



La teràpia marina

És una tècnica de nutrició cel·lular global iniciada per **René Quinton** i avalada per més de cent anys de pràctica hospitalària, demostrant una gran eficàcia en diferents malalties.

A causa de la seva similitud amb la sang, l'aigua de mar conté tots els minerals necessaris per al bon funcionament i regeneració de les nostres cèl·lules, i gràcies a la biodisponibilitat iònica dels seus elements, aconseguix reposar qualsevol manca de minerals. La ingesta d'aigua de mar aconseguix equilibrar l'organisme, regenerant les cèl·lules i retornant-les-hi tota la seva vitalitat. Grans esportistes d'elit, com **Rafa Nadal**, la fan servir habitualment per hidratar-se i recuperar els minerals perduts durant l'alta competició. Per descomptat, hem de tenir clar que la Teràpia Marina no consisteix en anar a la platja, agafar una ampolla i omplir-la. L'aigua de mar, perquè sigui realment beneficiosa, ha de ser recollida en els anomenats vòrtex de fitoplàncton. L'aigua de mar ha de ser sotmesa a un procés d'esterilització per mitjà del **microfiltrat en fred** i, per no alterar les propietats de l'aigua de mar, aquest procés s'ha de fer de manera mecànica. Després de l'esterilització ha de conservar-se en un mitjà estèril.

L'aigua de mar es pot prendre de diferents formes:

Beguda: S'usa principalment per re-



123rf Limited©Aleksandr Gogolin. Rentat de nas amb aigua de mar

cuperar al cos de la pèrdua de minerals.

Inhalant: Mitjançant un vaporitzador, afegint aigua de mar, s'aconsegueix hidratar la mucosa de les vies altes respiratòries superiors, aconseguint la seva descongestió.

Bany Nasal: Mitjançant una lota nasal es pot realitzar un bany nasal aconseguint netejar en profunditat les fosses nasals, arrossegant i fluidificant la mucositat i estimulant la seva sortida cap a la gola.

Col·lutori: Per a la sequedat ocular o irritació dels ulls, aplicant unes gotes als ulls es nota un alleujament pràcticament immediat.

Anem a centrar-nos en l'adminis-

tració oral, ja que és la més usada habitualment per professionals i usuaris.

Quina quantitat d'aigua de mar podem beure?

Si es pren en grans quantitats pot resultar perjudicial. Pot ser perillós en persones amb patologies cardiovasculars, insuficiència renal o hepàtica.

En funció de la quantitat de sal, es podrà prendre més o menys quantitat de plasma marí, per així complir amb les recomanacions de l'OMS pel que fa a la ingesta de sodi diària apropiada (sense necessitat d'aprofundir en si són o no correctes aquestes recomanacions). Això es dona en el cas de consumir aigua de mar no filtrada

Grans esportistes d'elit, com Rafa Nadal, la fan servir habitualment per hidratar-se i recuperar els minerals perduts durant l'alta competició

en estat hipertònic.

Per als supòsits de consumir **aigua de mar isotònica o hipotònica**, gairebé podríem dir que es pot prendre a discreció, encara que és cert que no hi ha referències ni estudis sobre l'efecte que té en l'organisme el consum d'aigua marina isotònica a plaer, sense cap restricció.

El millor que pot fer qualsevol persona és dirigir-se al seu terapeuta i preguntar per la dosi diària recomanada, que serà específica segons el patiment o el resultat que es desitgi aconseguir.

Els dies 11,12 i 13 de juny, de la mà de la **Fundació René Quinton**, estarem presents en el **Primer Congrés Online sobre Teràpia Marina** i les seves aplicacions pràctiques en la salut. ■





Gràcies a COFENAT et protegeixo tot l'any

SÓC EL TEU ADVOCAT

Encara no saps el que és la IGUALA JURÍDICA COFENAT?
Defensa el teu entorn laboral i assessorament en el personal.

- LOPD
- Publicitat
- Contactes
- Dret de rectificació
- I molt més...**

913 142 458 - cofenat.es

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

Cofenat
Som Professionals. Som COFENAT