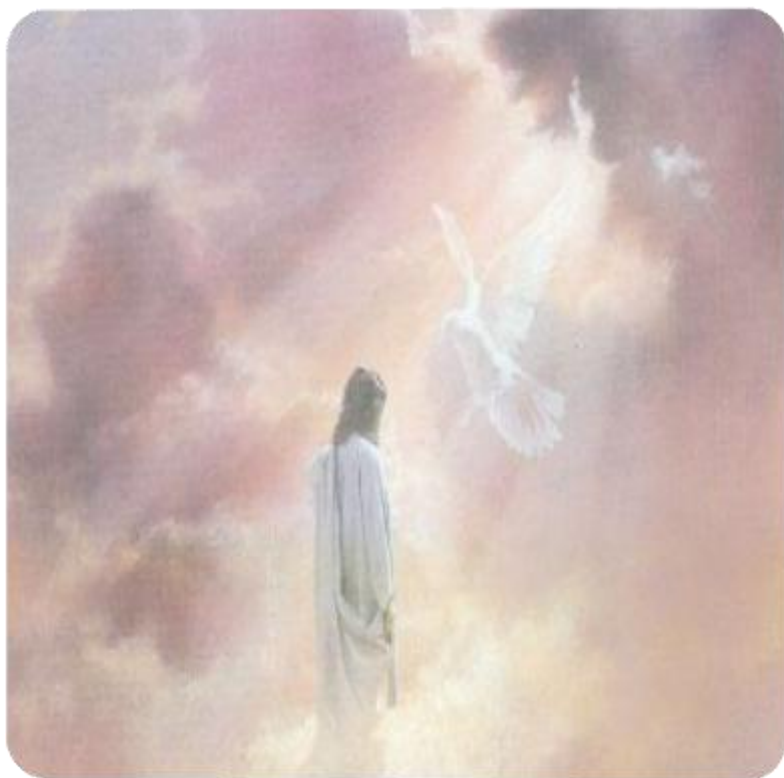


**EN EL NOMBRE DEL PADRE,
DEL HIJO Y DE TERMALES
ESPIRITU SANTO.**

“Fuentes de salud y vida”



EN EL NOMBRE DEL PADRE

“Dios no habla, pero todo habla de Dios”.

Julian Green (Escritor francés)

(1900-1998)

Entonces dijo Dios: Hagamos al hombre a nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza (Gen.1:1). Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó (Gen.1:27). La pregunta es ¿Creemos en Dios o le creemos a Dios (nuestro padre)? La mayoría creemos en Dios pero no le creemos a Él ya que si le creyéramos a Él no nos preocuparíamos por nada ya que Él es nuestro padre. Tan poco creemos en nuestro padre que constantemente estamos “negociando” con Él ofreciéndole sacrificios, rogativas, peregrinaciones, promesas a cambio de sus favores, la pregunta es ¿A qué buen padre le gusta ver sufrir a sus hijos? Por otro lado, si somos hijos del creador, el dueño de todo, entonces ¿Qué podríamos pedirle que no nos lo diera? Como dice el refrán “más tiene Dios que darnos que nosotros que pedirle”. El problema consiste en que no le creemos a Dios, no le tenemos fe y por eso nos preocupamos por todo. La prueba es que cuando le pedimos algo, muy en nuestro interior dudamos que nos sea dado y

siempre queremos hacerlo nosotros a nuestra manera, en nuestro tiempo, cuando esta demostrado que Él siempre actua a su debido tiempo, ni antes ni despúes. Pensamos que si nosotros no lo hacemos nadie lo hara, lo cual en cierta forma es cierto ya que somos los únicos responsables de lo que nos pasa. El problema consiste en que muchas veces no creemos ni en nosotros mismos y ahí si, grave. ¿Se imagina usted lo que lograríamos hacer si le creyéramos a Dios y creyéramos en nosotros mismos? La respuesta es muy simple, todos seríamos como ese escaso cinco por ciento de la población que logra hacer realidad sus sueños ya que el mayor enemigo de los soñadores son los que se autodenominan ateos; personas que dicen no creer en Dios, pero que creen tanto que no creen que salen creyendo mas que los que si creen ya que es imposible negar algo que no existe, en este caso una deidad.

Ahora bien, los llamados ateos tienen toda la razón al desconocer a Dios ya que por lo general son personas que de una u otra forma se mantienen a flote, en la superficie, comodas en medio de su incomodidad. Son personas que aun sentadas en un clavo no hacen nada para pararse. Cuenta la historia de dos amigos que se encuentran y

mientras hablaban animadamente un perro que estaba cerca a ellos aullaba latimosamente.

- ¿Qué le pasa al perro? Le pregunta uno al otro.
- No le pasa nada, ya veras como se calma.

Los dos amigos siguieron hablando, sin embargo rato después el perro vuelva a aullar...

- ¿Qué le pasa al perro? Vuelve a preguntar
- No le pasa nada ya veras como se calma – le contesta el otro.

Rato después el perro los interrumpe con su aullido...

- Me vas a disculpar pero yo si quiero saber que le pasa a tu perro.
- Te voy a explicar, el perro esta hechado sobre la punta de un clavo que sale del tablado, le duele lo suficiente para aullar del dolor, pero no para levantarse de donde esta.

Al 95% de los seres humanos nos pasa lo mismo que al perro, durante toda una vida nos la pasamos sobreviviendo, sufriendo incomodidades, pero no hacemos nada para vivir como hijos de Dios al cual comparamos con un rey por lo tanto deberíamos vivir como principes. De tal forma que no

somos coherentes ni consecuentes con lo que decimos y hacemos y por eso estamos como estamos.

En ese orden de ideas, si creyéramos que fuimos hechos a su imagen y semejanza la pregunta sería ¿Qué buen padre haría a sus hijos imperfectos? Lo digo porque solemos decir con toda tranquilidad que “errar es humano” ó “que la perfección no existe”. Si así fuera entonces nuestro padre tampoco sería perfecto y habría cometido un grande error al crearnos a nosotros y todo lo que existe en su universo ya que fuimos hechos a su imagen y semejanza. La disculpa cuando metemos las de caminar que “errar es humano” no tendría fundamento ya que si somos hijos de Díos, a pesar de nuestras aparentes “imperfecciones” somos perfectos, por lo tanto no podríamos culpar a nuestro padre de todos los errores que cometemos ya que debemos recordar que Él nos dio el poder incalculable del libre albedrio con el cual podemos decidir si los seguimos a Él o hacemos lo que nos da la gana, lo cual normalmente hacemos y luego lo culpamos a Él de todas nuestras desgracias.

