

XV JORNADAS DE CULTURA DEL AGUA 2^a SESIÓN EN LA CASA MUSEO LEÓN Y CASTILLO DE TELDE

por Jesús Ruiz Mesa

La tarde del jueves 23 da paso a la segunda sesión de las XV Jornadas de Cultura del Agua que se imparten en la Casa Museo León y Castillo de Telde, con la intervención del doctor Eduardo Navarro García, director del Centro de Hidrología y Climatología Médicas de Canarias (CEHICLIME) Y Universidad del Atlántico Medio (UNAM). Ha participado en numerosos proyectos financiados por la Comisión Interministerial de Ciencia y Tecnología por la Comunidad Autónoma de Canarias por la Universidad de La Laguna y empresas privadas. Realiza investigaciones en el campo de la farmacología de productos naturales y líneas de investigación de hidrología y médica. Ha publicado diversos libros y participado en congresos nacionales e internacionales, especialista en aguas minero medicinales y balnearios. En estas XV Jornadas imparte la conferencia: *Calidad del agua para infusiones de plantas medicinales. Fitopreparados más utilizados en medicina popular.*

Presentado por el director de las Jornadas, Juan Ismael Santana Ramírez, el doctor Eduardo Navarro en una amplia exposición bien documentada con proyección de imágenes aborda la importancia del agua en la naturaleza del cuerpo humano, sus funciones vitales en cada una de las complejidades anatómicas y orgánicas para un equilibrado desarrollo saludable. Gracias a la molécula del agua dos átomos de hidrógeno y uno de oxígeno en su aparente sencillez H₂O molécula de la vida. En un símil de la naturaleza en su contenido de agua se parece al cuerpo humano, con ¾ en su contenido de agua en la tierra, y en el humano el 75%, y como hidrólogo aconsejo la importancia de beber agua. El agua en la naturaleza se encuentra con una serie de caracteres que la clasifican e identifican.

Las aguas minerales se clasifican por su potencial de hidrógeno, conductividad, pureza, composición química, residuo seco, mineralización, propiedades climáticas, temperatura de surgencia. El pH del agua influye en su calidad para la elaboración de infusiones y afecta directamente a la solubilidad de las sustancias químicas. El pH es la medida de acidez o alcalinidad de una disolución acuosa. Un pH inadecuado altera los caracteres organolépticos y afecta al color, al olor, sabor. Un pH ligeramente ácido (6.5-7.5) ideal para infusiones. Un pH muy alto (8-9) no es

recomendable para la mayoría de infusiones. El agua por su mineralización es: muy débil, débil, media y fuerte.

En referencia a la Fitoterapia, con evidencias científicas de sus efectos terapéuticos los Fitopreparados en sus formas de tratar las plantas medicinales para su posterior administración son de varios tipos: Sólidos (cápsulas, comprimidos, grageas). Líquidos (infusiones). Semilíquidos (jarabes, tinturas, aceites esenciales, jugos de la planta). Gaseosos (vapores de eucaliptos, tomillos, romeros, menta, etc). En los procesos de decoción y decoto para la maceración en aceite, alcohol y agua.

El doctor Navarro expone un extenso y conocido grupo de plantas populares medicinales con sus recomendaciones, usos, infusiones, aplicaciones y efectos terapéuticos.

Basados en el fundamento natural de los Fitocomplejos cuyos principios activos conforman su entidad bioquímica. Plantas como la manzanilla, te, menta-poleo, rooibos, jengibre, valeriana, tila, anís, hierba luisa, te canario, hinojo, tomillo canario, rompe piedras, sauce canario, infusiones que se pueden tomar frías o calientes según sus especificaciones con efectos terapéuticos sobre el organismo que alivian, relajan, hidratan, diuresis, digestivas, antiinflamatorias, en la preferencia de sus tomas por la mañana cuando sus principios activos se absorben mejor. Se pueden endulzar preferiblemente con limón, miel y estevia.

Finaliza la ponencia de esta segunda sesión en el patio central de la Casa Museo con una variada degustación que el doctor Eduardo Navarro según la elección explica sus efectos terapéuticos en una animada charla y rueda de preguntas en torno a todo el tema tratado.

Un magnífico encuentro con la naturaleza y la estrecha vinculación de las plantas medicinales con el agua y la propia vida de los seres humanos que poblamos este planeta. Enhorabuena. Gracias.

Jesús Ruiz Mesa. Colaborador cultural Telde. www.teldeactualidad.com. Círculo Cultural de Telde. Casa Museo León y Castillo. RSEAPGC, Telde, Gran Canaria, jueves, 23 de octubre 2025.