptación de nuestro diseño anatómico a la civilización. Primero fue el estar de pie pero encorvado para el trabajo; y ahora es estar sentado horas y horas al día. El sostener todo nuestro cuerpo sobre las extremidades traseras cuando estamos de pie, y sobre las nalgas cuando estamos sentados, es todo un esfuerzo extra para el sistema ósteomuscular.

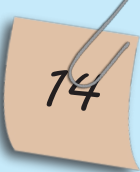
Remedio:

Las vacaciones en la playa son la mejor ocasión para una recuperación postural que dé descanso a nuestro cuerpo forzado durante horas y horas a estar en posturas antinaturales. El simple hecho de acostarnos en la arena, un lecho de gran elasticidad y adaptación a nuestro cuerpo, es de por sí una magnífica terapia postural.

Pero el agua nos ofrece un par de terapias más: en primer lugar, al sumergirnos en el mar reducimos, aunque sólo momentáneamente, nuestro peso a causa de la densidad del agua. Es un buen rato de alivio.

Y un segundo recurso terapéutico es “acostarse” en el agua, flotando. Es lo más parecido a estar en una cuna mecido por las olas: no sólo cura el cuerpo, sino también el alma. Es el máximo paradigma de la relajación. ¡Y no digamos si llega a echarse así un sueñecito! Un sucedáneo pobre de este recurso es el colchón neumático.

¿Problemas en articulaciones?



14

Estamos ante un proceso degenerativo ya sea por edad, ya por procesos traumáticos, ya por desgaste natural. Todos los remedios para las enfermedades reumáticas y los dolores que las acompañan, son paliativos. Por eso desde todos los tiempos se recomienda acudir a los balnearios para atenuar el progreso del malo para sobrellevarlo en las mejores condiciones ¿Y QUÉ MEJOR BALNEARIO QUE LA PLAYA?

Remedio:

Los médicos recomiendan tres cosas para la artrosis: ejercicio, aplicación de calor, y baños en aguas ricas en determinados minerales.

Pues bien, la playa ofrece en óptimas condiciones los tres remedios: en primer lugar, los rayos solares, tanto los calóricos como los lumínicos, estimulan la producción de líquido sinovial, cuya falta produce la atrofia y consiguiente deformación de las articulaciones. En estas condiciones, deja de ser traumático el ejercicio a que las obligamos.

En segundo lugar está la virtud del agua de mar, que tanto por vía tópica como por incorporación al flujo sanguíneo a través de la respiración, regenera las células y les aporta los elementos que necesitan éstas para la producción del lubricante. La playa constituye una auténtica tregua para estas dolencias y una recarga para los meses subsiguientes.

Cuide sus piernas

Algunos trabajos castigan severamente las piernas, Dificultando severamente su irrigación. Una de las consecuencias son las varices, que a veces llegan a producir úlceras muy rebeldes.

Remedio:

Es bien sabido que en cuestión de heridas, el agua de mar es un remedio muy eficaz. Bañar las piernas por tanto, es ya de por sí una terapia excelente.

Pero además de curar las heridas que se puedan haber producido, es necesario actuar en el origen de ese desarreglo de la circulación. La relajación y el descanso en la arena, remojándose de vez en cuando en el mar, ayuda mucho.

Habrá que ser muy prudente con el sol, que podría reseca la piel y provocar nuevas lesiones. Puede ser intenso, pero a intervalos de media hora como máximo.

Conviene también estimular la circulación sanguínea mediante la alternancia de calor (el del sol) y frío (el del agua), en inmersiones de corta duración. Esta alternancia de temperatura es uno de los grandes secretos de la hidroterapia. Con ella se estimula la irrigación sanguínea y la generación de calor por el propio cuerpo.

Cuidado de la boca

Se trata básicamente de higiene bucal, que incluye también la dental. La boca es un órgano muy sensible al que solemos prestar poca atención en las rutinas higiénicas: los dientes con las encías por una parte, y la membrana que la recubre por otra, son órganos muy expuestos a las infecciones.

Tratamiento:

El agua de mar es un antiséptico de primer orden; por tanto, una minuciosa higiene bucal con agua de mar será el primer preventivo de las infecciones bucales, y una excelente cura cuando alguna de ellas nos ha invadido.

La inflamación de la mucosa bucal, que puede llegar a la ulceración en su forma más grave, y las afecciones de las glándulas salivales, experimentan una rápida recesión si se tratan con agua de mar. Hay que enjuagarse la boca con ella por lo menos 20 veces al día si se tiene una infección del género que sea. El alivio está garantizado.

Si se tiene la boca sana, bastará hacer un lavado minucioso de la misma, al tiempo que se hace un suave masaje por toda la cavidad bucal con las yemas de los dedos, completando esta higiene con enjuagues enérgicos. Enjuagarse la boca dos veces al día con agua de mar, es suficiente para una boca sana. Estando en la playa, estos enjuagues pueden ser más frecuentes: al menos uno por baño.

¿Tiende a padecer de bronquitis?



Las afecciones del aparato respiratorio suelen empezar por los conductos del aire. Un resfriado, fácilmente ataca a los bronquios, dando lugar a su inflamación interna, que provoca a su vez una gran sobreproducción mucosa que contribuye a incrementar la sensación de ahogo. El acto reflejo de la expulsión de cuerpos extraños, produce severos accesos de tos.

Remedio:

Prevenir es el mejor remedio, y el mar es un gran preventivo, contra las enfermedades del sistema respiratorio.

Hay que aprovechar intensamente las vacaciones en la playa para armarse de poderosas defensas. Es indispensable para ello pasar muchas horas en primera línea de playa respirando el agua nebulizada por las olas.

Si se quiere afianzar el valor preventivo de esta cura, hay que pasar a la acción: en vez de estarse tumbado en la playa, hay que hacer ejercicios que acentúen el movimiento de los bronquios, de tal manera que las sales del agua de mar penetren bien en ellos.

Para reforzar los efectos, llévase a casa agua de mar, vaporícela con un difusor de gota superfinas y respire la nube que sale. Le sentará de maravilla. Puede nebulizar directamente dentro de la boca para no gastar tanta agua.

Prevención y tratamiento del asma

Se trata de un angostamiento bronquial, pero no por inflamación, sino por una anómala contracción de la musculatura de todos los bronquiolos. El nervio vago es el principal responsable de la asfixia resultante, muy angustiosa.