Ahora no me vaya a salir usted con aquello de que todo lo malo que nos pasa es por la voluntad de nuestro padre Dios, respaldado en la frase aquella que “no se mueve la hoja de

un árbol sin la voluntad de Dios”. Las preguntas son ¿Es la voluntad de nuestro padre o la nuestra? Dicho de otra forma ¿Quién fue realmente el culpable de lo sucedido? Sin temor a equivocarme diría que fuimos nosotros los únicos culpables. Calquiera sea la dificultad, es porque infringimos alguna norma ya que si le hubiéramos hecho caso a nuestro padre lo más seguro es que no nos hubiera pasado lo que nos paso.

Es necesario reflexionar entonces hasta donde nuestro padre es culpable de lo que nos pasa ya que como buen padre lo único que quiere es lo mejor para sus hijos y fue por eso que hace un poco más de dos mil años nos envío a alguien a quien pudiéramos referirnos de tu a tu, alguien tangible, alguien de carne y hueso como nosotros y así no tener que seguir hablándonos por medio de sueños, de voces misteriosas que salían de la nada, de entre nuves, de una zarza ardiendo, por medio de angeles o de otras personas, fue por eso que nos envío a...

DEL HIJO

*“Traten a los demás como ustedes quisieran ser tratados.
Esta es la esencia de todo lo enseñado por la ley y los profetas”*

Jesús de Nazaret

Hace poco más de dos siglos la historia del mundo occidental se partió en dos cuando “Dios envió al Ángel Gabriel a una ciudad galilea, llamada Nazaret a una joven virgen, prometida de un hombre descendiente de David, llamado José. La virgen se llamaba María, entro donde ella estaba y le dijo: “Alégrate, llena de gracia; el señor está contigo” Ante estas palabras, María se turbo y se preguntaba que significaría tal saludo. El Ángel le dijo: “No tengas miedo, María, porque has encontrado gracia ante Dios. Concebirás y darás a luz un hijo, al que pondrás por nombre Jesús. Sera grande y se le llamará hijo del altísimo, el señor le dará el trono de David, su padre; reinará sobre la casa de Jacob para siempre y su reino no tendrá fin” (Lucas 1:26,33).

El hijo de Dios nos dejó muchísimas enseñanzas sin embargo la principal de ellas la encontramos en Mateo

22:34,40 con el mandamiento principal "...Cuando los fariseos se enteraron de que Jesús había hecho callar a los saduceos, se reunieron en ese lugar, y uno de ellos, que era doctor de la Ley, le preguntó para ponerlo a prueba: "Maestro, ¿cuál es el mandamiento más grande de la Ley?". Jesús le respondió: "Amarás al Señor, tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu alma y con todo tu espíritu. Este es el más grande y el primer mandamiento. El segundo es semejante al primero: Amarás a tu prójimo como a ti mismo. De estos dos mandamientos dependen toda la Ley y los Profetas".

La pregunta es ¿Qué sería del mundo occidental, en su mayoría seguidor de ese gran maestro, si aplicáramos a cabalidad esos dos mandamientos? El problema consiste en que no siempre nuestro Dios es nuestro padre, la gran mayoría de las veces nuestro Dios es el dinero y como decía el escritor y filósofo francés Voltaire, "cuando el dinero lo es todo para nosotros, estaremos dispuestos a hacer todo por dinero" lo cual siempre hacemos como hijos rebeldes, inconformes y llevados de nuestro parecer; pensamos que nuestros padres son unos viejos decrepitos, anticuados y

chapados a la antigua y por eso nos pasa lo que nos pasa, siempre preocupados, estresados, cansados, enfermos física y mentalmente en vez de confiar un más en ese ser maravilloso que nos envió nuestro padre y practicar lo que dice el hermoso poema “Jesús yo confió en ti”: “¿Por qué te confundes y te agitas ante los problemas de la vida? Déjame el cuidado de todas tus cosas y todo te ira mejor. Cuando te abandones en mí todo se resolverá con tranquilidad según mis designios. No te desesperes, no me dirijas una oración agitada, como si quisieras exigirme el cumplimiento de tus deseos. Cierra los ojos del alma y dime con calma: Jesús, yo confió en ti. Evita las preocupaciones y angustias y lo que pueda suceder después. No estropees mis planes, queriéndome imponer tus ideas. Déjame ser Dios y actuar con libertad. Abandónate confiadamente en mí. Reposa en mí y deja en mis manos tu futuro. Dime frecuentemente: Jesús, yo confió en ti. Lo que más daño te hace es tu razonamiento y tus propias ideas y querer resolver tus cosas a tu manera. Cuando me dices Jesús, yo confió en ti, no seas como el paciente que le pide al médico que le cure, pero le sugiere el modo de hacerlo. Déjate llevar en mis brazos divinos, no tengas miedo. Yo te amo. Si crees que las cosas

empeoran o se complican a pesar de tu oración sigue confiando. Cierra los ojos del alma y continúa diciéndome a toda hora: Jesús, yo confío en ti. Necesito las manos libres para poder obrar. No me ates con tus preocupaciones inútiles, Satanás quiere eso: agitarte, angustiarte, quitarte la paz. Confía solo en mí, abandónate en Mí. Así que no te preocupes, echa en mí tus angustias y duerme tranquilamente. Dime siempre: Jesús, yo confío en ti, y verás grandes milagros. Te lo prometo por mi amor”.

