

EL MUNDO DE LA FLOTACIÓN.

LA OPORTUNIDAD DE AISLARSE COMPLETAMENTE DEL MUNDO EXTERIOR

En la actualidad el estrés se ha convertido en parte normal de nuestras vidas y en algo que debemos sobrellevar queramos o no. Se trata de una constante que afecta tanto a nuestra salud como a nuestra calidad de vida impidiendo nuestro descanso y relajación.

La flotación como terapia es una manera relativamente novedosa, fácil y rápida de conseguir una relajación intensa, desconectarse del entorno y liberar la tensión acumulada durante el transcurrir cotidiano. Tan sólo hay que introducirse en el flotario, cerrar los ojos y experimentar el bienestar que proporciona el ambiente cálido y silencioso donde, poco a poco y de forma natural, el cuerpo comienza a relajarse hasta llegar a una fase de relajación profunda solo comparable con años de práctica meditativa.

COMO DORMIR UN DÍA ENTERO EN UNA HORA

Las sesiones pueden ser de diferente duración. Lo más aconsejable es flotar aproximadamente entre 30 y 45 minutos, lo cual equivale a 8 horas de sueño profundo o 4 horas de masajes. Esto es posible debido a que durante la flotación, el cerebro deja de estar pendiente del equilibrio y la posición del cuerpo y de los estímulos que llegan desde nuestros cinco sentidos. Dentro del flotario se elimina casi el 90% de la carga de

Trabajo del cerebro, permitiendo al cuerpo relajarse totalmente y eliminar la tensión acumulada. Estos efectos se notan al instante, no obstante, para que sean más intensos se aconseja realizar varias sesiones, con una frecuencia de una sesión semanal; aunque en casos de enfermedades muy dolorosas se pueden hacer sesiones incendiarias y hasta diarias para conseguir la mejoría y luego volver a la frecuencia semanal.

BENEFICIOS

- ✚ Proporciona un profundo estado de relajación física y mental.
 - ✓ Elimina el estrés.
 - ✓ Disminuye la tensión muscular y los dolores crónicos.
 - ✓ Acelera la recuperación física y la rehabilitación de lesiones.
 - ✓ Reduce nerviosismo, depresión y ansiedad.
 - ✓ Mejora el sueño.
 - ✓ Aumenta la concentración y creatividad.
- ✚ . Previene los infartos, porque evita la calcificación arterial.

- ✓ Se utiliza junto a otros programas para reducir peso, tabaquismo y alcoholismo.
- ✓ Atletas profesionales la utilizan para disminuir ácido láctico en tejidos y sangre.
- ✓ Mejora la circulación y la distribución de oxígeno.
- ✓ Reduce la presión arterial y el ritmo cardíaco.
- ✓ Proporciona un espacio para la exploración interna y la meditación.
- ✓ Refuerza sistema inmunológico.
- ✚ . Bienestar por liberación natural de endorfinas.
- ✚ Una hora de flotación equivale aproximadamente a ocho horas de sueño.



EL BAÑO MEDICINAL DE HIPERtermIA.

El organismo tiene la capacidad de elevar su temperatura, cuando siente la necesidad de elevar sus defensas. Y eleva sus defensas, cuando es invadido y agredido por virus, bacterias o microbios. A este incremento de temperatura la conocemos como "fiebre".

Podemos producir para fines terapéuticos "fiebre artificial". A esta terapia se la denomina Hipertermia Medicinal, y es conocida en nuestro medio como "LOS BAÑOS DE HIPERtermIA"

La hipertermia es una técnica que Consiste en la aplicación sobre el organismo de una fuente de calor con fines terapéuticos, como el agua a temperaturas ascendentes.

El agente terapéutico es el calor, que se propaga desde el agua hacia el organismo, transfiriéndole energía en forma de calor, elevando su temperatura y activando así, todos los mecanismos de defensa, desintoxicación y auto-sanación que genera esta terapia.

EFFECTOS FISIOLÓGICOS DE LOS BAÑOS DE HIPERTERMIA

•A nivel celular. Los procesos metabólicos aumentan, eliminando toxinas. Durante la hipermia aumenta el metabolismo basal en un 12% por cada grado de temperatura ascendente.