Remedio:

Teniendo aquí los nervios un papel decisivo, hay que atender a la relajación como principal valor terapéutico. Eso y la seguridad absoluta de que la playa contribuye extraordinariamente a relajar la tensión sobre la musculatura afectada, es la mejor cura.

El secreto de la eficacia de la playa en la remisión de los accesos asmáticos no está únicamente en la tranquilidad, sino también en la gran ayuda que aporta el aire marino para el fortalecimiento de todo el sistema respiratorio, nervioso y muscular.

Siendo los nervios tan sensibles a las incitaciones psíquicas, la confianza en la acción curativa del mar, eliminará las crisis asmáticas en la playa, y reducirá en buena medida los riesgos de nuevas crisis durante el resto del año. Rituales respiratorios con agua de mar en casa, reforzarían estos efectos. Es importante ritualizar los ejercicios de respiración, y que la nebulización de agua de mar forme parte del ritual.

Qué hacer con el reuma

El dolor intenso es uno de los síntomas del reumatismo. Puede afectar a los músculos o a las articulaciones. Quizá son los “malos humores” que circulan por los miembros afectados, como creían los antiguos, los causantes del reuma. Eso es lo que da a entender el nombre.

Remedio:

Lo primero que necesita un cuerpo con dolores reumáticos, ya sean musculares o articulares, es ser bien tratado. Unas vacaciones de sol, mar y playa son la mejor ocasión para darle buen trato al cuerpo, pero vigilando la alimentación. Hay que ser cautos con los alimentos que aumentan la acidez, causa de gran parte de los procesos de deterioro orgánico.

Recargarnos de calor hasta la médula de los huesos es la mejor terapia: el calor por sí mismo es remedio de dolores; calor y luz, que también los rayos lumínicos del sol juegan en la salud un papel importante.

El ejercicio comedido, procurando no castigar los miembros afectados, es otro remedio excelente. Mucho mejor si lo practicamos en el agua, porque con menor esfuerzo y castigo, se da movimiento a las articulaciones gastadas

Al ser los baños en agua de mar (mejor cortos y frecuentes), de paso aportamos los oligoelementos indispensables. Con eso completamos las terapias veraniegas contra el reuma.

¿Sufre su piel?

Con lo mal tratada que la tenemos, lo normal es que sufra. La cosmética por un sitio ayuda, y por otro zancadillea. La moda nos prohíbe sudar, si no es en el gimnasio; oprime la libre transpiración de muchas zonas de nuestro cuerpo, en especial los pies y las zonas de evacuación. Eso, naturalmente, debilita y a veces enferma la piel.

Remedio:

En teoría tenemos multitud de ocasiones para dar respiro a nuestra piel, pero en la práctica la ocasión perfecta son los baños públicos (poca gente tiene jardín con piscina), el único lugar donde se acepta el desnudo casi total.

Pero es en la playa donde estos baños públicos alcanzan su más alto nivel y las mejores condiciones para la piel.

El solo baño de aire, tan necesario como el baño de agua, sería aceptable; pero si el aire está enriquecido por el mar, su efecto terapéutico queda multiplicado. Si tiene alguna zona del cuerpo con afecciones cutáneas, es muy importante que la exponga al aire y al sol, aunque sea en su terraza.

Nuevo factor terapéutico para la piel es el baño en el mar, que la alimenta en profundidad. Y para completar la terapia, están el sol aportando luz y calor que penetran hasta los tuétanos, y la arena estimulando la circulación sanguínea y linfática.

La psoriasis y el mar

La psoriasis es un desajuste del proceso de renovación de la piel, que da lugar a la formación de capas que se resisten a desprenderse. Es una enfermedad tan antigua como la humanidad. Es de buen llevar si se la sabe tratar, pero de bastante mal curar.

Remedio:

El agua de mar es hasta ahora el mejor remedio que se ha encontrado para esta enfermedad, hasta el punto de que ésta es la razón de ser de numerosos Centros de Talasoterapia, en especial los del Mar Muerto.

La combinación del calor del sol y del agua de mar produce unos resultados espectaculares: la piel recupera su color sano, y las escamas desaparecen.

El verano es la época dorada para los que padecen de este problema dérmico. Sin embargo, nada impide prolongar el período de gracia a lo largo de todo el año. Se trata simplemente de practicar la talasoterapia en casa a base de los famosos “paños calientes”, para los que basta muy poca agua y una esterilla eléctrica.

Otra forma de aplicarse el agua de mar en casa o en el trabajo, es el pulverizador: constituye la forma más extrema de economizar el agua, y sin embargo no desmerece en absoluto su eficacia.

¿Se le hinchan los pies?

El hombre es un animal que, al haber especializado sus patas delanteras como manos, anda siempre sobre las traseras. Y eso no nos sale gratis: menos todavía si permanecemos muchas horas de pie, y encima sin movernos. Lógicamente los pies se hinchan y a la larga se deforman.

Remedio:

Si el defecto es postural, el remedio ha de serlo también. La playa es el lugar perfecto para contrarrestar ese defecto.

En primer lugar, cuando nos tendamos en la arena, hemos de hacerlo no sobre la toalla, sino directamente sobre la arena, y si es húmeda, tanto mejor.

En segundo lugar hemos de prepararnos el lecho de arena de tal modo que los pies queden en alto, para que así descansen del todo.

En tercer lugar hemos de darnos buenas caminatas por la playa con los pies sumergidos hasta los tobillos.

Si hacemos esto durante un mes, los pies nos quedarán como nuevos. Y para prolongar esta cura prodigiosa en casa, lo mejor es proveernos de agua de mar para ponerlos a remojo, si puede ser en dos barreños: uno de agua fría y otro de agua caliente. Con el contraste frío-calor y la sal marina, la cura es perfecta.

Seborrea

La naturaleza nos dotó de un manto protector, uno de cuyos componentes es la grasa, que no sólo nos protege del frío, sino que al ser expelida por los poros junto con el sudor, crea un **manto ácido** cutáneo que rechaza las bacterias. El maltrato de la piel y las disfunciones metabólicas disparan la producción de sebo, produciendo la seborrea.

Remedio:

El aire y el agua de mar, riquísimos en los minerales que les faltan a nuestras glándulas sebáceas, son un remedio excelente. El sol ayuda a drenar, mediante el sudor, la grasa degradada de la piel y a hacerla más resistente.