Hermoso poema ¿verdad? Como tantas cosas que nos hablan de ese maravilloso ser que nos envió papá Dios. Las leemos, las recitamos, las repetimos cualquier cantidad de veces; sin embargo, muy pocas veces creemos en lo que decimos. Repetimos como loros hermosas oraciones pero no oramos tal y como ese gran maestro nos enseñó cuando nos decía: “...«Y cuando oréis, no seáis como los hipócritas, que gustan de orar en las sinagogas y en las esquinas de las plazas bien plantados para ser vistos de los hombres; en verdad os digo que ya reciben su paga. Tú, en cambio, cuando vayas a orar, entra en tu aposento y, después de cerrar la puerta, ora a tu Padre, que está allí, en lo secreto; y

tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará. Y al orar, no charlés mucho, como los gentiles, que se figuran que por su palabrería van a ser escuchados. No seáis como ellos, porque vuestro Padre sabe lo que necesitáis antes de pedirselo. Vosotros, pues, orad así: Padre nuestro que estás en los cielos, santificado sea tu nombre; venga a nosotros tu reino; hágase tu voluntad así en la tierra como en el cielo; el pan nuestro de cada día dádno slo hoy; perdona nuestras ofensas como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden; no nos dejes caer en tentación y líbranos del mal, amen. (Mt 6:9,13).

¿Alguna vez nos hemos detenido a reflexionar sobre esta oración? Lo más probable es que no, de hacerlo, no nos preocuparíamos tanto, pues todo esta dicho allí. Por lo general hacemos como el hijo prodigo; después de utilizar el famoso libre albedrio, que hicimos lo que nos dio la gana, que nos gastamos y despilfarramos la salud, el dinero y el amor que papá Dios nos dio, solo nos queda regresar arrepentidos donde Él, y Él, como buen padre, siempre sacara el mejor vestido, nos pondrá un anillo en nuestra

mano y calzado en nuestros pies. Matara el becerro gordo y hará fiesta (Lucas 15:22) ¡Ahí está pintado nuestro padre!

Si realmente le creyéramos a nuestro padre no necesitaríamos hacer sacrificios y prometer cualquier cantidad de cosas a cambio de sus favores o ¿Qué buen padre les exige sacrificios a sus hijos para darles algo? Todas esas cosas son una muestra inequívoca de la falta de fe. Si realmente creyéramos que Dios es nuestro padre, no le hablaríamos a Él de nuestros problemas, sino que le hablaríamos a nuestros problemas de Dios.

DEL ESPIRITU SANTO

"El espíritu gobierna el universo."

Anaxágoras
(Filósofo Griego)
500 a.C

En el día de Pentecostés, y estando reunidos en un lugar, sucedió de repente que se produjo un ruido como del cielo parecido a un viento. Aparecieron entonces lenguas de fuego que se posaron sobre cada uno de ellos, llenándose todos del Espíritu Santo. Comenzaron a hablar en lenguas extrañas. (Hch 2, 1-4). “Recibid el Espíritu Santo. A quién perdonareis los pecados, les serán perdonados. A quienes se los retuviereis, les serán retenidos”. (Juan 20, 23).

Las preguntas son ¿de qué estamos llenos? El espíritu que mora en nosotros ¿es un espíritu santo?, ¿es un espíritu de amor?, ¿de justicia?, ¿de perdón?, ¿de paz? o es un espíritu de venganza, de odio, de rencor, de resentimiento. ¿Cuál es el espíritu que nos mueve? En el libro de la sabiduría 7:22,23 se le da diferentes nombres: “Espíritu inteligente, santo, único y múltiple, sutil, ágil, penetrante, inmaculado,

claro, inofensivo, agudo, libre, bienhechor, estable, seguro, tranquilo, todopoderoso, omnisciente, que penetra en todos los espíritus inteligentes puros sutiles”. Cualquiera sea el nombre que se le dé, siempre será el mismo. Pensemos que el espíritu que mora en nosotros es la misma energía creadora y conservadora del universo que es Dios el cual también tiene cualquier cantidad de nombres pero que es uno y trino. Que nuestro cuerpo es su templo y como tal debemos protegerlo y cuidarlo. Infortunadamente la mayoría de las veces valoramos más las grandes catedrales que se han construido para honrar a ese Dios que dejamos siempre allí, en vez de llevarlo siempre con nosotros, que al más grande de todos los templos, nosotros mismos.

Por medio del Espíritu Santo, nuestro padre Dios nos ha dado una serie de talentos y dones como son:

El don del temor de Dios: Es el don que nos salva del orgullo sabiendo que lo debemos todo a la misericordia divina. Por el temor de Dios se llega al sublime don de la sabiduría. El temor puede ser saludable, hay un temor propio y otro impropio. El temor puede hacer que la persona

proceda con la debida cautela frente al peligro y de este modo evite la calamidad; o puede ser mórbido y acabar con la esperanza, lo que debilita la resistencia emocional y puede llegar al extremo de ocasionar la muerte. El temor de Dios es saludable; consiste en un sentimiento de profunda reverencia hacia el Creador, y es un temor sano de desagradarle por el aprecio que se tiene a su amor leal y bondad, y debido también al reconocimiento de que es el Juez Supremo y el Todopoderoso.

El don de la sabiduría: La sabiduría es una habilidad que se desarrolla con la aplicación de la inteligencia en la experiencia propia, obteniendo conclusiones que nos dan un mayor entendimiento, que a su vez nos capacitan para reflexionar, sacando conclusiones que nos dan discernimiento de la verdad, lo bueno y lo malo. La sabiduría y la moral se interrelacionan dando como resultado un individuo que actúa con buen juicio. Algunas veces se toma sabiduría como una forma especialmente bien desarrollada de sentido común.

En la Sabiduría se destaca el juicio sano basado en conocimiento y entendimiento; la aptitud de valerse del

conocimiento con éxito, y el entendimiento para resolver problemas, evitar o impedir peligros, alcanzar ciertas metas, o aconsejar a otros. Es lo opuesto a la tontedad, la estupidez y la locura, y a menudo se contrasta con éstas. Tomás de Aquino define la sabiduría como "el conocimiento cierto de las causas más profundas de todo".

El don del entendimiento: Se identifica vulgarmente con la inteligencia, como capacidad de comprender la unidad de lo semejante y elaborar conceptos, así como relacionar unos conceptos con otros mediante razonamientos. La razón, sería la suprema función "inteligente" que permite ir de lo individual a lo universal, de lo concreto a lo abstracto, y de lo condicionado a las condiciones y por su medio hasta el principio de lo incondicionado y necesario en sentido metafísico, desvelando en el proceso el conocimiento de la verdad.

Por ello el entendimiento, en cuanto inteligencia, es considerado en muchas ocasiones la esencia, la diferencia específica del hombre, lo que hace que el hombre sea, "racional" como especie biológica y perteneciente al género animal.

