



Beneficios físicos

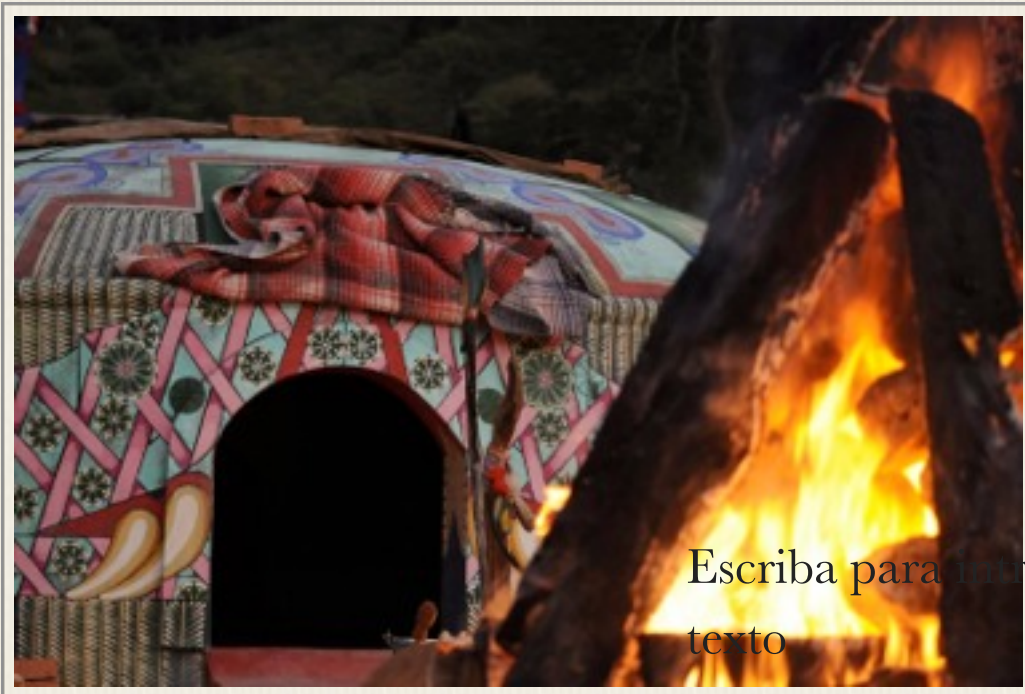


Temazkal





Beneficios Físicos



Escriba para introducir
texto

La Cabaña de Sudor, temazcal o inipi es una terapia poderosa de vinculación con la tierra y nos alimenta el despertar de nuestra memoria ancestral. Pero además del trabajo para nuestro espíritu, este círculo de medicina, nos regala muchos beneficios en lo físico

Actualmente se sabe que el temazcal estimula el sistema linfático, ayuda a desechar toxinas, ya que al subir la temperatura arriba de 40 grados centígrados la piel se convierte en un tercer riñón, la alta temperatura a la que nos exponemos dentro de un temazcal propicia que el cuerpo sude, la humedad no permite que el sudor se evapore, por lo que el sistema de autorregulación del cuerpo (sistema simpático y parasimpático) responde, (homeostasis) se acelera la circulación y sudamos aún más eliminando al máximo toxinas, la piel se pone roja indicando que el calor y frío excesivos están siendo expulsados, logrando el balance que se requiere en el cuerpo, de esta forma se suda más que cuando realizamos cualquier tipo de ejercicio ya que, durante y después del temazcal el metabolismo del cuerpo alcanza un ritmo semejante a correr o nadar durante mucho tiempo.

Además tonifica la piel, actúa depurando las vías respiratorias y el aparato digestivo, tonifica el sistema nervioso, ayuda en problemas óseos, musculares y ginecobstétricos, es un vehículo ideal que nos transporta a un estado de paz y tranquilidad interior aquietando la mente al experimentar el calor del baño y de las propiedades curativas que nos regala la naturaleza a través de las distintas plantas medicinales que en él se utilizan.