Es importante que durante los días de playa cambiemos radicalmente nuestro concepto de higiene y abandonemos no sólo el jabón, sino también el agua del grifo, cuyo cloro soportan muy mal algunas pieles.

Si durante la temporada de playa sólo le damos a nuestra piel agua de mar, y nos arreglamos sólo con ella para hacer la higiene, nuestras glándulas sebáceas se equilibrarán y el cambio de sus secreciones será espectacular.

El cepillado asiduo de la cabeza y las friegas en todo el cuerpo, además de mejorar el aspecto de nuestra piel, favorecen la cura.

¿Qué hacemos con el acné?

Se trata de un desarreglo dérmico por obstrucción de los conductos de drenaje de las glándulas sebáceas: se forman en los poros tapones de sebo que se inflaman y se infectan, produciendo las características pústulas.

Remedio:

Es un mal de juventud, pero tiene buen arreglo. Los jóvenes, y sobre todo sus madres, que están más atentas a este problema, saben que durante el veraneo en la playa, el acné remite hasta casi desaparecer. El secreto, una vez más, está en el agua de mar auxiliada por el sol.

El primer efecto de esta cura playera es que le damos a la piel la oportunidad de drenarse a fondo, eliminando por sí misma los depósitos de grasa sobrante y las toxinas acumuladas en la epidermis.

Pero además se realimenta con las sales marinas, consiguiendo así una mayor resistencia a las erupciones por las que la piel intenta deshacerse de productos hormonales sobrantes.

Visto el resultado de la playa, cada vez son más los jóvenes que continúan en casa con esta talasoterapia tan eficaz. Hay que tener en cuenta además que la dieta (más ligera en verano) influye lo suyo en la evolución del acné.

El mal aliento

Es el aviso de que algo anda mal en el sistema digestivo o en el respiratorio. La ingestión de sustancias que alteran el buen estado orgánico (tabaco, alcohol, alimentos en mal estado), una mala digestión, una caries, una infección laríngea, son causa frecuente del mal aliento.

Remedio:

Cuando la fetidez del aliento se debe a un desorden interno como por ejemplo el catarro gástrico, no valen enjuagues. Pero a menudo el foco del mal aliento está en la misma cavidad bucal (gingivitis, caries dentaria, afta...) y en tal caso, el principal remedio está en la higiene bucal. El agua de mar es el mejor dentífrico, el más extraordinario antiséptico, el regulador del pH más eficaz, el cicatrizador más excelente. Por eso hay que aprovechar la estancia en la playa para una higiene asidua y profunda de la boca con agua de mar.

Por empezar, ha de ser la glotis y no la boca, la que cierre el paso a la ingestión de agua de mar cuando nadamos. De ese modo, dejaremos que el agua entrando y saliendo de nuestra boca la sanee naturalmente.

Pero además hemos de completar su acción mediante frecuentes gárgaras, para que el agua riegue faringe y laringe. Y en cuanto al paladar, dientes y encías, las frías con agua de mar les dan tal vigor y salud, que desaparece el mal aliento sin dejar rastro.

¿Dolor de cabeza en la playa?

Playa y dolor de cabeza parecen términos opuestos; y en cierto modo lo son, porque las condiciones climáticas y de relajación de que se disfruta en la playa, propician una excelente circulación de los humores corporales, por lo que afectan muy favorablemente al estado anímico, es decir inducen el buen humor.

Remedio playero:

Si le acometen dolores de cabeza justo en la playa, dispone de los mejores remedios para quitárselos. En primer lugar, tenemos la relajación del tumbarse a tomar el sol (con moderación) sin hacer nada más: el *dolce far niente* que dicen los italianos. Eso no es poco. Condición indispensable para que el remedio no sea contraproducente, es protegerse la cabeza del sol. Y recuerde en cualquier caso que uno de los síntomas de la insolación es el dolor de cabeza

Pero igual de importante es situarse lo más cerca del agua y respirar profundo, poniendo especial atención al espirar en vaciar los pulmones del aire viciado: se trata de aportar al riego sanguíneo, a través de los pulmones, un aire lo más puro y rico posible; y eso nos lo da el mar con plena garantía.

Si la relajación junto con la respiración a fondo no ha dado resultado, se trata de añadirle energía a la medicina que estamos inhalando, para que penetre con más fuerza: un buen rato de ejercicio en la misma playa y en el agua, harán el resto.

Propensión a los resfriados

Los catarros invernales son una auténtica plaga a la que podemos poner freno si actuamos de acuerdo con lo que nos ofrece la naturaleza.

Remedio:

La nariz es la gran olvidada de nuestro sistema higiénico: si le dedicásemos el mismo cuidado que a la boca, los catarros serían para nosotros algo excepcional.

La estancia en la playa es el momento ideal para introducirnos en la higiene nasal, para la que hemos de recurrir no a los pañuelos, sean de tela o de papel, sino al agua. Nuestros conductos nasales necesitan agua para limpiarse y para vitalizarse, no pañuelos. Éste sería un buen momento para pasarse de la cultura del pañuelo a la cultura del agua para mantener limpia la nariz.

Un par de veces al día por lo menos, hemos de sorber agua por la nariz de manera que ésta haga el recorrido por todo el conducto hasta salir por la boca. Ésta es la mínima higiene que hemos de dedicarles a nuestros conductos nasales. Un buen complemento son las gárgaras: cierran el circuito.

La playa nos ofrece la ventaja añadida de la regeneración de las mucosas, ya que el agua de mar es el mejor suero nasal que jamás se ha inventado. Con este tratamiento reducimos severamente los catarros.

Abatimiento y cansancio

Es un estado peligroso que aminora las defensas y nos expone a la agresión de las enfermedades oportunistas que están siempre acechando al débil. Aún en ese estado hemos de tener presente que el movimiento es vida y salud, mientras que su ausencia es compañera de la enfermedad.

Remedio:

Hemos de salir lo antes posible de esta situación. Por suerte, el simple hecho de estar en la playa es de por sí un buen indicio de nuestras ganas de salir del bache. Pero esto no es suficiente.

No es aconsejable que en ese estado físico y anímico nos limitemos a estar ahí tumbados pasivamente, ni menos cayéndonos el sol encima. La modorra podría abatirnos aún más. La actividad y el ejercicio en el agua y fuera del agua, venciendo el cansancio inicial, es el mejor remedio. Lo ideal sería participar en deportes de playa y de agua para beneficiarnos del estímulo añadido del entorno social y de la competición.