El don del consejo: El Don de Consejo no consiste en tener la capacidad de aconsejar a los demás... sino que es el Don por el cual somos aconsejados por el Espíritu de Dios. Claro que es un Don, porque nace del amor de Dios que quiere conducirnos hacia el Bien que es Él mismo y nos enseña entonces a conducirnos en los casos concretos. Es decir que es el Don que nos dice qué pasó dar aquí y ahora, en orden a llevarnos a la meta del camino que es la santidad.

Este Don viene a hacernos más prudentes en el obrar, y desarrolla en nosotros la capacidad de resolver según Dios en situaciones concretas, especialmente si se trata de casos repentinos, imprevistos, y difíciles de resolver, que requieren a veces una solución en el instante. Estas situaciones que no dan tiempo a que uno pueda sentarse a pensar y considerar y estimar los “pros” y los “contra” en una reflexión serena. Aquí nos es necesario el Don de Consejo que puede darnos una solución instantánea de lo que debe hacerse por esa especie de instinto o con naturalidad característica de los dones.

Hay situaciones muy complejas en que no basta con la prudencia humana, ni siquiera con la virtud de la prudencia,

y se hace necesario el Don de Consejo que nos sugiere de parte de Dios cómo obrar en el caso concreto.

Este Don es muy necesario para todo aquel que de algún modo tenga responsabilidad sobre otras personas. Cuentan que a Santo Tomás de Aquino le preguntaban en cierta ocasión su parecer sobre un asunto: querían darle el oficio de gobierno a un hombre “muy santo”. Santo Tomás respondió diciendo: “si es sabio, que nos enseñe; y si es santo que rece por nosotros, y si es prudente, que nos gobierne” El Don de Consejo viene a perfeccionar esa prudencia especialmente necesaria para cualquier tipo de tarea de conducción o gobierno.

El don de la piedad: Mediante este don, el Espíritu sana nuestro corazón de todo tipo de dureza y lo abre a la ternura para con Dios y para con los hermanos. La piedad sana nuestro corazón de todo tipo de dureza y lo abre a la ternura para con Dios como Padre y para con los hermanos como hijos. Es un hábito sobrenatural infundido con la gracia santificante para excitar en la voluntad, por instinto del Espíritu Santo, un afecto filial hacia Dios considerado como Padre y un sentimiento de fraternidad universal para con

todos los hombres en cuanto hermanos e hijos del mismo Padre.

Mediante este don, el Espíritu sana nuestro corazón de todo tipo de dureza y lo abre a la ternura para con Dios y para con los hermanos. La ternura, como actitud sinceramente filial para con Dios, se expresa en la oración. La experiencia de la propia pobreza existencial, del vacío que las cosas terrenas dejan en el alma, suscita en el hombre la necesidad de recurrir a Dios para obtener gracia, ayuda y perdón. El don de la piedad orienta y alimenta dicha exigencia, enriqueciéndola con sentimientos de profunda confianza para con Dios, experimentado como Padre providente y bueno.

El don de la fortaleza: La fortaleza es el don del Espíritu que sostiene la virtud moral que llamamos de la misma manera. Para obrar valerosamente lo que Dios quiere de nosotros y sobrellevar las contrariedades de la vida, requerimos de este don. Él nos ayuda a resistir las instigaciones de las pasiones internas y las presiones del ambiente, así como a superar la timidez y la agresividad.

El hombre, diariamente experimenta la propia debilidad, especialmente en el campo espiritual y moral. Cede, quizá sin darse cuenta, a los impulsos de las pasiones internas y a las presiones que sobre el ejerce el ambiente circundante. Para resistir a estas múltiples instigaciones es necesaria la virtud de la fortaleza, virtud de quien no se aviene a componendas en el cumplimiento del propio deber.

El don de la ciencia: La ciencia (del latín scientia conocimiento) es el conjunto de conocimientos estructurados sistemáticamente. La ciencia es el conocimiento obtenido mediante la observación de patrones regulares, de razonamientos y de experimentación en ámbitos específicos, a partir de los cuales se generan preguntas, se construyen hipótesis, se deducen principios y se elaboran leyes generales y sistemas organizados por medio de un método científico.

El don de ciencia - que es una participación de la ciencia de Dios - es una luz del Espíritu Santo que ilumina el alma para hacerla conocer las cosas humanas y dar sobre ellas un juicio exacto, en relación a Dios y en cuanto son ellas objeto

de la fe. El don de ciencia ayuda al de inteligencia a descubrir las verdades oscuras, y al de sabiduría a poseerlas.

LAS AGUAS TERMALES O TERMAS

“Fuentes de salud y vida”

“Se llaman aguas termales a las aguas minerales que salen del suelo con más de 5 °C que la temperatura superficial. Estas aguas proceden de capas subterráneas de la Tierra que se encuentran a mayor temperatura, las cuales son ricas en diferentes componentes minerales y permiten su utilización en la terapéutica como baños, inhalaciones, irrigaciones, y calefacción. Por lo general se encuentran a lo largo de líneas de fallas ya que a lo largo del plano de falla pueden introducirse las aguas subterráneas que se calientan al llegar a cierta profundidad y suben después en forma de vapor que puede condensarse al llegar a la superficie, formando un géiser de agua caliente.

RESEÑA HISTORICA

Hace millones de años cuando el planeta se debatía entre altísimas temperaturas, llegó el ciclo paulatino del enfriamiento y comenzaron a combinarse los gases en suspensión. Nace así el aire y con él la atmósfera.

Pacientemente la naturaleza fue ordenando ciclos y los elementos se adaptaron a una impecable armonía biológica. Aparece la evaporación, la condensación y por último la precipitación. Trío milagroso que dio origen al agua, fuente y génesis de todo tipo de vida conocido en el planeta.

Curiosamente las propiedades medicinales de las aguas termales fueron descubiertas primero por animales como los osos, ciervos y jabalíes, además de aves como cisnes, grullas y garzas, que solían visitar los manantiales termales para curar sus patas o las alas heridas. Es así como los humanos aprendieron a apreciar los “dones” de este regalo de la naturaleza, pues en épocas remotas no había medicamentos apropiados para atender las diferentes enfermedades.