- ✓ **Sobre la circulación sanguínea.** Por la función termorreguladora de la piel, se produce una vasodilatación general con la que se obtiene una hipermia profunda y superficial, con efectos importantes en nuestro organismo, mejorando la nutrición celular, aumentando la eliminación de toxinas celulares y una acción bactericida, anti-inflamatoria y analgésica de la piel.
- ✓ **Sobre el corazón.** Aumenta la frecuencia cardíaca, disminuye la presión sanguínea con un aumento del riego sanguíneo, estabilizando la presión arterial.
- ✓ **Sobre la sangre.** El calor aplicado a todo el cuerpo, alcaliniza el PH sanguíneo, la glucemia y la viscosidad de la sangre, porque hay un mayor aporte linfático a los tejidos.
- ✓ **Sobre el aparato digestivo.** Disminuye las secreciones y aumenta el tono y la motilidad de la musculatura gástrica, con una disminución del tiempo de vaciamiento y el aumento del peristaltismo intestinal (movimiento reptatorio de los intestinos).
- ✓ **Sobre el aparato urinario.** Produce un aumento de la diuresis y acelera el vaciado vesical.
- ✓ **Sobre el sistema respiratorio.** El calor aumenta la frecuencia respiratoria como mecanismo de termorregulación e incrementa el contenido de vapor de agua del aire inspirado, que fluidifica las secreciones para una rápida eliminación.
- ✓ **Sobre el sistema nervioso.** Produce sedación y analgesia.
- ✓ **A nivel muscular.** El calor produce relajación muscular, es antiespasmódico y aumenta la elasticidad. Disminuye la fatiga, la excitabilidad y el tono muscular.
- ✓ **Sobre la piel.** Genera un aumento de la circulación sanguínea y de la sudoración por su función termorreguladora, aumentando el proceso de eliminación de toxinas. Al producir una mayor evaporación de agua a través de la piel, esta

aumenta su permeabilidad y disminuye la sensibilidad de las terminaciones nerviosas táctiles.

EFFECTOS MEDICINALES DE LOS BAÑOS DE HIPERTERMIA

- ✓ Desintoxica órganos internos al eliminar ácido úrico, transaminasas en exceso, triglicéridos, colesterol malo, y toda sustancia toxica que contamina su cuerpo.
- ✓ Tiene efecto analgésico al disminuir el dolor y las inflamaciones de músculos y articulaciones en enfermedades reumáticas.
- ✓ Tiene efecto anti-inflamatorio, utilizándose en inflamaciones cuando no están en fase aguda.
- ✓ Tiene efecto antiespasmódico, actuando sobre los espasmos y las contracturas musculares, tanto si son músculos esqueléticos o vísceras.
- ✓ Es un regulador del sistema de defensa inmune estimulante: disminuye la tendencia al resfrío, a las enfermedades bronco-respiratorias, a las infecciones urinarias y del aparato reproductor.
- ✓ Tiene efecto relajante sobre el sistema nervioso. Disminuye el estrés, la ansiedad y el insomnio.
- ✓ Es un regulador metabólico, mejorando los niveles hormonales.
- ✓ Acción antitumoral. Disminuye el tamaño de miomas, quistes de ovarios, lipomas y tumores cancerosos, en estadios iniciales.
- ✓ Ayuda a regular el peso corporal y a eliminar depósitos de grasas.
- ✓ Desintoxica la piel y mejora sus funciones básicas, desarrollándose una cosmética natural.

INDICACIONES DE LOS BAÑOS DE HIPERTERMIA

- ✓ **APARATO LOCOMOTOR.** Contusiones musculares: artritis, artrosis, esguinces, mialgias, desgarrros musculares.
- ✓ **SISTEMA NERVIOSO.** - En neuralgias, neuritis, dolores, estrés.
- ✓ **APARATO CIRCULATORIO.** - Arterioesclerosis, varices, úlceras.
- ✓ **APARATO UROGENITAL.** - En nefritis, cistitis, litiasis, infecciones urinarias agudas y crónicas.
- ✓ **APARATO DIGESTIVO.** - Dolores gástricos, cólicos, gastritis crónica.
- ✓ **APARATO RESPIRATORIO.** - Bronquiectasias, laringitis, otitis, rinitis, amigdalitis, faringitis.

- ✓ **SISTEMA DERMICO** (piel). - Abscesos, forúnculos, acné, dermatitis crónica, eccema amiloide, manchas oscuras, liquen simple, psoriasis, vitíligo, urticaria, dermatitis seborreica.
- ✓ **SINDROMES METABOLICOS**. - Como la obesidad central, hipertensión moderada, diabetes, gota, hipercolesterolemia.

En cuadros dermatológicos, la hipertermia acelera la eliminación de sustancias nocivas que se manifiestan como inflamaciones y manchas.

La hipertermia hace más eficiente la respuesta inmunológica de los leucocitos (glóbulos blancos) en la sangre y produce sustancias moleculares que regulan la propagación y crecimiento de los tumores.