El gran aporte de minerales resultante de pasarnos horas y horas activos en la playa, respirando un aire altamente ionizado, nos dará la base orgánica para que el cuerpo siga al espíritu. La exposición de nuestro cuerpo a la luz (es muy importante la acción de la luz en nuestros momentos oscuros) y al calor del sol, acaba de darnos la fortaleza y la salud que nos faltaba.

Poca capacidad pulmonar

La vida sedentaria y la escasa actividad física nos llevan a una respiración cada vez más superficial, de manera que sólo aprovechamos una parte, a veces muy pequeña, de nuestra capacidad pulmonar.

Remedio marino:

El buceo es el mejor pretexto para poner a prueba la capacidad de nuestros pulmones. Si al hacerlo nos cronometramos, constataremos la gravedad de nuestra situación.

Necesitamos hacer mucho ejercicio para forzar a nuestros pulmones a trabajar: la ventaja de hacerlo en la playa, es que el aire que respiramos es no sólo purísimo, sino también riquísimo, de manera que aporta salud a raudales a todo el aparato respiratorio.

Pero no es suficiente: hemos de hacer además en la playa, de pie, ejercicios de respiración profunda y pausada, por lo menos durante tres tandas de 10 minutos al día.

Cronómetro en mano, hemos de aspirar todo el aire que podamos y espirarlo lentamente, procurando ganarle aunque sólo sea un segundo a cada respiración.

La norma de los yoguis es intentar que dure la espiración el doble que la inspiración; y alcanzar la respiración diafragmática, la más profunda.

Activar la circulación sanguínea

La sangre está para transportar el calor del interior del organismo hacia la piel, cuando el ambiente es frío, y viceversa cuando el ambiente es cálido. De ahí que si le sobra calor al cuerpo, se produzca vasodilatación acompañada de sudación; y si le falta calor, se produzca vasoconstricción. Estamos en el principio general de que el calor dilata, y el frío encoge.

Cómo funciona:

La sangre se ha de “ventilar” si sube de temperatura. En ese caso sale hacia el exterior dilatando los vasos cutáneos. Es una operación de enfriamiento. Por el contrario, si la sangre ha de conservar el calor, saldrá hacia el exterior en la menor cantidad posible. Por eso cuando nos metemos en el agua fría, los vasos cutáneos se contraen y la sangre huye hacia los vasos interiores, que se dilatan para recibir la sangre que huye del frío: nuestra piel percibe esta sensación.

Ni los masajes más enérgicos estimulan la circulación como este cambio súbito de temperatura, que hemos de practicar un buen número de veces al día. De este modo sacamos a la sangre de su rutina.

La lenta acomodación de nuestra piel a la nueva temperatura, significa que se ha suavizado la inicial contracción de los vasos cutáneos. Es hora de salir para repetir luego el ejercicio.

El estrés sostenido

Cada animal, en él cada órgano, y en éste cada célula, tiene momentos en que ha de dar de sí a tope: para la lucha, para la resistencia, para la huida... A esa máxima tensión la llamamos estrés. ¿Pero qué ocurre cuando le exigimos a nuestro organismo que se mantenga largamente en esa máxima tensión? Pues ocurre que descomponemos la maquinaria, y en los casos más graves la dejamos para el arrastre.

Remedio:

Los desarreglos que produce el estrés pueden llegar a ser tan graves, que más vale prevenir. Del mismo modo que un músculo tensado más allá de su resistencia se desgarrar, igual ocurre con cualquier otro sistema de tensión.

Pero en cualquier caso, la playa es la mejor cura para el estresado. La indolencia y la modorra que produce el sol, hacen que sea más profundo el reposo, clave primera de la recuperación.

Es también muy relajante dedicarse a flotar en el agua el mayor tiempo posible. El agua, y mucho más la del mar, es un complemento perfecto de la arena como lecho de relajación.

Poco a poco, y con la ayuda de las sales que aporta el mar, el sistema nervioso, el más alterado, irá ganando tono. Es el momento de ir recuperando la actividad en la playa y en el mar, participando a ser posible en actividades colectivas.

¿Le sudan las manos?

Se trata de un comportamiento anómalo de las glándulas sudoríparas. Lo llaman hiperhidrosis palmar. Es análoga a la hiperhidrosis plantar, la de los pies, que al ir éstos cubiertos, genera muchos más problemas.

Remedio:

El sistema nervioso tiene mucho que ver con el metabolismo del sudor. Por eso es imprescindible la tonificación nerviosa. Para ello es excelente no sólo el ambiente playero, sino también y especialmente las sustancias que aportan el agua y el aire del mar.

La medicina tradicional recomienda en estos casos, preparados de bromo y de yodo, elementos en los que tanto abunda el agua de mar.

Es bueno el tratamiento tópico, pero no suficiente. Hay que impregnarse la piel y todo el riego sanguíneo de sustancias que tonifican las glándulas sudoríparas y corrigen su funcionamiento. Para lo primero van bien los baños después del ejercicio, cuando los poros están bien abiertos. Para lo segundo, lo ideal es respirar cerca de las olas.

La desintoxicación es el complemento óptimo para esta cura. Para ello hay que sudar la gota gorda y friccionar con arena las zonas afectadas para estimular en ellas el riego sanguíneo.

Conjuntivitis y orzuelos

Los ojos cuentan con las lágrimas para mantenerse sanos. Pero a veces el polvo y los microbios se saltan esa barrera. La conjuntivitis es la inflamación de la mucosa conjuntiva; el orzuelo se produce por la inflamación de la glándula sebácea de una pestaña. No son afecciones graves, pero sí bastante molestas.

Remedio:

Estando en la playa, el cuidado de los ojos es de lo más natural y espontáneo. La verdad es que al ser el agua de mar el mejor profiláctico, es improbable el desarrollo de cualquier infección ocular si se baña uno en el mar con cierta asiduidad.

En cualquier caso, si apareciese una infección de este género estando en la playa, bastará sumergir la cabeza en el agua con alguna frecuencia, procurando abrir los ojos dentro del agua y parpadear a fin de que se limpie bien la zona infectada.