El temazcal sobrepasa en beneficio y eficiencia a los baños comunes de vapor, ya que la persona a cargo del temazcal puede aumentar o bajar el calor, ajustando así a las condiciones específicas que el paciente requiera, además el vapor se crea a partir de tés herbarios, yerbas que son elegidas según el padecimiento a tratar. El calor debe ser más alto que la temperatura corporal normal para inducir la transpiración, la humedad alta inhibe la evaporación del sudor enfriando normalmente al cuerpo, se estima que cada litro de sudor que se pierde en el temazcal es el equivalente al trabajo que realiza el riñón en varios días.

Durante una sesión intensa de temazcalli se pierde entre 2 y 3 kg de peso corporal de los cuales una alta proporción es de agua, aproximadamente en una sesión se pierde 1.500 ml de sudor, a través de éste se aumenta la excreción de productos terminales del metabolismo (toxinas) como ácido úrico, creatinina, urea, ácido láctico, cloruro de sodio; también equilibra el PH ácido-alcalino de la sangre y contribuye a la eliminación de metales pesados que son absorbidos en las sociedades modernas; como el Zinc, Mercurio, Cobre, Plomo entre otros. Cuando la intensidad del sudor es baja, la concentración de estas sustancias nocivas es alta.



El agua es el conductor ideal de la electricidad, la electricidad de nuestro cuerpo se manifiesta mejor donde hay agua, si entorpecemos las funciones de la piel, los desechos celulares obstruirán la respiración

de ésta dejando una piel reseca y sin energía.

Al utilizar agua fría dentro del temazcal como parte de la terapia, el cuerpo realiza movimiento de volumen sanguíneo, a través del corazón, con esto se da paso a un ejercicio circulatorio bastante enérgico (contraindicado en problemas de cardiopatías graves), esto se conoce por los naturistas como “lavado de sangre”, al limpiar la sangre de impurezas, estimulando las glándulas sudoríparas, sistema circulatorio y mejora de manera natural las deficiencias cardiovasculares. En cincuenta minutos de baño se logra eliminar un litro de sudor equivalente a un kg de toxinas.

El temazcal utilizado médicamente en los padecimientos relacionados con el frío interno ha sido de gran importancia sobre todo en el tratamiento de desórdenes femeninos, provoca calor en los ovarios, trompas de Falopio y útero, es indicado en infertilidad, embarazo, post embarazo, purificación y fluido de la leche materna, y para recobrar la firmeza de la piel.

Hipócrates, padre de la medicina occidental decía: “Dame una fiebre y te curaré cualquier enfermedad”, la hipertermia inducida a través del temazcal es comparable a un estado de fiebre temporal la cual beneficia enormemente, ya que estimula la capacidad defensiva frente a diferentes tipos de infecciones; las altas temperaturas también facilitan la revitalización y reparación celular.

En la actualidad la ciencia sabe que el calor incrementa las funciones de cada órgano y en particular la del sistema inmunológico, de esta forma nos podemos explicar la sabia acción del cuerpo al subir la temperatura (fiebre) ante la presencia de ciertas enfermedades o infecciones. El Sistema Linfático es uno de los responsa-

bles de la limpieza y depuración del cuerpo, de gran importancia por su acción depurativa para el cuerpo humano.

El temazcal estimula al sistema glandular, en particular a las glándulas pineal y pituitaria, se les conoce como las glándulas maestras, ya que rigen la actividad glandular de todo el cuerpo, como lo es la tiroides, adrenales, hormonales, sexuales etc.

El vapor que se produce al interior del temazcal cuando se rocía agua sobre las piedras volcánicas al rojo vivo crea una cantidad importante de ozono de carga negativa, que al combinar la acción de sacudir el ramo de hojas aromáticas eliminarán alcaloides y sus esencias combinadas con la energía ionizante producen más ozono, la ciencia ha descubierto importantes usos terapéuticos del ozono, se destaca su acción germicida que al interior del temazcal actúa como potente antibiótico natural.

