



Grup Hypatia de Debat

La teva veu compta, la teva opinió importa.

EL PODER DE LA NATURA
El vincle que no hem de perdre

ELS ELEMENTS DE LA NATURALES EN LA FILOSOFIA DE L'ANTIGUITAT

TERRA

AIGUA

FOC

AIRE



Terra

La terra es concep com el principi que encarna l'estabilitat, la nutrició i la materialitat. Constitueix la base sobre la qual s'edifica l'existència, ja que proporciona els recursos i nutrients indispensables per al desenvolupament de la vegetació i el sosteniment dels éssers vius.



Aigua

L'aigua representa un altre dels pilars essencials dins dels elements naturals.

Universalment, se la vincula amb la generació de vida, la fertilitat i els processos de renovació. Des de temps remots, les societats n'han depès per garantir la seva subsistència.



Foc

El foc constitueix un dels elements naturals més antics i de més rellevància en la història de la humanitat. Se'l reconeix com una manifestació d'energia i un agent de transformació. En nombroses tradicions culturals, s'ha interpretat com a símbol de purificació i destrucció.



Aire

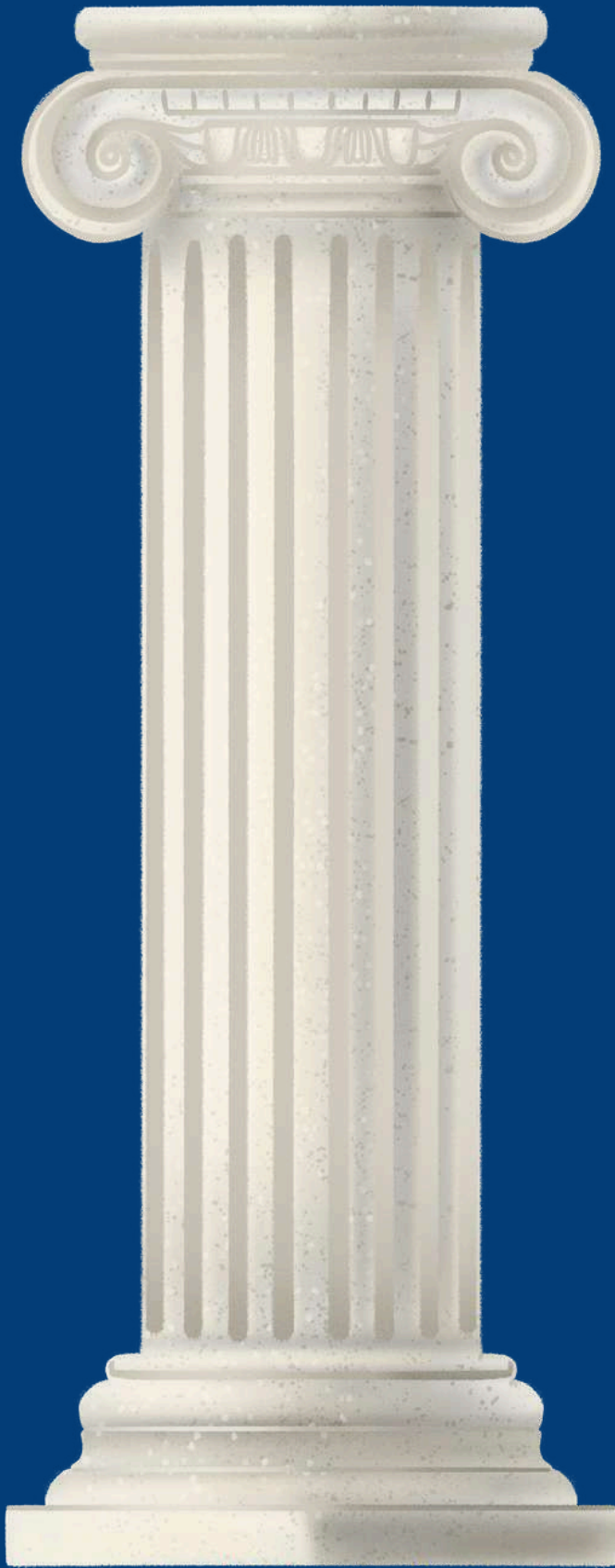
L'aire constitueix un element fonamental en la cosmovisió de múltiples tradicions culturals, ja que es considera el principi que enllaça tots els éssers vius. Se li atribueix una estreta relació amb l'intel·lecte, la comunicació i la dimensió espiritual.