Ni que decir tiene que debe evitarse esta terapia en aguas turbias, ya sea por su poca profundidad, por la aglomeración de bañistas que enturbian el agua con los pies o porque el oleaje remueve la arena del fondo. Es importante evitar el frotamiento de los ojos, porque eso irrita la mucosa y aumenta la inflamación. Con esta cura, basta un par de días de playa, para que los ojos queden sanos y fortalecidos.

Una bocanada de agua de mar ¿perjudica los riñones?

Si tiene usted problemas urinarios tales como nefritis en sus diversos grados, no debe asustarse por haber ingerido agua de mar. Es cierto que si usted se traga una bocanada de medio litro, ingiere unos 18 gramos de “minerales”.

Por qué no perjudica:

El agua de mar, ya se ingiera por la piel, mediante la respiración o tragándola, no crea en el organismo el menor problema de filtración (los riñones son filtros muy sofisticados) a pesar de contener más solutos que ninguna otra agua, porque el grado de disolución es el mayor que existe en la naturaleza.

El medio gramo de solutos por litro que contienen las “aguas minerales” tiene más probabilidades de dar problemas renales, que los 36 gramos que contiene un litro de agua de mar.

Eso es así porque las aguas terrestres a menudo arrastran minerales tan gruesos que se quedan en los filtros convencionales, mientras que las sustancias del agua de mar están tan disgregadas, que no hay filtro normal que las retenga. Esas sustancias están diseñadas por la naturaleza para traspasar membranas.

En cualquier caso, cuando hablamos de los perjuicios de la sal, nos referimos a la refinada, en la que faltan los elementos que contrarrestan la acción negativa del exceso de sodio.

Alivio y remedio de la otitis

El dolor de oído, tan frecuente en la infancia, se debe la mayoría de las veces a la inflamación y purulencia de la membrana que recubre la cavidad timpánica. Generalmente se presenta asociado a gripes, amigdalitis y catarros nasales.

Remedio:

Lo aconsejable es acudir al médico para que diagnostique la causa de ese dolor; entretanto, y cuanto antes mejor, será muy oportuno darle a la naturaleza ocasión y ayuda para que actúe por sí misma.

La playa nos ofrece ocasión excelente para intentarlo procurando ser lo menos agresivos posible: al bañarnos hemos de conseguir que el agua penetre por el oído afectado.

Para ello hemos de colocar la cabeza de modo que el agua quede retenida en el oído externo, dándole tiempo para que penetre.

Para asegurarnos este resultado, hemos de ayudar presionando suavemente con los dedos índice y medio, de manera que quede entre ellos el lóbulo de la oreja.

Este suave masaje ayudará no sólo a la penetración del agua salútfera, sino también a activar la salida del pus acumulado.

“Baños de asiento”

Hay una serie de infecciones internas del aparato digestivo, del urinario y del reproductor que acaban afectando a los conductos y órganos externos, por ser éstos su salida natural. El mejor remedio paliativo, y no pocas veces también curativo para estos problemas son los baños de asiento, a ser posible con aguas mineromedicinales.

Remedio playero:

Para agua “mineromedicinal”, la de mar sin la menor duda. Así que si tiene la suerte de disfrutar de unos días de playa y padece alguno de estos problemas, siéntese largos ratos en la misma orilla del mar donde rompen las olas. En sólo una semana notará una gran mejoría. Ha de procurarse un bañador poco ajustado, para que circule bien el agua.

El sol ha de rematar la faena. Es muy conveniente que exponga esta zona tan castigada por la ropa al aire y al sol. Si no puede acudir a una playa nudista, la discreción de la terraza de su habitación será más que suficiente.

Los baños de agua no tienen contraindicaciones, a no ser que se empeñe en pasarse todo el día a remojo. Los baños de aire, muy saludables, se pueden tomar sin límite. Y en cuanto a los de sol, para empezar serán suficientes dos sesiones diarias de 15 minutos cada una, que podrá ir aumentando según la resistencia.

Hongos y parásitos

El principio por el que actúa el agua de mar contra estas plagas es elemental: la salinidad del mar es de 36 gramos por litro, mientras la salinidad de cualquier ser vivo es de 9 gramos por litro. Si sumergimos durante largo tiempo una y otra vez en agua de mar cualquiera de estos parásitos, acaba sucumbiendo.

Procedimiento:

La verdad es que quien por ejemplo tiene hongos en los pies, no es necesario siquiera que se plantee cómo acabar con ellos cuando va a la playa. Simplemente a los pocos días, o a más tardar, al cabo de la temporada playera, se da cuenta de que ya no los tiene.

Por eso, quien sepa o sospeche que un hongo o un parásito es responsable de picaduras, escoriaciones, rozaduras, etc. no tiene más que acudir a la playa y pasar todo el tiempo que pueda en el agua.

Si además expone su piel al aire y al sol, estará haciendo lo mejor para salir con bien del problema.

Aunque en la playa las infecciones son muy poco probables a causa del poder antiséptico del agua de mar, hay que evitar rascarse con las uñas. Será en cambio muy conveniente darse friegas con la yema de los dedos en las zonas afectadas cuando se está dentro del agua.

Anginas: inflamación frecuente

Una fuente de preocupaciones sobre todo en invierno, es la inflamación de las anginas, que suele ir acompañada o seguida de faringitis y de catarro nasal. Las anginas tienen precisamente la función de barrera, justo a la entrada de las tragaderas, frente a los microbios. Pero de vez en cuando sucumben a los ataques masivos de éstos.

Remedio:

Estos órganos desintoxicadores han de estar ellos mismos desintoxicados. Por eso la simple estancia en la playa, y más aún haciendo ejercicio, es decisiva para vitalizar las amígdalas aportándoles un medio interno muy resistente. Se trata de un remedio propio de la climatoterapia.

Pero no basta respirar agua de mar. Si se es propenso a la amigdalitis, conviene preservar además esta zona con un tratamiento tópico de agua de mar. Para ello es preciso hacer gárgaras por lo menos 10 veces al día durante la temporada de playa, aprovechando para ello cada baño, por breve que sea.

Lo ideal para quien tiene problemas con las amígdalas, es convertir las gárgaras en un ritual obligado al entrar y salir de cada baño. Con esto se les da a esos órganos una enorme resistencia para pasar mucho mejor el invierno. Pero si se quiere asegurar la eficacia de este método, lo mejor será llevarse agua de mar para continuar en casa con las gárgaras.