La presencia elevada de iones negativos ejerce reacciones en el cuerpo propiciando que el aura (patrón bio-estructurante electromagnético) se expanda, manifestándose radiante en todas las funciones del cuerpo incluyendo las del cerebro. El aura es quien dirigió la construcción del cuerpo en que vivimos y quien lo mantiene funcionando, la práctica de la terapia del temazcal permite y propicia que esta inteligencia áurica regenere el cuerpo.

El campo eléctrico recorre todas las células, órganos y todo el sistema nervioso, estimulando todas las funciones fisiológicas y el metabolismo; si el campo eléctrico es demasiado débil, se manifiesta cansancio, desgano y falta de vitalidad. Esta es la causa principal de la fatiga y el entumecimiento que se siente cuando se viaja en automóviles, aviones, tanques, submarinos y trenes. Lo mismo sucede cuando se trabaja en un ambiente con aire acondicionado o calefacción suele dejar a las personas completamente agotadas, aunque no hagan más que estar sentadas tras un

escritorio, una persona que trabaja en el campo, las mismas horas con un extenuante esfuerzo físico, no presentan este agotamiento al terminar su labor, la diferencia, la calidad del aire.

Los rayos infrarrojos emitidos por las piedras calientes son de gran utilidad sobre todo en aquellos padecimientos en donde estos rayos han demostrado su eficacia y bondades terapéuticas. Los efectos curativos de los rayos infrarrojos son muy importantes y benéficos en el temazcal, es un tratamiento alternativo del dolor, muy útil en el padecimiento de Artritis reumatoide, la rehabilitación de articulaciones afectadas por esta enfermedad, proporciona gran ayuda a las personas que padecen ciática, reumatismo y en todos los padecimientos en donde se requiera aumentar el riego sanguíneo, disminuye la rigidez de las articulaciones y el dolor, mejora en general la circulación y reduce el stress.

Algunos de los beneficios que proporciona el temazcal:- Alivia las molestias premenstruales- Ayuda a bajar de peso- Ayuda a eliminar toxinas- Beneficia la circulación sanguínea- Depura el aparato digestivo- Desatrofia (sic) los músculos- Disminuye los problemas óseos- Filtra las vías respiratorias- Incita a la introspección y reflexión- Merma trastornos hepáticos,- Reduce el tamaño de los quistes en los ovarios,- Relaja el sistema nervioso disminuyendo el estrés y la angustia,- Resuelve problemas de irregularidad menstrual,- Tonifica la piel

El calentamiento al que es sometido el cuerpo durante el baño en la terapia del temazcal, alcanza temperaturas elevadas produciendo una serie de reacciones, entre ellas: estimula la circulación superficial y profunda de la sangre, acelera la frecuencia de los latidos del corazón aumentando su fuerza, además genera la acción de los mecanismos de regulación térmica y activa el metabolismo. Es un método eficaz para estimular todos los órganos internos, ya que al sudar en grandes cantidades, desechamos toxinas acumuladas, se dice, que ayuda en los tratamientos para la obesidad siendo un auxiliar muy efectivo para la pérdida de grasa corporal, estimula el metabolismo basal simulando actividad física como si estuviese hacien-

do ejercicio. Mejora significativamente el funcionamiento de la piel y riñones, ya que estimula el desecho de sustancias tóxicas al abrir y activar los poros de la piel.

Propiedades terapéuticas del temazcal

Sistema reproductivo de la mujer: Es recomendable este baño para sacar fríos o calores malignos del cuerpo. La mayoría de la problemática asociada con el sistema reproductivo de la mujer tiene que ver con la frialdad, el temazcal contribuye calentando los ovarios, trompas de Falopio y el útero, si utilizamos hierbas de naturaleza caliente como Santa María, canela, romero, pirul, poleo, pericón y pachuli entre otras.

En la actualidad existen muchas parejas que logran embarazarse al asistir con regularidad al baño de temazcal.