Els orígens: ATENES

L'origen del concepte dels quatre elements clàssics es troba a l'antiga Grècia (segle V aC), formalitzat pel filòsof Empèdocles d'Agrigent.

Plató va associar cadascun dels quatre elements amb figures geomètriques regulars (els sòlids platònics).

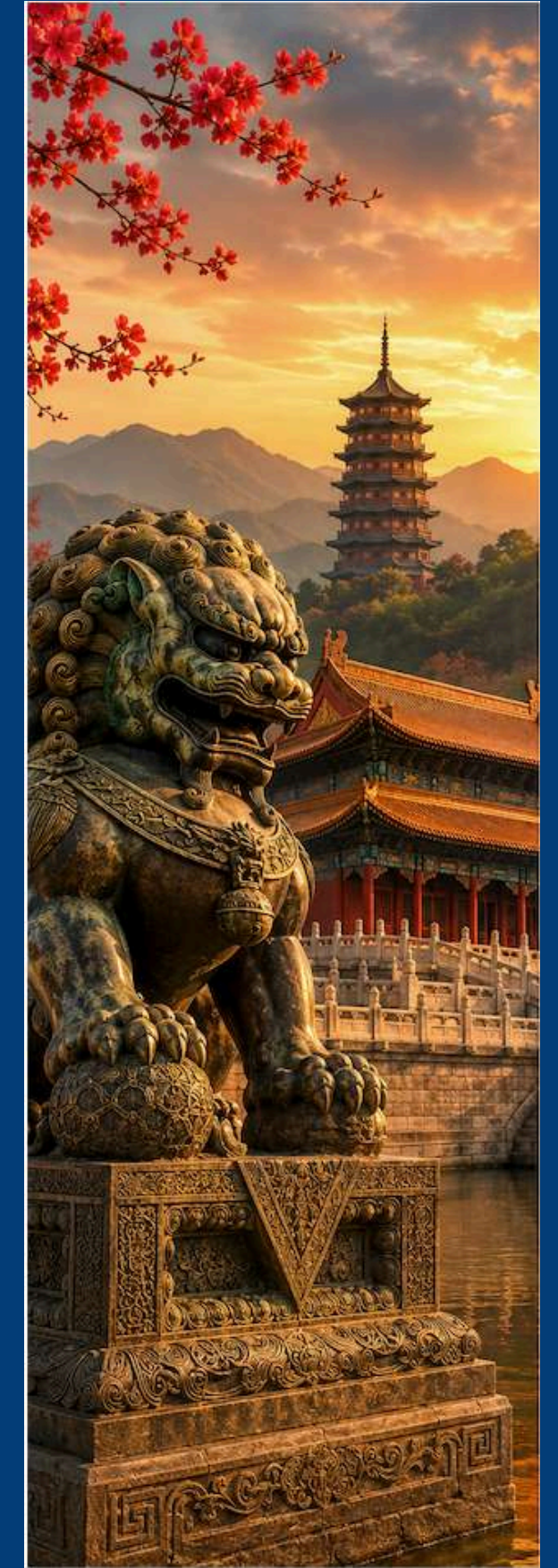
Aristòtil va introduir un cinquè element, l'èter, reservat exclusivament per a la substància incorruptible dels cossos celestes.