Valor higiénico del agua de mar

La esencia de la higiene está en el agua (sin el jabón) y en el frotamiento que la acompaña. En la del mar ese mérito está elevado a la máxima potencia, gracias a su enorme poder antiséptico.

Cómo funciona:

En todos los ritos de purificación se le añade sal al agua para reforzar su poder purificador. Algunos ritos recurren para las purificaciones directamente al agua de mar. Asimismo, para evitar la putrefacción de las carnes se las pone en salazón. Es que la sal, de la que tan rica es el agua de mar, garantiza la salud de cuanto se le encomienda.

Por eso es tan beneficioso para nuestro cuerpo someterse una vez al año durante unos días a la acción purificadora del agua de mar. Gracias a ella y a la acción del sol, nuestra piel se purifica profundamente, renovándose hasta la hipodermis.

En efecto, esta purificación no sería completa sin el calor del sol, que saca al exterior la linfa vieja por medio de una copiosa exudación. Ese efecto purificador del agua de mar y el sol combinados, exige una gran dedicación: la que ocupa a la mayoría de bañistas.

La frotación con la arena, tan necesaria, y la realimentación de la piel con el agua y las sales del mar, completan esta higiene dérmica profunda.

Andar descalzo y reflexología podal

La planta de los pies, ¡oh sorpresa!, es la zona más sensible de nuestra piel, pese a la presión y desgaste a que está sometida. Las cosquillas ahí son las más irresistibles: eso se debe a las terminales nerviosas que coinciden en la planta de los pies, procedentes de los miembros y órganos de todo el cuerpo.

Aplicación playera:

Según la reflexología, estimulando los diversos puntos sensibles de la planta de los pies, se estimulan los respectivos miembros y órganos. El hecho de andar en la playa descalzos, se ve premiado por una estimulación completa, gracias a la variada gama de acciones mecánicas a que es sometida la planta de nuestros pies. Quizá radique también en ese fenómeno la mejora global experimentada por nuestra salud en la playa: un regalo más del vivir conforme a la naturaleza.

Si queremos apurar los beneficios de la reflexología podal, será bueno que ejercitemos todas las formas posibles de marcha en arena seca y ardiente, en arena húmeda y en el agua.

El ejercicio límite para aprovechar a tope el potencial neural de los pies, a la par que las más difíciles facultades cinéticas, es andar por escollos y pedregales: de este modo se fuerza a los pies a adaptarse al terreno más difícil. Un buen masaje de relajación tras la marcha, será un auténtico broche de oro.

Sauna de toalla

Uno de los grandes inventos para la salud es la sauna: macera y elimina la epidermis envejecida; mejora la tersura de la piel gracias a la mayor irrigación; provoca una sudoración profunda que arrastra al exterior toxinas y residuos metabólicos; estimula todas las funciones del organismo y lo fortalece al someterlo a una dura prueba de resistencia.

Cómo fabricarla:

Una gran toalla playera es la clave. La fórmula más simple es empaparla en el mar y ponérsela encima lo más holgada posible: estirada por abajo con la punta de los pies, y haciendo puente por arriba con las manos, descansando los brazos sobre la arena. Se trata de crear con la toalla una cámara en la que estamos nosotros metidos sin dejar escapar el calor.

Al tiempo que la gravedad empuja el agua hacia la minicámara formada entre la toalla y nuestra piel, el sol calienta la toalla de manera que genera una capa de riquísimo vapor marino que se cuele por nuestros poros y nos obliga a sudar. Hay que resistir lo que se pueda.

Si queremos más vapor, hemos de hacer un lecho en la arena para generar más espacio de sauna. Y conseguir que alguien, despacio, nos vaya echando agua sobre la toalla para generar más vapor. Cuando ya no resista, es el momento de abandonar el calor de la sauna y echarse al mar. El contraste es extraordinariamente saludable.

Ulceración por varices

Cuando las varices están ya avanzadas, requieren un cuidado especial, y para ello ningún lugar mejor que la playa. Y puesto que conviene protegerlas del sol directo, cubriéndolas con una toalla húmeda al tiempo que las cuidamos, nos las quitaremos de la vista.

Remedio de primera:

El agua de mar sin límites, y el sol sin imprudencias, son los mejores remedios que les podemos ofrecer a unas piernas llagadas por las varices.

El incuestionable poder antiséptico y cicatrizante del agua de mar, hace que la mejor medicina sea al mismo tiempo un gran placer.

Puesto que se trata de varices que se han llagado en parte, hay que extremar las medidas higiénicas por lo que respecta al polvo y a la arena.

Todo el ejercicio físico que se haga para disfrutar del mar, les va a las varices más virulentas como guante de seda. Andar, saltar, correr, nadar, resistir el envite de las olas, aporta a las varices un beneficio de primera.

Cuando se está descansando en la playa, conviene protegerse del sol, pero no del calor. Con toallas humedecidas en el mar, jugaremos a la alternancia calor-frío.

Sauna seca en la playa

Tenemos a nuestra disposición un sol de justicia con el que podemos montarnos una sofocante sauna seca a poco que nos decidamos a jugar como los niños, a pasárnoslo bien y a hacer salud.

Cómo construirla:

En primer lugar, hemos de excavarnos un buen lecho en la arena en el que nos podamos echar con cierta holgura, para que la espalda no quede inmovilizada contra el suelo. Al excavar el hoyo, podemos colocar ya un lado de la toalla, de manera que parte de la arena la sujete; de este modo, sólo habrá que trabajar el cierre de una parte después de acostarnos en la sauna.

Hay que disponer de una toalla grande para hacer la operación sin estrecheces. Dejaremos que el sol seque y caliente el fondo del lecho para que el calor de la sauna sea mayor. Ha de ser la hora de mayor insolación. No hay que precipitarse, hay que tomarse todo el tiempo que haga falta.

Llegado el momento, nos acostaremos y nos taparemos con la toalla, sujetando con arena el lado que queda libre. Nos quedaremos de momento con la cabeza fuera, y más adelante podremos meterla en la sauna a ratos. Nos ha de quedar espacio suficiente para mover los brazos y para arquear el cuerpo. Tras la copiosa sudadera, lo ideal es irnos de cabeza al agua. Cosecharemos salud a raudales.