Desde la antigüedad, la humanidad ha buscado remedio a diversas enfermedades en las fuentes termales naturales, o caldas. Estas se encuentran en muchos lugares llamados zonas termales, donde hay bolsas de magma próximas a la superficie que calientan las rocas que las cubren. El agua subterránea se caldea al circular por las fisuras de la roca, y surge a temperaturas superiores a la de la atmósfera en las

fuentes termales. Además de estar caliente, el agua suele ir cargada de minerales disueltos que a menudo se depositan alrededor del manantial, creando formas fantásticas y a veces llenas de color.

Las zonas termales presentan muchas veces fumarolas y depósitos de lodo. Las fumarolas son chorros de vapor y otros gases que escapan por aberturas o hendiduras de la roca. Los Lodos termales se forman cuando el vapor que emana contiene ácidos que descomponen la roca alrededor del orificio de salida, convirtiéndolo en un charco de lodo. La superficie de uno de éstos, igual que una olla en ebullición, está constantemente agitada por las burbujas y borbotones que forma el vapor al escapar.

El fenómeno más espectacular de las zonas termales son los géiseres, de los que brotan periódicamente explosivos chorros de vapor y agua caliente. Al almacenarse en el largo y sinuoso conducto de un géiser, el agua se sobrecalienta hasta alcanzar temperaturas muy superiores al punto de ebullición normal. Esto se debe a que el aumento de la presión, causado en este caso por el peso de todo el líquido

existente en el tubo, eleva el punto de ebullición del agua. Cuando por fin el líquido alcanza dicho punto, se ve impulsado hacia arriba y brota al exterior. Esta brusca reducción de la presión determina que el agua sobrecalentada en el conducto se convierta inmediatamente en vapor y se expanda formando un chorro mezclado con agua hirviente, que sale lanzado al aire. Cuando el géiser se calma, comienza a filtrarse más agua en el conducto preparándose así el escenario para la siguiente erupción.

Aunque se estima que el hombre primitivo de la edad de piedra, ya conocía de las propiedades beneficiosas a la salud de las aguas minerales, se considera que los primeros balnearios de aguas mineromedicinales que se conocen datan de hace 2000 a.C. Se han encontrado evidencias de esa época de la existencia en la ciudad india de Mojenjo-Daro y en la ciudad de Epidaurós, en la Antigua Grecia. También han aparecido instalaciones en la isla griega de Creta (entre 1700 y 1400 a.C.) y en la ciudad egipcia de Tel-el-Amarna (1360 a.C.).

Desde épocas remotas las antiguas civilizaciones utilizaban el baño como medida terapéutica o como instancia para

socializar. Los hallazgos más antiguos de construcciones dedicadas para este fin datan de antes del 2000 a.C. en India. Existe también mención de las mismas en diferentes textos griegos, como La Ilíada de Homero. En la Antigua Roma, y Grecia el baño era considerado un ritual. Los primeros registros del uso de agua caliente en las "termas" son de finales del siglo V a.C.

Entre los griegos, la mayoría de los centros médicos disponían de manantiales que facilitaban las técnicas hidroterapéuticas. Entre ellos se destacaron los de Peloponeso, Cos, Pérgamo, Cnido, Rodas, etc. La medicina de la época logró alcanzar un gran desarrollo, estaban inspiradas en Asclepio, el dios griego de la medicina. Por aquella época ya se le confería propiedades terapéuticas al agua mineromedicinal, pero en forma similar a como lo llevaban a cabo los pueblos primitivos.

Las termas originales sólo disponían de agua fría y se aplicaba en tinas para baño. A finales del siglo V a.C. se empiezan a construir complejas instalaciones independientes. En Grecia y en Roma los baños se

convertían en complejos rituales y se acompañaban de ejercicios y masajes. En Roma, siguiendo el ejemplo griego, se construyeron estancias similares que pronto fueron del gusto de la ciudadanía. Ya no solo se realizaban los actos de limpieza y relajación, así como aquellos medicinales cuando las aguas tenían propiedades curativas, sino que se añadía un cuidado del cuerpo que incluía prácticas deportivas y un ritual de masajes con diferentes sustancias como esencias y aceites especiales.

Otras termas romanas que se conservan hasta hoy son las de Stabiano en la ciudad de Pompeya. Fueron construidas en el siglo II a.C. El agua que abastecía las termas, en ocasiones se traía desde fuentes lejanas. Además, por aquella época se crearon en Roma muchas termas públicas, las cuales tenían una función social y política. Durante la dominación romana, se expandieron por Europa sus hábitos y normas, incluyendo las termas, con lo cual se difundió la práctica de las curas balnearias.

La iglesia cristiana, por su parte, daba más prioridad a la limpieza espiritual que a la limpieza corporal y consideraba

las termas romanas como un lugar de perversión. Durante toda la etapa medieval se hizo poco uso de las aguas mineromedicinales, incluso escaseaba el abasto de agua y fue habitual el poco aseo personal.

Con la invasión de los árabes al sur de Europa, se reintegraron los baños públicos y las curas termales. Todas las ciudades importantes dispusieron al menos de un baño público. Entre estos se destaca El Baño Real de la Alambra en Granada. Después de la reconquista de España por los reyes católicos y la expulsión de los musulmanes del territorio ibérico, se volvió a restringir las prácticas de las curas balnearias, relacionándose esas costumbres con actos herejes, moriscos y judeoconvertos.

En Constantinopla, durante el imperio bizantino, se mantuvieron las costumbres romanas, las cuales perduraron y se reforzaron durante el dominio turco. Las Cruzadas dieron también un florecimiento a las curas termales. Las aguas mineromedicinales fueron utilizadas para la cura de los heridos y combatir las enfermedades contraídas en Oriente. El Renacimiento, que surge a partir del siglo XV,

no trajo avances significativos en el campo de la balneoterapia, a pesar de los adelantos significativos que significó para la Medicina en general. Sin embargo, los nuevos descubrimientos geográficos pusieron de manifiesto el uso de las aguas termales por parte de los pobladores del Nuevo Mundo.