ORIENT

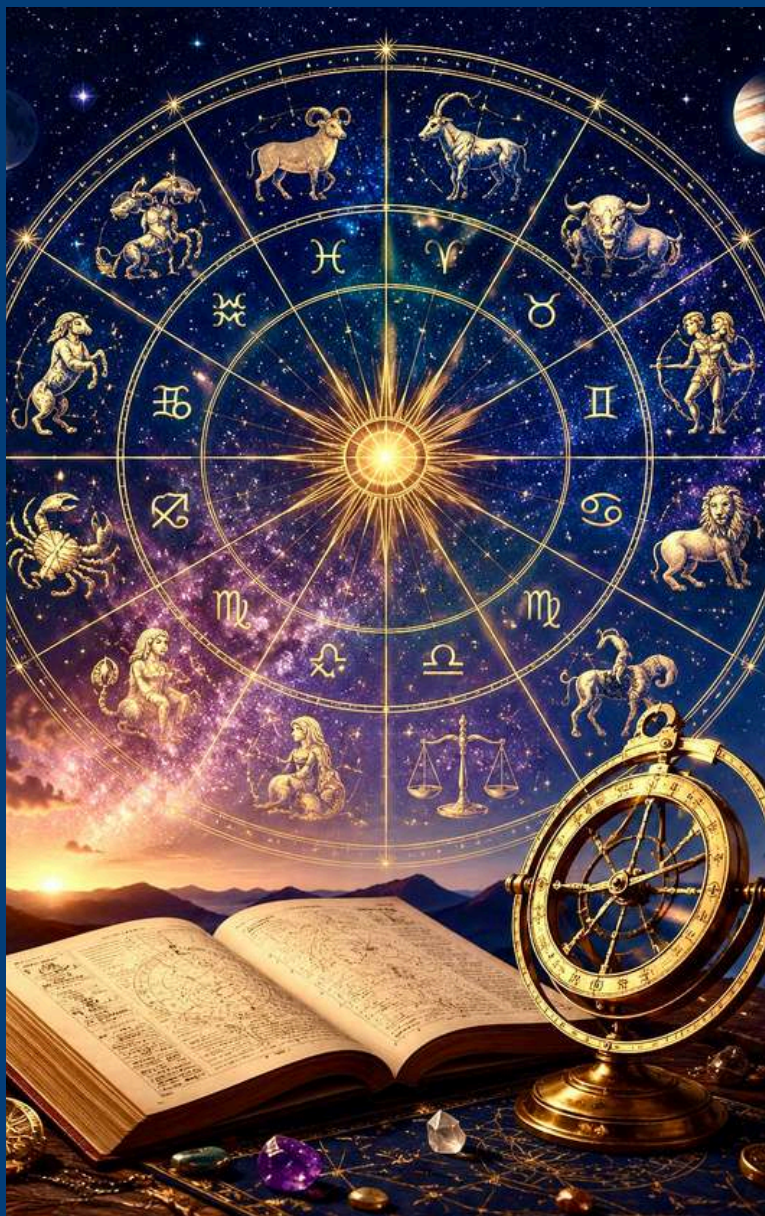
En la Índia antiga, el pensament vèdic articulava els Pancha Mahabhuta (cinc grans elements: terra, aigua, foc, aire i èter/espai).

A la Xina, el sistema Wu Xing (cinc fases o elements) no conceptualitzava substàncies fixes, sinó cicles de transformació energètica (fusta, foc, terra, metall i aigua).



Els elements i el zodíac

En l'astrologia occidental, els 12 signes del zodíac s'associen amb els quatre elements en grups de tres.



Acció

Àries - Lleó - Sagitari



Construcció

Taure - Verge - Capricorn



Pensament

Bessons - Balança - Aquari



Sentiment

Cranc - Escorpí - Peixos

**Ara, mirem el món que habitem
El cel · La terra · El mar
i allò que ens aporta cadascun**





El sol per a l'ésser humà:

Sintetitza la vitamina D.

Regula els ritmes circadianaris. L'exposició a la llum natural, especialment al matí, ajuda a sincronitzar els ritmes circadians, que influeixen en el son i la vigília.

Estimulació de l'estat d'ànim: incrementa els nivells de serotonina i endorfines, fet que ajuda a combatre els trastorns afectius i millora el benestar mental.

Reforça el sistema immunitari: promou la modulació de les defenses de l'organisme i estimula la circulació sanguínia.

Cel La pluja

No detallarem tots els beneficis de la pluja perquè són ben coneguts, però sí aspectes que ens afecten personalment.

El so rítmic de l'aigua en caure i l'aroma de terra mullada activen respostes de relaxació en el sistema nerviós.

El **PETRICOR** és l'aroma característica que es percep en l'aire quan les primeres gotes de pluja cauen sobre la terra seca o l'asfalt.

Cel

La pluja

La pluja, especialment quan cau amb una certa intensitat o va acompanyada de tempesta, genera un augment significatiu d'ions negatius.

Els ions negatius milloren l'estat d'ànim, estimulen l'alliberament de serotonina, el neurotransmissor encarregat de regular l'humor i reduir l'ansietat. La combinació de la càrrega d'ions negatius amb l'olor de terra mullada (petricor) activa una resposta biològica de calma i connexió amb la natura en el cervell humà.

Cel Els Ocells

Un estudi de la Universitat de Surrey (Regne Unit) va concloure que, de tots els sons de la natura, el cant dels ocells és el que més ajuda les persones a recuperar-se de l'estrès mental i a restaurar el seu equilibri emocional.

Les investigacions del King's College de Londres han demostrat que escoltar ocells s'associa amb una millora significativa del benestar mental.



Terra

Medicina i farmàcia: la microbiota del sòl és una font de microorganismes. La gran majoria dels antibiòtics utilitzats en la medicina moderna s'han desenvolupat a partir de bacteris i fongs que habiten a la terra. A més de la immensa varietat de plantes medicinals que ens aporta.