Las parteras tradicionales lo utilizaban con las mujeres embarazadas como medio preventivo, curativo y para la atención del parto, aprovechando la ocasión al acomodar al bebé para su buen nacimiento, dentro del temazcal la matriz de la mujer embarazada se expande, haciendo mucho más fácil la labor del parto. Tanto en la república mexicana, como en Centroamérica, el baño prehispánico con plantas medicinales era utilizado en estos dos eventos tan importantes en la vida de una mujer. Después del parto se le bañaba varias veces a la madre con hierbas medicinales a fin de que su matriz se contrajera y volviera a su estado original. En esta etapa el baño no es tan caliente como se acostumbra, el temazcalero cuida que el calor no pase los 40 grados centígrados, no solamente la

calidez del lugar ayuda en la labor de parto, sino que el bebé nace en un ambiente similar en temperatura, del que viene, y por otro lado la matriz no se expone tanto al frío como en un parto normal, calma dolores, facilita la salida de restos placentarios y toxinas, estimula la producción y conducción de leche.

El baño prehispánico no se recomienda durante el periodo de la menstruación, pero es muy útil y recomendable utilizarlo regularmente ya que es muy útil en el síndrome premenstrual (dolor, irregularidad, depresión, hinchazón). Se ha tratado a mujeres recientemente y según los informes médicos, los quistes sobre sus ovarios eran más grandes en volumen que su útero, tras una serie de baños en el Temazcal, se comprobó una reducción considerable del quiste. A una serie de baños se le acompaña con infusiones de hierbas medicinales que es tomada por el paciente así como la preparación con hierbas medicinales adecuadas para la infusión con las que se rocían las piedras y son inhaladas por el bañista, sin olvidar la conformación con las hierbas correctas para el ramo con el que se manipulara el aire caliente hacia el paciente.



Desorden inmunológico, sida y cáncer: El calor es un medio para producir la proteína del estrés, esta aparece organizando la actividad molecular, ayudando a través de la regulación, a que puedan darse cuenta, cuando una célula es diferente a las demás, por su estructura o su tamaño; esta reacción la encontramos cuando somos sometidos a agentes quimioterapéuticos, cuando nos encontramos en

un estado patológico de inflamación viral, cuando tenemos fiebre, inflamación, etc. Cuando aumenta la temperatura del cuerpo inmediatamente hay una reacción, todas las células, desde una bacteria hasta las células neuronales presentan un aumento en la producción de ciertas moléculas que protegen el daño producido por el calor.

Esto fue observado por los biólogos hace más de 30 años. Los estudios muestran que al estar dentro de una sesión de temazcal, el calor terapéutico estresante, puede ser capaz de generar proteínas con efecto inmunológico, los estudios científicos siguen buscando y tratando de descubrir más sobre el tema. Esto podría ayudar en tratamientos de cáncer y otros desórdenes inmunológicos, es conveniente mencionar que al calentarse las piedras del temazcal emiten energía radiante o radiación térmica (infrarrojos, ultravioleta) la cantidad y calidad depende de la temperatura que alcancen las piedras, el cuerpo humano parcialmente es capaz de absorber las radiaciones emitidas por las piedras calientes.

Efectos en la piel: Tonifica, regenera y purifica la piel. Esta es el órgano más grande del cuerpo y actúa como mecanismo regulador de la temperatura interna del organismo, está dotado con un mecanismo de auto regulación interna en donde aunque se encuentre en un medio mayor de 40 °C no sobrepasa los 38 °C (se enfría a través del sudor). La piel es como un tercer riñón, por donde se eliminan las toxinas acumuladas en el cuerpo. Las personas que habitan en medios contaminados, pueden tener los poros tapados, estos son activados por el mecanismo terapéutico del temazcal, por los efectos de la alta temperatura, estimulando la renovación de la piel, porque favorece la descamación de la capa superficial, activando al mismo tiempo la protección ante las infecciones cutáneas a través de la formación del manto ácido. Si aplica jugo de sábila sobre el cuerpo antes de entrar al baño, los resultados son favorables sobre manchas y otros problemas de la piel.**Efectos en el sistema nervioso:** Tiene un efecto relajante y estimulante en el organismo, ayuda a tratar el estrés, insomnio, tensión nerviosa, etc. Estimula el sistema hormonal, funciona como una limpieza sanguínea eliminando las toxinas e impurezas a través del sudor, automatizando el sistema nervioso.