Masajes con crema solar



44

Lamentablemente no siempre podemos disponer del tiempo que nos demanda la vida en plena naturaleza. Por eso a la hora de devolver nuestra piel a su condición natural, no podemos hacerlo sin más, porque la tenemos tan debilitada, que no la podemos exponer al sol si no es con una crema protectora. La otra alternativa, que la hay, es disponer de suficientes días para ir muy despacio. Pero son muy pocos los privilegiados que se lo pueden permitir.

Unto y masaje:

Ya que para protegernos del sol hemos de untar toda nuestra piel, ¿qué menos que aprovechar la coyuntura para hacer unos masajes aunque sean muy de principiante?

Las dos técnicas de masaje que están al alcance de cualquiera son la de fricción y la de amasamiento: mucho más fácil la primera.

No se trata de actuar como expertos, sino de aprovechar la ocasión: aunque sólo seamos capaces de obtener una buena fricción para todo el cuerpo, no estará nada mal.

Si además nos atrevemos a mover las masas musculares como mejor sepamos, habremos convertido el ponernos crema en una buena terapia. Y si tenemos a alguien que nos dé los masajes, ¡para qué queremos más!

Baños de luz

El sol, además de calor, nos da luz; pero no sólo para nuestros ojos, sino también para todo nuestro cuerpo, hasta los mismos tuétanos. Porque sin luz no hay vida. Todo viviente, y por tanto cada una de nuestras células, necesita su ración diaria de luz. Y con mayor o menor dificultad, la obtiene.

Cómo tomarlos:

Tenemos claro lo de los baños de sol: por eso nos tendemos en la arena de la playa a disfrutar del calor del sol. Y en efecto, aprovechamos del espectro solar las radiaciones que se distinguen por su poder calórico. Pero el sol nos ofrece además una gama riquísima de rayos lumínicos, los que van del rojo al infrarrojo, y del violeta al ultravioleta, cada uno con funciones vitales específicas, de los que no nos ocupamos en absoluto.

Y no son precisamente las horas de sol intenso las más ricas en estos rayos, sino las de sol más suave matutino y vespertino. No son horas de tenderse al sol, porque no calienta, pero sí de andar y practicar deporte en la playa, con la menor ropa posible. El beneficio para la salud es inmenso.

He ahí que podemos aprovechar la playa mucho más intensamente. Ver salir el sol en la playa es un lujo del que gozamos escasamente. A esa hora deberíamos estar ya ahí dándole luz a nuestro cuerpo, que también la necesita, luz que penetra hasta el espíritu y nos llena de vitalidad. Esa es otra playa.

Templar los pies

Los pies, bien que nos lo recuerda la experiencia diaria, son el termostato extremo de nuestro cuerpo: tanto si se cuecen dentro del calzado, como si se congelan, nos advierten que no circula bien el calor en la caldera. La playa es un buen sitio para darle un repaso al termostato.

Actuaciones:

Además de la indispensable actividad mecánica de los pies, conviene afinar su función térmica mediante ejercicios específicos.

Primero: cabeza caliente, pies fríos. Las largas horas de quietud a que nos obliga el trabajo, hace que la sangre y con ella el calor no llegue a los pies en cantidad suficiente. Conviene por tanto estimular la circulación de los pies enfriándolos a intervalos.

Para ello, un buen ejercicio es disponer en la arena un asiento y ante él un hoyo bastante profundo para que los pies se mantengan húmedos y fríos. Enterrados en el hoyo, se irá remojando la arena durante unos 15 minutos.

Segundo: pies calientes, cabeza fría. Se procurará mantener los pies envueltos en arena bien caliente durante un par de minutos, y luego sumergirlos en el agua.

Estos dos ejercicios estimulan de forma poderosa la circulación en los pies.

La natación

No hay muchas formas de andar o de correr, pero sí hay unas cuantas formas de nadar. Por eso se dice con razón que la natación es el ejercicio físico más completo.

Beneficios de la natación:

Practicada habitualmente, desarrolla una serie de capacidades físicas que ayudan a consolidar la salud: la musculatura se fortalece, crece la capacidad torácica, se desarrolla la coordinación de movimientos, se ejercitan las articulaciones, se obliga uno a respirar rítmicamente.

Pero además tiene efectos salutíferos inmediatos: está indicada como la mejor terapia natural para corregir los defectos de columna, mejora el ritmo cardíaco, previene y alivia las afecciones reumáticas. Es que cualquier actividad en el agua, al aligerarnos considerablemente de nuestro peso, mejora todo el funcionamiento orgánico: la columna descansa de la presión que soporta, las articulaciones se mueven con mayor soltura, la musculatura trabaja con mucho menor esfuerzo.

A ello hay que añadir los estímulos térmicos (la reacción ante el frío), los estímulos mecánicos (debidos a una mayor presión hidrostática a cargo de la salinidad) y la multitud de estímulos químicos producidos por la enorme variedad de elementos que contiene el agua de mar. Sin olvidar la materia orgánica marina, que juega un gran papel a favor de cuantos se sumergen en el mar.

COSTA DE LA LUZ ROTA

municipio turístico de calidad



Municipio pionero
en desarrollo sostenible y
gestión de calidad



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ROTA

www.aytorota.es www.turismorota.com

Rota, Municipio Turístico, un destino único, atractivo y de calidad

Paños calientes

No sólo no hay ningún inconveniente en hacernos curas de talasoterapia en la playa, sino que ese es el mejor lugar para hacer las que tenemos pendientes. Si va arrastrando usted una faringitis o una bronquitis y necesita una cura formal y metódica, éste es el momento.

Cómo proceder:

Los paños calientes son un invento muy antiguo de la humanidad: Hacer actuar juntos a la humedad y al calor, al agua y al fuego, es la mejor manera de vencer al dolor, de sosegar los nervios, de ir a la depuración y desintoxicación bien a fondo.

Para vencer una faringitis persistente, por ejemplo, deberá proveerse de una toalla o de cualquier otra pieza de tela, preferiblemente de lana, algodón o lino relativamente pequeña, capaz de envolverle el cuello.

La empapará en agua de mar y se la pondrá en la zona a tratar. Es importante que no haya excesiva tela, para que el sol tenga la oportunidad de ayudar con el calor y también con la luz. Iniciar con agua fría e ir aumentando la temperatura con el sol, es una terapia excelente.

Las dos formas clásicas son la aplicación del paño, en este caso calentado por el sol, que se va cambiando a medida que se enfría o se seca, y la de envoltorio, más sofisticada, que trabaja además con la retención dentro de él, del calor que genera el cuerpo.