Paracels (1493–1541):

Metge, alquimista i filòsof suís, va escriure en els seus tractats de medicina natural:

El món sencer és una gran farmàcia que Déu ha creat per a l'home



Terra



Salut física i reconnexió mental:

En caminar descalç sobre la terra, la gespa o la sorra, o treballar la terra directament amb les mans, es genera una interacció directa.

En manipular el sòl o remoure la terra en caminar, s'alliberen micropartícules a l'aire. El bacteri *Mycobacterium vaccae* entra a l'organisme principalment per inhalació o per contacte amb la pell.

Permet que la microbiota del sòl interactui amb el microbioma cutani i estimuli les respostes immunitàries.

Què passa a l'organisme?

Estudis neurocientífics i immunològics han demostrat que l'exposició a aquest bacteri del sòl activa un grup específic de neurones productores de serotonina (les mateixes que regulen l'estat d'ànim i l'ansietat). A més, actua com un “entrenador” per al sistema immunitari, modulant les respostes inflammatòries i reduint els nivells de cortisol (l'hormona de l'estrès).

Així doncs, pràctiques senzilles com tocar la terra amb les mans, caminar descalç o seure a terra són maneres naturals d'aprofitar aquest estímul biològic.





Rius

El moviment continu de l'aigua dolça en xocar contra roques o ràpids genera una alta concentració d'ions negatius a l'aire. En ser inhalats, aquests ions faciliten l'absorció d'oxigen i redueixen els nivells de serotonina vinculats a l'estrès, millorant la funció respiratòria.

La proximitat a entorns d'aigua en moviment redueix de manera mesurable la pressió arterial, la freqüència cardíaca i els nivells de cortisol a la sang en comparació amb els entorns urbans.

Llacs

Les masses d'aigua estàtiques capten l'atenció de manera suau, permetent que el còrtex prefrontal del cervell descansi de la fatiga cognitiva acumulada en entorns urbans i davant de pantalles.

L'aigua estancada i la vegetació absorbeixen el soroll ambiental.

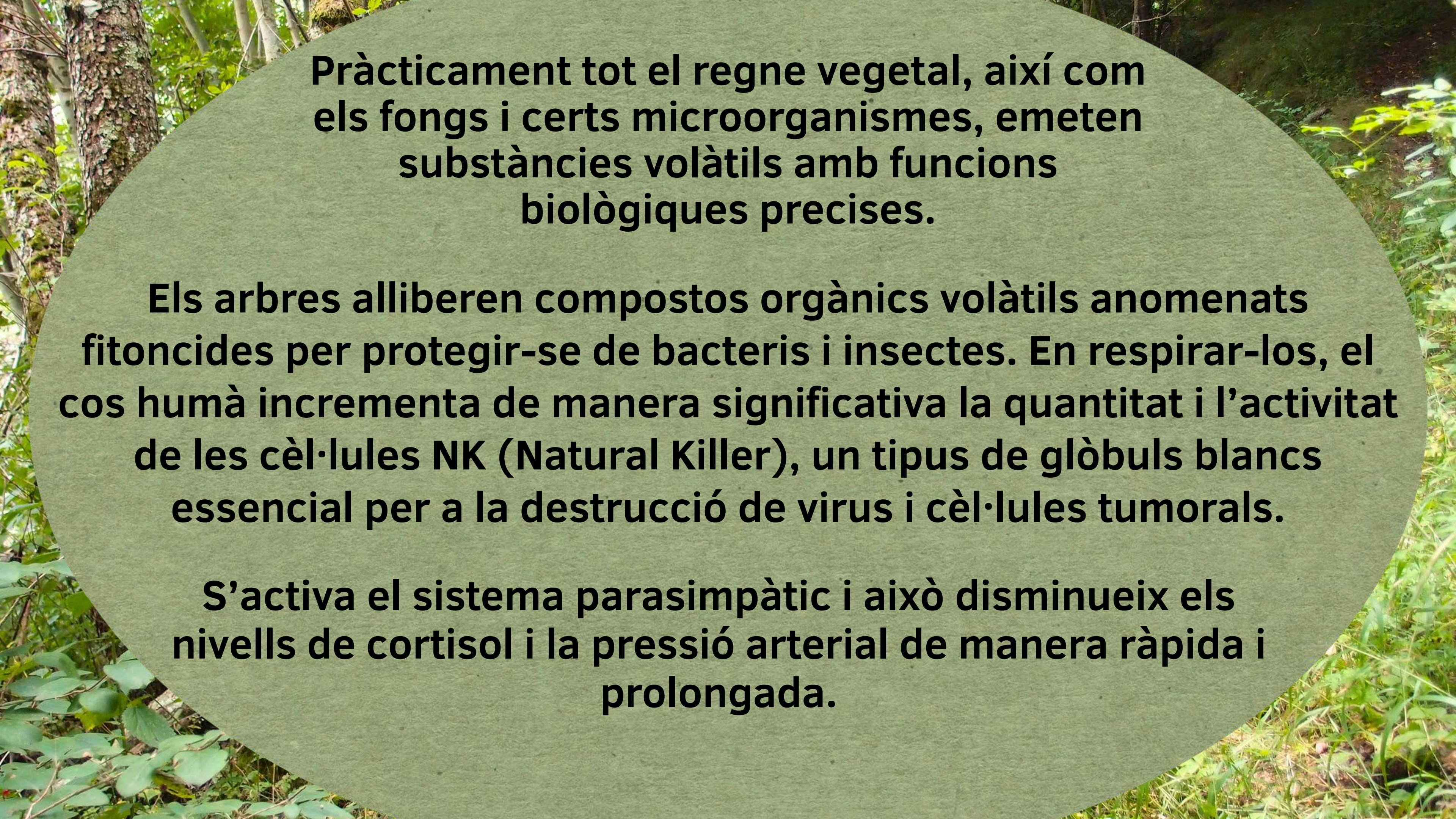
Això crea una barrera acústica natural que disminueix la pressió arterial i facilita una respiració pausada.