Efectos en el aparato respiratorio: Utilizado para tratar problemas como: gripas, bronquitis, enfisemas, asma y sinusitis. Limpia y descongiona los canales nasales y para nasales al elevarse la temperatura y combinarse el vapor con el aroma de las plantas medicinales, destapando las vías respiratorias. Por efecto del calor se

produce la inhalo terapia, con el vapor de agua, el vapor de las flores y hierbas curativas, los aceites desprendidos de estas y depositadas en las piedras durante la ceremonia produce automáticamente la desobstrucción de las vías respiratorias.

Activa también la irrigación de una forma impresionante, 7 veces más que en condiciones normales, también se aumenta el flujo sanguíneo, sumado esto a la expansión de los pulmones los bronquios facilitan la expulsión de las toxinas acumuladas.

Efectos en el sistema circulatorio: Aumenta la circulación sanguínea, moviliza la sangre llegando así a los recónditos lugares del organismo. Facilita la expulsión de toxinas al dilatarse los vasos sanguíneos así, como la eliminación de ácido úrico y colesterol; es auxiliar natural en tratamientos de enfermedades relacionadas con deficiencias circulatorias y cardiovasculares. Por medio de la temperatura alta y la ebullición de agua fresca, se logra un alto grado de movimiento en el sistema circulatorio (lavado de sangre), ayudando a corregir problemas de varices, úlceras varicosas, trombo flebitis, embolia, adormecimientos de manos y pies, presión alta o baja, y otros problemas circulatorios. Efectos en el sistema muscular: En el baño temazcal primero se calienta la piel poco a poco el calor penetra al tejido celular subcutáneo hasta el músculo, este calor proporciona relajamiento al sistema muscular, coadyuva en el alivio de contracciones musculares (encogimiento de un músculo), rigidez post “enyesamiento”, dolores de espalda, atrofia muscular, dolores de rodillas y tobillos, entre otros, gracias a los efectos de la temperatura y los aceites volátiles de las plantas que se utilizan.

Mejoramiento del sistema inmunológico: El baño prehispánico aumenta la circulación sanguínea y la linfa, la producción de Leucocitos (glóbulos blancos) del cuerpo y descongiona el sistema linfático. Se ha observado que personas que visitan con regularidad estos baños de sudor y que padecen de enfermedades crónicas o recurrentes, disminuyen sus padecimientos, dándose cuenta de que si se enferman se recuperan fácilmente.

En la actualidad sabemos que inducir el sudor del cuerpo tiene beneficios en diversos tratamientos de enfermedades como pueden ser, las correspondientes al sistema reproductivo de la mujer, las dermatológicas, del hígado, del sistema circulatorio, respiratorio, inmunológico, en problemas de reumas, artritis, gota, así como en problemas agudos, dolores, enfriamientos y congestiones musculares. El baño prehispánico es quizás la técnica curativa más efectiva de este tipo.

En el temazcal se trabaja y están presentes e intervienen los cuatro elementos, la tierra, cuando nos adentramos simbólicamente al útero materno al ingresar al temazcal; el fuego, lo utilizamos para calentar las piedras, (las abuelas), El aire, esta presente siempre a nuestro alrededor y al utilizar el ramo y por último esta el agua, que no por presentarla al final es el menos importante, ésta, transporta la energía por todo nuestro cuerpo, si perdiéramos el 50% de ella, no sobrevivíamos ya que esta es transportada por la sangre y fluidos corporales, medio por el cual circulan los nutrientes a través de nuestro cuerpo.

Existen teorías que están siendo estudiadas en donde mencionan que el agua tiene la capacidad de copiar y memorizar información, al hablarle, rezar u orar de-



lante de ella, o ponerle música se ha descubierto que el agua cambia su frecuencia “vibracional” enormemente, si recordamos nuestros antepasados veneraban, saludaban, oraban, cantaban y ofrecían ofrendas, desde estos tiempos los indígenas ya utilizaban este trato preferencial y respetuoso que ahora se esta descubriendo con el aval científico. (del muro de Jakurri)