A finales del siglo I y a comienzos del II, los emperadores Tito y Trajano construyeron nuevos complejos termales cerca del Coliseo. Con ellos queda asentado el modelo de las grandes termas imperiales: las estructuras propiamente termales se disponían en medio de un gran recinto ajardinado, protegido por un alto muro, con espacios deportivos, salas de masaje, bibliotecas, galerías porticadas, salas de reuniones y todo tipo de facilidades para el ocio.

Las Termas de Caracalla permanecieron en uso más de trescientos años, y fueron abandonadas definitivamente hacia el 537, cuando los bárbaros destruyeron los acueductos que las alimentaban para tomar la ciudad. En Constantinopla se mantuvieron las costumbres romanas durante la época bizantina, perfeccionadas por la llegada de

los turcos. Tanto es así que los baños de vapor, de tradición romana, se conocen a menudo como baños turcos. Los edificios propios de esta cultura consisten en una gran sala cupulada, calentada por vapor y rodeada de pequeñas habitaciones, cuyas paredes se recubren con mármoles y mosaicos. En Turquía el baño se ha convertido en una ocupación social, que puede llegar a prolongarse todo el día. Las actuales ruinas de las termas romanas de Caracalla dan idea del monumental tamaño del complejo termario que se extendía con servicios como biblioteca o tiendas. Estas instalaciones, construidas alrededor del año 217, tenían un aforo de mil seiscientos usuarios.

Otro uso predominante y que suele aparecer en todo lugar donde acudían las entidades de la ciudad (al igual que el teatro por ejemplo), en las termas también se solía acudir para "socializarse". Era en muchas ocasiones un centro de reuniones informales, perfecto por su relajante aire vaporado y las calientes aguas termales.

También en Japón existe una costumbre milenaria con respecto al aseo. Cada casa tiene su propio baño privado,

que unas veces consiste en una tina dispuesta en el interior de la casa y otras en una piscina exterior. La limpieza allí es un acto íntimo, aunque después toda la familia comparte el placer de la inmersión. Por otra parte, los establecimientos públicos se suelen situar en una fuente de aguas termales o medicinales, donde se socializa con otras familias. Esta costumbre aún se mantiene en el Japón actual. Para los orientales, las propiedades curativas de las aguas termales son comparadas con la orina humana (fuente de la eterna juventud), de donde se origina la milenaria práctica de la orinoterapia, la cual no es aceptada en el mundo occidental ya que la orina es considerada un desecho del cuerpo. Los defensores de esa práctica afirman que el ser humano está diseñado de tal forma que puede auto-curarse y hacen la siguiente comparación: De un jugo de frutas normalmente se aprovecha el jugo o sea la orina y se desecha el bagazo o sea la materia fecal.

La Reforma protestante del siglo XVI desaprobó aún más la costumbre del aseo, y lo mismo se puede decir de la contrarreforma católica posterior, con lo que esta tradición se perdió casi por completo en el mundo occidental cristiano

y en las colonias americanas. En los siglos XVIII y XIX, gracias a la recuperación de la cultura clásica, se generalizó la costumbre higienista de "tomar las aguas" en las fuentes medicinales. Para ello, las clases acomodadas viajaban unas semanas al año a los lugares de moda, como Bath en Inglaterra, Vichy en Francia, Baden-Baden en Alemania, Saratoga Springs en Estados Unidos o La Toja en España. Estos balnearios se convirtieron en grandes complejos turísticos, que además de las fuentes termales ofrecían hoteles de lujo, tiendas, salas de concierto o casinos.

Actualmente la Hidrología Médica como rama de la Terapéutica, se ha nutrido de los avances de la ciencia y se apoyan en otras disciplinas, tales como las Ciencias Naturales, la Química, la Física, la Fisiología, la Farmacia, etc. Hoy se conoce la composición química de las aguas, sus orígenes, sus funciones en el organismo, etc. Sin embargo, a pesar de que las curas termales han perdido las prácticas de antaño, las curas hidrotermales no ocupan hoy el lugar privilegiado que ocupaban en otras épocas, lo cual es debido al desarrollo de la Medicina en su conjunto, especialmente de la Cirugía y la terapéutica medicamentosa.

Recién en 1986 las aguas termales se declararon como una herramienta alternativa para gozar de buena salud física y mental. Así surgió una nueva disciplina, la hidrología médica, aceptada como medicina complementaria por la Organización Mundial de la Salud.

ORIGEN DE LAS AGUAS TERMALES

Existen dos tipos de aguas termales de acuerdo a su origen geológico: Las magmáticas las cuales nacen de filones metálicos o eruptivos y las telúricas, como las que se encuentran en los Termales del Espíritu Santo, ubicadas en el Municipio de Nariño, Antioquia, Colombia.

La temperatura de las aguas magmáticas es más elevada que la de la telúrica. La primera tiene por lo general temperaturas mayores a los 50° C, mientras que las de origen telúrico pocas veces lo hacen. Por otro lado, gracias a que las aguas telúricas son filtradas, estas poseen menor cantidad de mineralización que las magmáticas. Los elementos más comúnmente encontrados en las aguas magmáticas son azufre, arsénico, boro, bromo, cobre,

fósforo y nitrógeno. Las aguas telúricas tienen por lo general bicarbonatos, cloruros, sales de cal y otros. Una característica importante de las aguas termales es que se encuentran ionizadas. Existen dos tipos de iones, los positivos y los negativos. Contrario a su nombre, los positivos no le traen beneficios al cuerpo humano, y por el contrario, son irritantes. En cambio, los iones negativos tienen la capacidad de relajar el cuerpo. Las aguas termales se encuentran cargadas con iones negativos.

CLASIFICACION SEGÚN SU TEMPERATURA

- Aguas frías (menos de 20 °C)
- Aguas hipotermas (20-35 °C)
- Aguas mesotermas (35-45 °C)
- Aguas hipertermas (45-100 °C)
- Aguas supertermas (100-150 °C)

COMPOSICIÓN MINERAL

- Aguas ferruginosas: presentan fundamentalmente hierro en su composición.
- Aguas cloruradas: presentan cloro.

- Aguas sulfuradas y sulfurosas: con azufre, las primeras son ácidas y lodosas.
- Aguas sulfatadas: aparte de azufre pueden incluir sodio, calcio, magnesio o cloro en su composición.
- Aguas bicarbonatadas: con bicarbonato.