Amplia el camp de visió, reduint el cortisol i la tensió muscular.



A photograph of a dense forest with a narrow path leading into the distance. Sunlight filters through the green leaves, creating a warm, golden glow. The word "BOSCOS" is written in large, bold, orange capital letters across the lower center of the image.

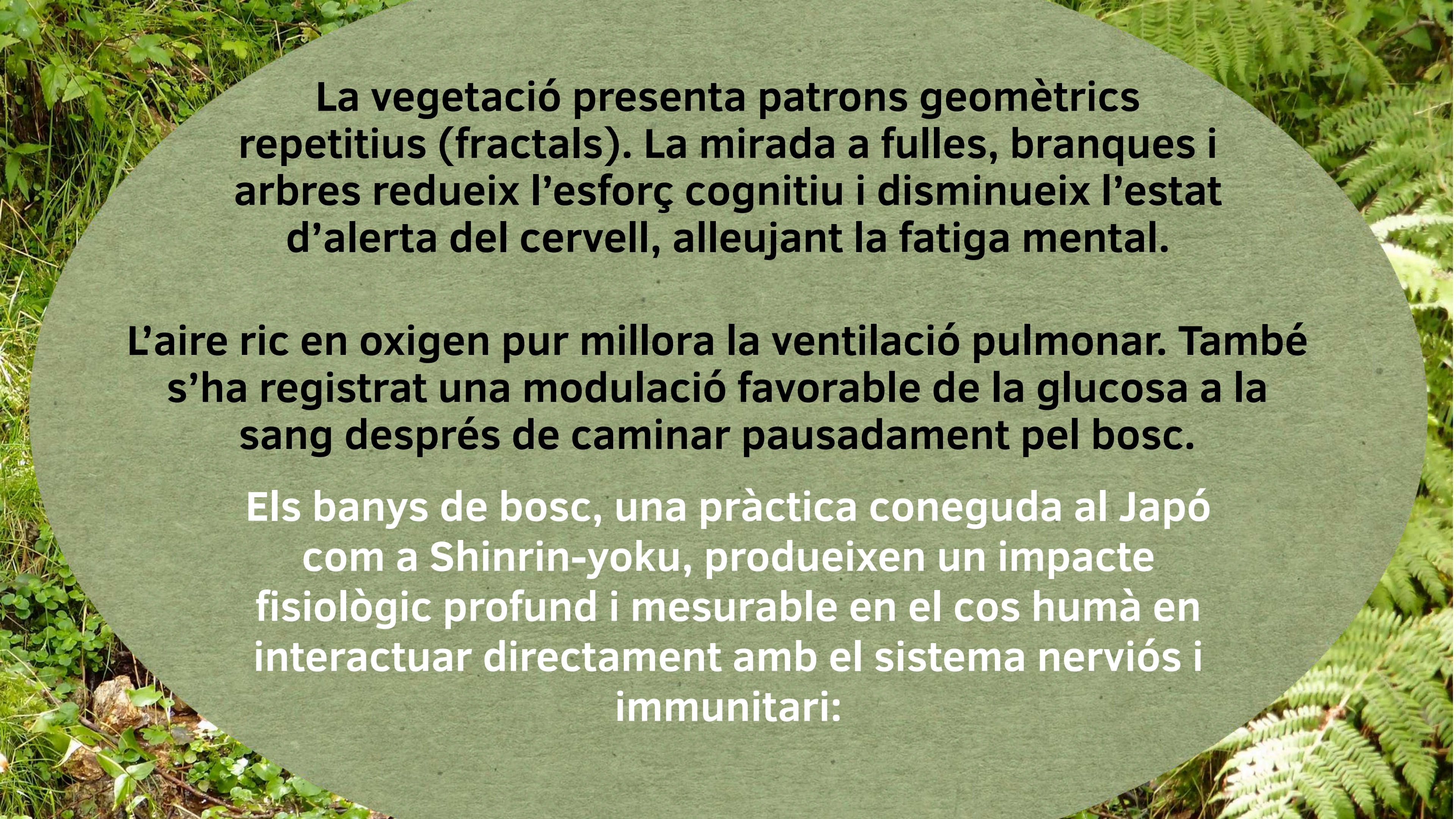
BOSCOS



Pràcticament tot el regne vegetal, així com els fongs i certs microorganismes, emeten substàncies volàtils amb funcions biològiques precises.

Els arbres alliberen compostos orgànics volàtils anomenats fitoncides per protegir-se de bacteris i insectes. En respirar-los, el cos humà incrementa de manera significativa la quantitat i l'activitat de les cèl·lules NK (Natural Killer), un tipus de glòbuls blancs essencial per a la destrucció de virus i cèl·lules tumorals.

S'activa el sistema parasimpàtic i això disminueix els nivells de cortisol i la pressió arterial de manera ràpida i prolongada.



La vegetació presenta patrons geomètrics repetitius (fractals). La mirada a fulles, branques i arbres redueix l'esforç cognitiu i disminueix l'estat d'alerta del cervell, alleujant la fatiga mental.

L'aire ric en oxigen pur millora la ventilació pulmonar. També s'ha registrat una modulació favorable de la glucosa a la sang després de caminar pausadament pel bosc.

Els banys de bosc, una pràctica coneguda al Japó com a Shinrin-yoku, produeixen un impacte fisiològic profund i mesurable en el cos humà en interactuar directament amb el sistema nerviós i immunitari:



Modulació del sistema immunitari:

Terpens com l'alfa-pinè i el limonè (presentes en pins, plantes aromàtiques i resines) passen dels pulmons al torrent sanguini. Allà estimulen la proliferació i l'activitat de les cèl·lules i de les proteïnes anticancerígenes, reforçant la resposta defensiva del cos.

Aquestes molècules actuen com a antioxidants i inhibidors de les vies inflammatòries a escala cel·lular.

L'exposició a terpens volàtils afavoreix la neuroplasticitat i augmenta la claredat mental, reduint la fatiga cerebral acumulada i millorant la capacitat d'atenció.



Equilibri del sistema nerviós autònom:

L'olfacte connecta directament amb el sistema límbic (el centre emocional del cervell) sense passar pel filtre del pensament conscient. Les aromes d'aquestes substàncies redueixen l'activitat de l'amígdala, disminuint l'hormona de l'estrès (cortisol) i activant el sistema nerviós parasimpàtic, fet que redueix la freqüència cardíaca i la pressió arterial.

Protecció del sistema respiratori:

En concentracions naturals, les propietats antisèptiques i bactericides dels olis volàtils ajuden a netejar les vies respiratòries, dilatar els bronquis i millorar la capacitat pulmonar.



Modulació del sistema immunitari per miceli:

Els fongs alliberen espores i compostos orgànics volàtils fúngics. En inhalar-los dins del bosc, estimulen la resposta immunitària innata i redueixen la inflamació pulmonar lleu.

Produeixen metabòlits (com la penicil·lina del fong *Penicillium* o els betaglucans) que inhibeixen el creixement bacterià, regulen la glucosa a la sang i estimulen la producció de macròfags i limfòcits.

La inhalació de geosmina (la molècula responsable de l'olor de terra mullada) activa receptors olfactius que envien senyals directes al sistema límbic, reduint la freqüència cardíaca i la producció de cortisol.

