

Aguas termales francesas para sanar la piel

En un pequeño y encantador pueblo del centro de Francia se descubrió en el siglo XVII una fuente de aguas termales con extraordinarias propiedades para la piel. Desde entonces, La Roche-Posay se ha convertido en un concurrido lugar de gente que busca sanar alguna enfermedad o simplemente combatir el paso del tiempo.

Cada año en el centro de tratamiento, que se construyó para disfrutar de las bondades de estas aguas —fruto del selenio, su principal ingrediente, considerado el más importante antioxidante natural del cuerpo—, se atienden cerca de 8.000 pacientes. El 30% son niños.

Por cuenta de su éxito se creó la marca La

Roche-Posay, que desde el año 89 forma parte de la empresa L'oréal. Durante años los productos sólo podían ser recetados por dermatólogos, pero recientemente llegaron a Colombia artículos para venta libre, como el protector solar (disponible en ocho texturas diferentes) o fórmulas para combatir el envejecimiento y la piel seca.

» A La Roche-Posay acuden cada año 8.000 personas. El 30% son niños aquejados por enfermedades como la psoriasis.

Buen Vivir



Los ejercicios de la biodanza incluyen actividades grupales que pretenden mejorar la relación con el otro. /123rf

Emocionalidad y salud

La danza de la vida

■ A través de la música, el movimiento y el encuentro con otros, este baile mejora la calidad de vida y eleva la autoestima.

“Una danza que gira sobre las mismas leyes que vinculan a la flor y la brisa”. Así define la biodanza Rolando Toro, su creador, para referirse a la relación natural e inevitable entre el baile y la salud física y emocional.

Las investigaciones realizadas en 1965 por este antropólogo chileno, mientras trabajaba en el Hospital Psiquiátrico de Santiago, arrojaron que la música y la danza inciden en la evolución de las patologías de los pacientes. Desde entonces, Toro empezó a emplear el modelo de biodanza, que hoy no sólo se aplica a enfermos con distintos cuadros clínicos sino también a personas sanas.

La biodanza es un baile en el que se interactúa con muestras afectivas, como abrazos y contacto con las manos, con el fin de transmitir energía positiva. Según la experiencia de profesiona-

les y asistentes, los efectos benéficos de esta terapia están relacionados con el control del estrés, el mejoramiento de las relaciones interpersonales y la elevación de la autoestima.

En una especie de reconexión con la vida, las personas meditan sobre su existencia, su sexualidad y su afectividad. En el desarrollo de la danza transitan por varias fases: alegría, tristeza, rabia y miedo, para liberar las cargas espirituales que producen agotamiento.

Uno de los principales problemas por los que los participantes acuden al baile es el síndrome de burnout, considerado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una enfermedad laboral. Cansancio emocional, cambio negativo de actitudes e irritabilidad son sus principales síntomas.

Sin embargo, los beneficios de la danza son tanto psicológicos como físicos. Según los estudios de Rolando Toro, mejora el tono muscular y produce la reparación celular. Además, “tiene incidencias en el sistema límbico, modificando la función de los neurotransmisores que influyen sobre las emociones, el pensamiento y la conducta del ser humano”.

Hace 30 años se creó en el país la Fundación Escuela Colombiana de Biodanza para ofrecer espacios de conexión espiritual. Niños, adultos y ancianos asisten todos los jueves a bailar por la vida. Además, existen talleres para la integración de la familia, para mejorar la relación entre padres e hijos mediante la expresión de sentimientos y la reconciliación de conflictos.

Las empresas también le han apostado a la biodanza, porque mejora el clima organizacional, aumenta la productividad y la rentabilidad. La fundación ha implementado la terapia en compañías como Unilever, Grupo Corona, Banco de la República, Nestlé, General Motors, Skandia Pensiones y Cesantías, Universidad Externado y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.

Actualmente, 33 países tienen escuelas de biodanza, entre los que se encuentran Argentina, Brasil, Chile, Colombia, Ecuador, El Salvador, México, Uruguay y Venezuela. El próximo 20 de agosto, Cartagena será sede del V Encuentro Americano de Biodanza. ■

Alternativas de prevención

Meditar para evitar la hipertensión

La hipertensión, esa enfermedad asociada con el 13% de la mortalidad mundial anual y que afecta especialmente a países desarrollados, sigue obligando a muchos grupos científicos a buscar nuevas formas de prevención. Por eso es que la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) se dio a la tarea de estudiar la efectividad de métodos alternativos como la meditación trascendental, la biorretroalimentación y la respiración guiada.

Para sorpresa de muchos, lo que encontraron los investigadores fue que esas técnicas, que antes tan sólo formaban parte de un mito sin comprobar, pueden reducir de forma considerable esa enfermedad causante de la mitad de las defunciones por accidente cerebrovascular o cardiopatía.

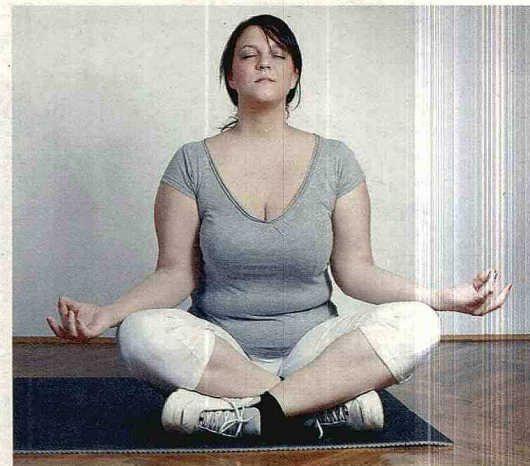
“Tradicionalmente hablamos sobre la pérdida de peso, la dieta, la restricción de la sal y el ejercicio. Pero es difícil seguir esos consejos. Así que decidimos que había llegado el momento de revisar toda la inves-

tigación sobre las formas alternativas para reducir la presión arterial”, aseguró el doctor Robert Brook, profesor asociado de medicina de la Universidad de Michigan.

De acuerdo con los hallazgos, actividades como el ejercicio aeróbico, caminar a paso vivo, practicar meditación trascendental, respirar de manera sincronizada y levantar pesas tienen mayores efectos sobre la hipertensión.

La explicación, según los especialistas, es que esas prácticas mejoran el funcionamiento de los vasos sanguíneos y ayudan a reducir la lectura de la presión arterial sistólica de 5 a 10 milímetros de mercurio. A partir de 140 es señal de serios problemas.

Sin embargo, creer de manera absoluta en esas técnicas podría tener contraindicaciones. Según Kirsten Bibbins-Domingo, otra doctora que formó parte de la investigación, “una confianza inadecuada en estos métodos podría resultar en retrasos en la búsqueda del tratamiento médico”.



Practicar meditación trascendental, una técnica proveniente de India, reduciría el riesgo de hipertensión. /123rf