COMPOSICION QUIMICA

En mayor o menor cantidad contienen: Calcio (Ca), Hierro (Fe), Magnesio (Mg), Potasio (K), Silicio (Si), Carbono (C), Aluminio (Al), Bario (Ba), Niquel (Ni), Zinc (Zn), Manganeso (Mn), Oro (Au)

LAS AGUAS TERMALES Y LA SALUD

El 16 de enero de 1986 las aguas termales fueron declaradas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como herramientas complementarias para la salud. Nace así una nueva disciplina: la Hidrología Médica.

La piel es una barrera que tiene la capacidad de ser permeable. Por experiencias bioquímicas se demostró que algunas de las sustancias que penetran estimulan la hipófisis, que es la que dirige y ordena el funcionamiento de las glándulas endocrinas, por lo

tanto, está comprobado que activan el funcionamiento de las glándulas tiroideas y de la corteza suprarrenal. Las sustancias que se absorben a través de la piel actúan a nivel neuroendocrino liberando las endorfinas, que son las sustancias que disminuyen el dolor, por lo que el paciente puede disminuir la ingesta de calmantes.

Cuando una persona se expone a un baño termal, recibe la acción directa de la temperatura de las aguas termales en forma de shock, y los minerales comienzan a ser absorbidos en pequeñas concentraciones por la piel. Una vez en el organismo, los minerales son depositados en el tejido celular subcutáneo, y desde ahí ejercen su acción activando el metabolismo orgánico a través del eje hipotálamo-suprarrenal.

Efecto Físico. Cuando el cuerpo humano se introduce en el agua, por una ley física, pesa 10 veces menos (Ej. 70 kg. pesa 7 kg.), esto hace que las manipulaciones y la gimnasia sea mucho más fácil de realizar y el esfuerzo, tanto del curista como del fisioterapeuta es menor. Al mismo tiempo la temperatura del agua actúa produciendo una dilatación en los vasos capilares disminuyendo la presión sanguínea por lo que se aumenta la frecuencia cardiaca, gracias a esto último los músculos se

oxigenan mejor. Por otro lado la temperatura relaja el músculo disminuyendo su contracturación (calambres).

Nuestro organismo es un verdadero termostato y trabaja siempre para mantener la temperatura óptima. (Ej. Si hace calor transpira y enfría la piel). Si ejercitamos y estimulamos ese termostato, suministrándole calor con los baños termales y sus respectivos reposos sin pérdida de temperatura, está comprobado que estas personas pasan el invierno mejor.

El agua mineraliza y caliente de las “termas” tiene efectos biológicos, físicos y químicos en el cuerpo humano. El baño en aguas termales aumenta la temperatura del cuerpo, matando gérmenes, entre ellos virus, además aumenta la presión hidrostática del cuerpo, por lo que aumenta la circulación sanguínea y la oxigenación. Este aumento en la temperatura ayuda a disolver y eliminar las toxinas del cuerpo.

Al aumentar la oxigenación, el baño en aguas termales hace que mejore la alimentación de los tejidos del cuerpo en general, motivo por el cual aumenta el metabolismo, estimulando al mismo tiempo las secreciones del tracto digestivo y del hígado, ayudando así a la digestión. El baño repetido (especialmente en periodos de 3 a 4 semanas) puede ayudar a normalizar las

funciones de las glándulas endocrinas, así como el funcionamiento en general del sistema nervioso del cuerpo. También existe un mejoramiento y estímulo del sistema inmune, relajación mental, producción de endorfinas y regulación de las funciones glandulares. Muchos de estos efectos se deben al consumo del cuerpo de sales y minerales como dióxido de carbono, calcio y magnesio.

Hay enfermedades de la piel que pueden tener una marcada mejoría por baños en aguas termales. Las enfermedades que más se benefician son la psoriasis, la dermatitis y las enfermedades por hongos. En algunas ocasiones también ayudan en la cura de heridas y de otras lesiones de la piel. En ocasiones esta acción se le atribuye a las “sulfobacterias”, organismo aislado por la “Sociedad Internacional de Medicina Hidrológica”, para explicar los efectos de los “elementos intangibles” de las aguas termales.

No hace demasiados años, se aisló un microorganismo - en la “Sociedad Internacional de Medicina Hidrológica” - estudiando precisamente lo que se llama “elementos intangibles” de las aguas termales. El organismo aislado, pertenece a lo que se llama hoy en día “sulfobacterias”. Se ha descrito que este grupo de microorganismos ayudan al cuerpo humano mejorando el sistema de defensa de la piel frente a todo tipo de agresiones. De la misma

forma, ayudan a disminuir el proceso de envejecimiento de este órgano.

Las enfermedades que se ven más beneficiadas con el uso de las aguas termales (balneoterapia) son:

- Algunas enfermedades metabólicas como la diabetes, la obesidad y la gota.
- Depuran la sangre, eliminándose las toxinas y productos de desechos por la sudoración y diuresis que provocan.
- Enfermedades crónicas de la piel como la psoriasis, dermatitis y el acné
- Enfermedades relacionadas con el estrés y otras de tipo psicosomático
- Enfermedades respiratorias leves como la rinitis, sinusitis, laringitis.
- Estimulan las defensas del organismo.
- Estimulan las secreciones del tracto digestivo y del hígado, ayudando así a la digestión.
- La recuperación funcional de la neuroparálisis central y periférica.
- Mejoran la alimentación de los tejidos del cuerpo en general, motivo por el cual aumenta el metabolismo.
- Mejora la micosis (Hongos).

- Mejora las pieles seborreicas
- Mejora los problemas de la circulación
- Mejora problemas gastrointestinales crónicos
- Reactivan el metabolismo retardado dificultades reumáticas.
- Reconstituyen y tonifican.
- Reeducan el sistema termorregulador, de enorme importancia en el reumático que ha perdido su capacidad de reaccionar y adaptarse a los cambios del medio ambiente.
- Rehabilitación de lesiones traumáticas o deportivas.
- Relajan los músculos y por su acción revulsiva y resolutive, actúan sobre los edemas, tumefacciones y procesos fibrosos.
- Secuelas de traumas y enfermedades neuro – musculares.
- Sedan el sistema nervioso.
- Su poder analgésico y calmante de dolores es bien conocido.
- Tratamientos de relax antiestrés y antidepressivos.