Efectes fisiològics dels insectes

Molts insectes emeten feromones d'alerta o de marcatge. Tot i que són processades a escala subconscient pel sistema olfactiu humà, poden influir en l'estat d'alerta del sistema nerviós vegetatiu.

El contacte indirecte amb aquesta biodiversitat reforça la microbiota cutània i intestinal humana, i regula la resposta al·lèrgica.

El verí d'insectes com les abelles o les formigues té un fort impacte vascular i fisiològic.

En dosis controlades, estimula la circulació sanguínia i desencadena respostes antiinflamatòries en elevar l'alliberament natural de glucocorticoides a l'organisme.





El mar



L'efecte relaxant del so de les onades

Escoltar el ritme constant del mar afavoreix l'aparició d'ones alfa i theta a l'electroencefalograma. Aquestes freqüències cerebrals s'associen als estats de meditació profunda, relaxació conscient i la transició prèvia al son. Com a resposta directa a l'activació del sistema nerviós parasimpàtic, la freqüència cardíaca s'alenteix, la pressió arterial disminueix i la freqüència respiratòria es torna més profunda i pausada.

Millora de la funció respiratòria

El xoc de les onades contra les roques i la riba genera microgotes suspeses en l'aire carregades de minerals (iode, sodi, magnesi i microalgues). En ser inhalats, aquests aerosols actuen com un nebulitzador natural que hidrata les mucoses, ajuda a dissoldre la mucositat bronquial i beneficia les persones amb asma, bronquitis o al·lèrgies.





Absorció cutània de minerals:

L'aigua de mar és rica en clorur de sodi, magnesi, calci i potassi. Durant el bany, la pell absorbeix part d'aquests minerals, fet que afavoreix la cicatrització, millora afeccions dermatològiques i enforteix la barrera cutània.

Es produeix alleujament muscular i articular per la densitat de l'aigua salada, el cos humà experimenta una reducció del 90% del seu pes. Això redueix la compressió sobre la columna vertebral i les articulacions, facilita la rehabilitació i disminueix la tensió muscular.

Reducció de l'estrès: la combinació del so rítmic de les onades i la visió de l'horitzó marí desencadena la producció de dopamina i serotonina, i redueix dràsticament el cortisol. Això alenteix la freqüència cardíaca i disminueix la pressió arterial.

Càrrega d'ions negatius: la fricció constant de l'aigua marina produeix una alta concentració de molècules d'aire carregades negativament. La seva inhalació afavoreix l'absorció d'oxigen a la sang, estabilitza els nivells de serotonina i combat la fatiga física i mental.





Beure aigua de mar?

L'experiència del **Dr. René Quinton**.

En plena epidèmia de gastroenteritis infantil, tifus i desnutrició a Europa, Quinton va fundar dispensaris on injectava o administrava per via oral aigua de mar isotònica (anomenada “Plasma de Quinton”). Va tractar amb èxit milers d'infants i malalts crítics, salvant vides i documentant clínicament les curacions.

Aigua marina isotònica:

Aigua de mar diluïda amb aigua mineral o destil·lada pura en una proporció aproximada d'1 part d'aigua de mar per 3 parts d'aigua dolça, iguala la concentració del plasma sanguini humà. Produceix remineralització i hidratació cel·lular, aporta la totalitat dels minerals i oligoelements de la taula periòdica de manera biodisponible (magnesi, potassi, calci, zinc, iode, seleni, etc.), i ajuda a restablir l'equilibri electrolític.





REFUERZA
EL SISTEMA
INMUNITARIO



HIDRATA
Y REEQUILIBRA
EL ORGANISMO



ALIVIA DOLORES
Y MEJORA LA
MOVILIDAD



MEJORA LA SALUD
CARDIOVASCULAR



REDUCE EL ESTRÉS
Y FAVORECE EL
BIENESTAR
MENTAL



MEJORA LA PIEL
Y AYUDA A SU
REGENERACIÓN



APORTA MINERALES
ESENCIALES PARA
EL ORGANISMO



FAVORECE
LA RESPIRACIÓN
Y LA ENERGÍA

Ajuda en estats d'esgotament i convalescència: en reposar els minerals essencials perduts per la sudoració, l'estrès o la malaltia, s'ajuda a combatre la fatiga crònica, l'astènia i les rampes musculars.

Regulació i equilibri digestiu: el seu consum per via oral estimula la producció d'àcid clorhídric a l'estómac i afavoreix la nutrició de la mucosa intestinal i l'equilibri del pH digestiu.

