



# La terapia marina

Es una técnica de nutrición celular global iniciada por **René Quinton** y avallada por más de cien años de práctica hospitalaria, demostrando una gran eficacia en diferentes enfermedades.

Debido a su similitud con la sangre, el agua de mar contiene todos los minerales necesarios para el buen funcionamiento y regeneración de nuestras células, y gracias a la biodisponibilidad iónica de sus elementos, consigue reponer cualquier carencia de minerales. La ingesta de agua de mar consigue equilibrar el organismo, regenerando las células y devolviéndoles toda su vitalidad. Grandes deportistas de élite, como Rafa Nadal, la usan habitualmente para hidratarse y recuperar los minerales perdidos durante la alta competición. Por supuesto, debemos tener claro que la Terapia Marina no consiste en ir a la playa, coger una botella y llenarla. El agua de mar, para que sea realmente beneficiosa, debe de ser recogida en los denominados **vórtices** de fitoplancton. El agua de mar debe ser sometida a un proceso de esterilización por medio del **microfiltrado en frío** y, para no alterar las propiedades del agua de mar, este proceso se debe hacer de forma mecánica. Tras la esterilización ha de conservarse en un medio estéril.

El agua de mar puede tomarse de diferentes formas:

**Bebida:** Se usa principalmente para



123rf Limited©Aleksandr Gogolin. Lavado de nariz con agua de mar

recuperar al cuerpo de la pérdida de minerales.

**Inhalando:** Mediante un vaporizador, añadiendo agua de mar, se consigue hidratar la mucosa de las vías altas respiratorias superiores, consiguiendo su descongestión.

**Baño Nasal:** Mediante una lora nasal se puede realizar un baño nasal consiguiendo limpiar en profundidad las fosas nasales, arrastrando y fluidificando la mucosidad y estimulando su salida hacia la garganta.

**Colutorio:** Para la sequedad ocular o irritación de los ojos, aplicando unas gotas en los ojos se nota un alivio prácticamente inmediato.

Vamos a centrarnos en la adminis-

tración oral, ya que es la más usada habitualmente por profesionales y usuarios.

## ¿Qué cantidad de agua de mar podemos beber?

Si se toma en grandes cantidades puede resultar perjudicial. Puede ser peligroso en personas con patologías cardiovasculares, insuficiencia renal o hepática.

En función de la cantidad de sal, se podrá tomar mayor o menor cantidad de plasma marino, para así cumplir con las recomendaciones de la OMS en cuanto a la ingesta de sodio diaria apropiada (sin necesidad de profundizar en si son o no correctas estas recomendaciones). Esto se da en el caso de consumir agua de mar no filtrada

**Grandes deportistas de élite, como Rafa Nadal, la usan habitualmente para hidratarse y recuperar los minerales perdidos durante la alta competición**

en estado hipertónico.

Para los supuestos de consumir **agua de mar isotónica o hipotónica**, casi podríamos decir que se puede tomar a discreción, aunque es cierto que no existen referencias ni estudios sobre el efecto que tiene en el organismo el consumo de agua marina isotónica a placer, sin ninguna restricción.

Lo mejor que puede hacer cualquier persona es dirigirse a su terapeuta y preguntar por la dosis diaria recomendada, que será específica según el padecimiento o el resultado que se desee conseguir.

Los días 11,12 y 13 de junio, de la mano de la **Fundación René Quinton**, estaremos presentes en el **Primer Congreso Online sobre Terapia Marina** y sus aplicaciones prácticas en la salud. ■

Gracias a COFENAT te protejo todo el año

SOY TU ABOGADO

¿Todavía no sabes lo que es la IGUALA JURÍDICA COFENAT?

Defensa en tu entorno laboral y asesoramiento en el personal.

- LOPD
- Publicidad
- Contratos
- Derecho de rectificación
- Y mucho más...**

GESTIÓN DE LA CALIDAD  
ISO 9001:2015  
ER-0027/2021

Somos Profesionales. Somos COFENAT

913 142 458 - cofenat.es