Es importante saber que el agua termal no sólo se absorbe a través de la piel, sino también a través de las mucosas. Basándonos en esa propiedad se usan en vaporizaciones y nebulizaciones porque así se estimula la inmunidad, o sea aumentan las defensas.

Las aguas termales ejercen acción miorelajante, sobre las contracturas y rigideces neuro-músculo-osteo-articular, de importancia en los tratamientos de rehabilitación y reeducación músculo esquelética. Su efecto sobre todo tipo de reumatismos (inflamatorios, degenerativos, no articulares, metabólicos) en algunos casos llega a ser notable. De manera puntual y específica el calor húmedo ofrece grandes beneficios para las enfermedades con componente inflamatorio, porque disminuye el dolor y relaja la tensión concentrada en los músculos y las articulaciones. Es por ello que las aguas termales pasan a ser un complemento o terapia paralela de rehabilitación al tratamiento indicado por el reumatólogo. Sin embargo, y pese a que muchos aseguran lo contrario, no se ha podido demostrar científicamente que los minerales que forman parte de las aguas termales tengan alguna incidencia directa en la mejoría de los pacientes con reumatismo. En este sentido, las aguas termales son una ayuda de primer orden a la hora de favorecer la flexibilidad del paciente.

Es importante aclarar que muchas son las personas que piensan que las aguas termales pueden prevenir la aparición de enfermedades reumáticas, sin embargo, que por ser ésta una dolencia que está implícita en la codificación genética del individuo, es inevitable que se desencadene. Es más, las aguas termales no son en ningún momento una cura milagrosa para las

dolencias reumáticas, y si bien pueden ayudar a mejorar la calidad de vida de la persona, definitivamente, no la curarán, mucho menos si no recibe tratamiento especializado profundo.

RECOMENDACIONES PARA SU USO

Hay que tener en cuenta que si bien las indicaciones favorables son importantes, con más razón lo son las contraindicaciones. Porque dado el carácter excitante y estimulante de esta agua, no siempre su uso es recomendable en fases agudas o brotes de reagudización de algunas enfermedades por lo cual siempre es mejor consultar con su médico antes de utilizar la terapia con aguas termales en caso de:

- Artritis inflamatoria aguda.
- Cardiopatías descompensadas.
- Colagenopatías (enfermedades inflamatorias) en periodo agudo.
- Distintos tipos de tumores y cáncer.
- Embarazo.
- Estados febriles.
- Evite bañarse solo en aguas termales, los adultos mayores las deben de usar con precaución y no las utilice si se encuentra bajo el efecto del alcohol o alguna droga.

- Hipertensión severa.
- Nefritis (inflamación del riñón).
- No se sobrecaliente, manténgase bien hidratado y si padece de enfermedades de la piel que sean contagiosas, utilice piscinas privadas.
- Procesos asmáticos en crisis.
- Tenga precaución si toma medicamentos para enfermedades del corazón.
- Tuberculosis

Es importante tener en cuenta que las aguas termales son ricas en sulfato de sodio o de magnesio por lo tanto actúan como purgantes de ahí que se deba tener mucha precaución en su ingesta la cual siempre se debe hacer en la fuente (nacimiento)”.

(Fuente Wikipedia)

VALOR AGREGADO

El centro turístico Termas Espíritu Santo se encuentra ubicado en el Municipio de Nariño, Departamento de Antioquia, Colombia. En la Vereda Puente Linda, a 20 km aproximadamente de la cabecera municipal, cuya comunicación por carretera, es destapada. El lugar se encuentra a unos 650 m.s.n.m. (clima caliente), presenta un ambiente húmedo, con presencia de bosque

virgen y diversidad de vegetación, flora y fauna. La entrada a los termales Espiritu Santo es en carretera destapada y es única, el resto es por caminos veredales.

La conformación del lugar circundante al centro turístico es propia de un cañón por donde corre la quebrada del mismo nombre, con una zona montañosa bastante escarpada y se nota un suelo bastante rocoso con un cubrimiento vegetal de poco espesor pero de gran extensión.

El hotel cuenta con cómodas habitaciones y cabañas con baño privado, un restaurante bar, zonas de descanso para apreciar el paisaje y una cantidad de zonas húmedas para disfrutar, en donde se encuentran los termales, con espacios donde se pueden realizar toda clase de eventos como encuentros, reuniones, celebraciones sociales, conferencias, retiros espirituales, etc. Un lugar para desconectarse del mundo (no hay telefonía celular) pero no de los placeres y de las comodidades de ciudad.



¿Qué debo llevar a los Termales?

Te dejamos algunas recomendaciones:

-
- 1 Ropa cómoda y fresca
 - 2 Sombrero o gorra
 - 3 Vestido de baño
Preferiblemente oscuro
(Las minerales de los termales pigmentan)
 - 4 Tenis Deportivos
 - 5 Medicamentos Personales
 - 6 Chancas o zapatos Acuáticos
 - 7 Linterna
 - 8 Gafas de sol
 - 9 Documentos de identificación
 - 10 Repelente de mosquitos
 - 11 Bloqueador Solar



En Nariño - Antioquia
TERMALES ESPÍRITU SANTO
"Fuente Inagotable de Salud y Vida"

OTROS LIBROS DEL AUTOR

- ✓ ¡¡Bien y Mejorando!!
- ✓ ¿Fracaso? ¡Felicitaciones!
- ✓ ¿Que haer? Empanadas que es lo que más se vende.
- ✓ Administrar con Sentido Común.
- ✓ Algo más que una amistad.
- ✓ Con amigos así...
- ✓ Educar con Sentido Común.
- ✓ El sexto sentido, el menos común de los sentidos.
- ✓ El elegido, entre la ficción y la realidad.
- ✓ En la tierra de los gnomos.
- ✓ Sigo siengo Ateo, Gracias a Dios.
- ✓ Soy ateo, gracias a Dios.
- ✓ Sueño, que eso relaja.
- ✓ Sueños.

De venta en: [Amazon.com](https://www.amazon.com)

Enlaces sugeridos:

<https://universovirtualcomunicaciones.com/fuentes-de-salud-y-vida/>

<https://universovirtualcomunicaciones.com/eventos/>

www.termalesespiritusanto.co

Información y reservas

(+57) 320 727 40 28