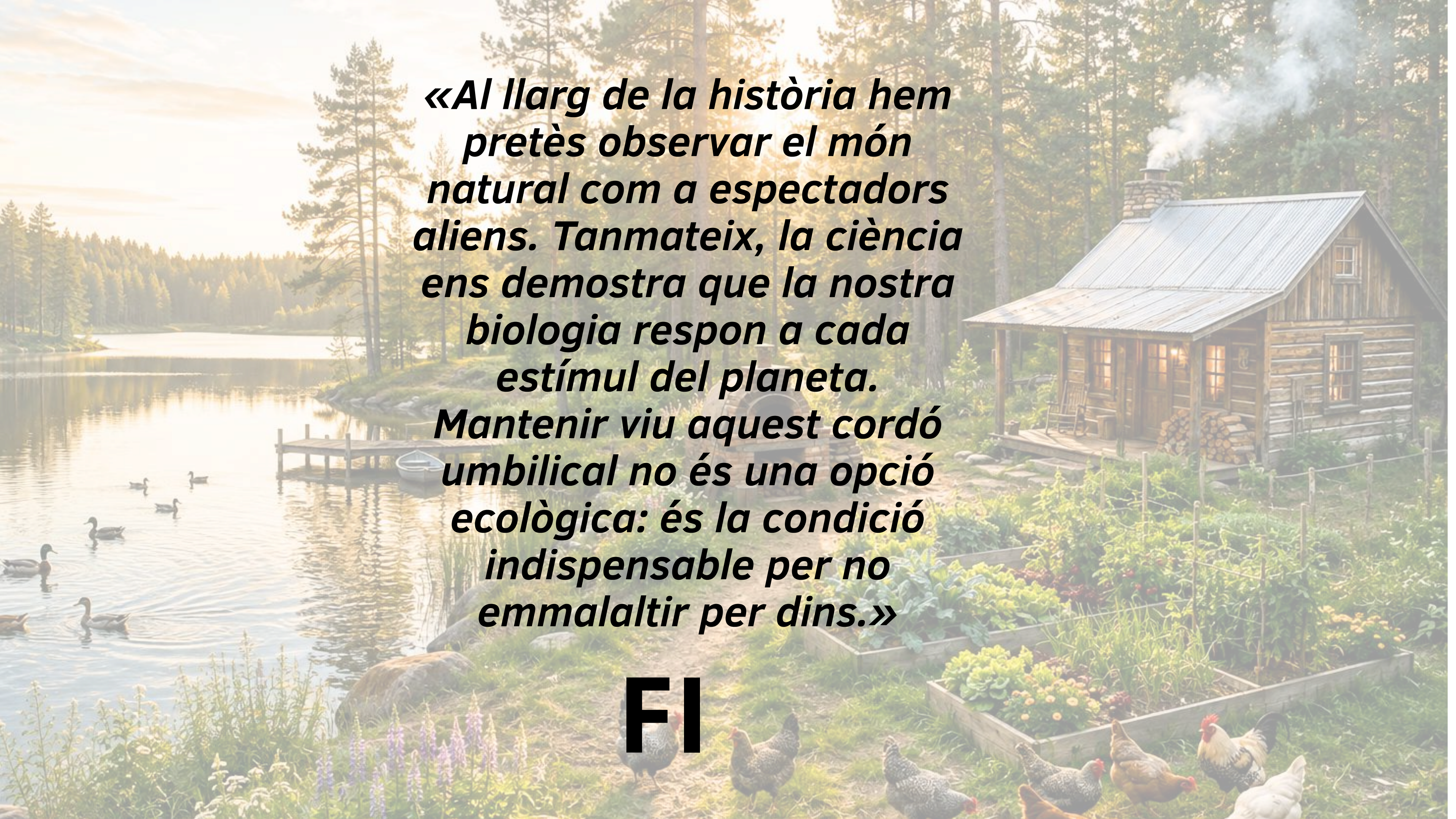
Reforça la funció renal i cel·lular

Els cetacis

L'observació propera de cetacis en llibertat genera una resposta neurològica profunda de fascinació i calma.

Aquest estímul visual alenteix la freqüència cardíaca, redueix els nivells de cortisol i adrenalina a la sang i promou l'alliberament de serotonina i endorfines, alleujant la fatiga cognitiva i la tensió arterial.





***«Al llarg de la història hem
pretès observar el món
natural com a espectadors
aliens. Tanmateix, la ciència
ens demostra que la nostra
biologia respon a cada
estímul del planeta.
Mantenir viu aquest cordó
umbilical no és una opció
ecològica: és la condició
indispensable per no
emmalaltir per dins.»***

FI