Sobre todo, no se enfríe

Cuando el tiempo no acompaña, cuando se nubla el cielo o se levanta viento, no hay por qué renunciar a la playa, sino que es preciso saber adaptarse a una situación distinta, que ofrece otras posibilidades terapéuticas dignas de tenerse en cuenta.

Cómo proceder:

Si no hay sol, igual podemos bañarnos; pero eso comporta que en vez de estar tumbados en la arena, hemos de hacer ejercicios de calentamiento antes y después del baño. El calor que nos niega el sol, nos lo hemos de fabricar nosotros mismos.

Nos guardaremos, pues, de meternos en el agua a palo seco. Hemos de hacer previamente ejercicios de precalentamiento. Cuando estemos ya sudando y nos salga el sofoco, ése es el momento de meternos en el agua.

Una vez dentro, hemos de procurar que no lleguen a amaratársenos los labios por el frío. Hemos de prestar especial atención a esta señal si vamos con niños.

Y al salir del agua, tampoco podemos pararnos: hemos de secarnos deprisa y hacer ejercicio enérgico para que no se nos apodere el frío. De este modo tenemos la oportunidad de hacer en la playa un género de ejercicios que no nos permite el calor en los días soleados.

Gimnasia terapéutica en el agua

Para quien tiene problemas ósteomusculares, la mayoría de carácter reumático, la ejercitación lo más completa posible dentro del agua, es una oportunidad que no se debe desperdiciar. Si es capaz de nadar en todos los estilos, tiene el problema resuelto. Pero quien no tiene esta suerte, hará bien en recurrir a la gimnasia dentro del agua, por ser ahí donde puede practicarse con mucho menor esfuerzo y fatiga.

Recursos

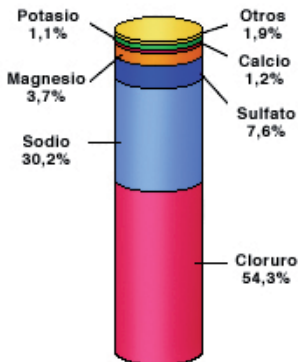
Si el traumatólogo o el reumatólogo le han marcado ya una tabla de ejercicios gimnásticos específicos para sus dolencias, pruebe a practicarlos en el agua: comprobará que los realiza con menos dificultad, y por tanto con menos fatiga, no sólo general, sino también la de las articulaciones dañadas. Piense que significa mucho someter estos miembros al indispensable ejercicio de mantenimiento de su movilidad, sin castigarlos apenas.

Está claro que para cada tipo de ejercicios tendrá que elegir una profundidad diferente, desde la misma orilla para los que deben realizarse sentado o echado, hasta llegarle el agua a los hombros. Hay incluso ejercicios que puede realizar o flotando en el agua, o nadando. En cualquier caso, empezando por lo más sencillo, practique la marcha dentro del agua, tanto mejor cuanto más arriba le llegue, procurando levantar las rodillas al máximo, como si anduviese en la nieve. Y a partir de ahí, vaya ensayando toda clase de variaciones para enriquecer el ejercicio.

Apéndice científico



COMPOSICIÓN DE ELEMENTOS PRINCIPALES EN PORCENTAJE



¡LA MAR SALADA!

Toda esa inmensa riqueza del agua de mar se manifiesta a nuestro sentido del gusto con una sensación: la mar es saladísima, exageradamente salada. ¿Y eso es bueno o malo? Pues, ¡oh gran misterio de la necedad humana!, nos han enseñado a decir no que es malo, sino que es

exageradamente malo, mortal de necesidad. Bebiendo agua de mar se puede uno morir (itoma, y bebiendo leche y aceite y coñac y aguardiente!). De donde se infiere que es igual de cierto que si uno aprende a beber el agua de mar despaciosamente, paladeándola, como hace con el coñac o con el wiski, descubrirá que las vacas y las cabras no tienen por qué ser biológicamente más sabias que él.

La sal, tan buena y tan indispensable para que nuestra nutrición sea completa, pone ella misma el límite a su bondad, tornando su gusto en muy violento si se consume en exceso. Por eso nos sabe tan mal una bocanada de agua de mar, tan mal por lo menos como una de aceite. Porque ésas son sustancias para el sabor y la exquisitez, no para la voracidad.

Es que la misma exquisitez que proporciona el agua de mar a nuestro paladar si en efecto la paladeamos en vez de tragarla, esa misma exquisitez le aporta a todo el organismo, elevando su funcionamiento al máximo nivel de perfección. Porque ese cóctel de sales que contiene el agua de mar, de tan extraordinaria conductividad, lo necesitan nuestras células para esa misma función.

Son las sales que contiene el agua de mar, las que la hacen tan conductiva y tan viva. Y son esas mismas sales las que necesita nuestro organismo, célula a célula, para cumplir sus funciones. Esas sales que por lo general obtenemos de los alimentos que ingerimos y del aire que respiramos, a veces se nos ofrecen en forma o en cantidad tan escasa que no llegamos a metabolizarlas. Por eso el recurso

subsidiario al agua de mar, es a menudo el remedio de disfunciones que se resisten a cualquier tratamiento.

Y puesto que el mar por su propia inercia ya tiende a impregnar todo el planeta y en él toda la vida, sus elementos se expanden por la atmósfera, por la tierra y por todo viviente, de manera que salvo anomalías del medio o del ser vivo, se encuentran todos ellos disponibles en el conjunto del aire que respiramos, del agua que bebemos y en que nos bañamos, de los alimentos que consumimos.

Y puesto que cada vez son más frecuentes las anomalías tanto ambientales del medio como orgánicas nuestras, no nos queda más remedio que ir a lo seguro y acercarnos al mar para impregnarnos de sus sales; y hemos de incorporar el agua de mar a nuestra dieta utilizándola como sal líquida, isotonizando con ella las bebidas, y bebiéndola directamente cuando sea el caso. En este momento el mercado ofrece agua de mar de mesa. Es de esperar que el incremento de la demanda la hará cada vez más asequible.

La clave de este valor extraordinario del agua de mar tanto para el baño como para la inhalación como para la alimentación es que en fin de cuentas nosotros también somos mar. Porque no es sólo esa decena de elementos que figuran en la siguiente Tabla de los Elementos Esenciales Para la Vida los que compartimos con el agua de mar. Es que *ison* todos!

