

El mar también cura

Un método de ayer, para enfermedades de hoy

A principios del siglo XX, el científico francés René Quinton puso en evidencia las particularidades y riquezas del agua de mar al publicar su famoso Método Marino. Quinton revolucionó la ciencia médica de la época al defender las grandes virtudes curativas del agua de mar. El enunciado de su hipótesis fundamental es el siguiente: *“Existe una identidad fisiológica entre el medio marino y el medio interno del organismo humano”* (entendiendo por medio interno, el líquido intersticial que envuelve a todas las células de nuestro organismo).

El mar es la mayor reserva de agua y minerales del planeta y el principal ecosistema de la Tierra. Los primeros seres vivos surgieron en el mar, quizás porque en él se encuentran todos los elementos químicos necesarios para la vida.

Contiene más de 75 elementos simples, todos ellos necesarios para el buen funcionamiento de nuestro organismo, entre los cuales cabe destacar el sodio, el más abundante en el mar y que le otorga su sabor salado y que, juntamente con el potasio, se encarga de la regulación de la cantidad de agua presente en nuestros tejidos y células; el calcio, que contribuye a la formación de los huesos y participa activamente en muchas reacciones del organismo como son la contracción muscular y la coagulación de la sangre; el magnesio, encargado de regular el metabolismo del calcio; el silicio, que forma parte de huesos, uñas y pelo, además de actuar sobre el sistema inmunitario, y el yodo, que es el elemento más específico del agua de mar.



Nos lavamos los dientes diariamente, pero ¿quién se acuerda de la nariz?

La higiene nasal

Nos lavamos los dientes diariamente, pero ¿quién se acuerda de la nariz? Una buena higiene nasal puede evitar infecciones como los resfriados banales. Es importante limpiarse la nariz diariamente para que la mucosa esté sana y preparada para defendernos. Basta con pulverizar 2 veces al día agua de mar isotónica en el interior de las fosas nasales y después sonarse bien para expulsar la mucosidad.

También es importante realizar periódicamente una limpieza de las cavidades más profundas de la nariz, con aparatos más específicos e indicados para ello. Este lavado en profundidad nos aportará muchos

beneficios: mejora las funciones auditiva, olfativa y gustativa, de drenaje lacrimal y de defensa; despeja la cabeza; aumenta el optimismo y la capacidad mental. Además ayuda a prevenir la gripe, las otitis de repetición y la faringitis; disminuye los procesos alérgicos; mejora el funcionamiento de adenoides y amígdalas especialmente en los niños y produce un efecto de bienestar general.

El agua de mar es un verdadero suero fisiológico natural y posee virtudes de gran potencial terapéutico. Es nutritiva, regenerativa, hidratante, mucolítica, antiinflamatoria, antibiótica, cicatrizante, antioxidante e inmuno-estimulante.

Cada vez que inhalamos agua del mar...

La calidad de nuestro medio interno es un factor determinante en la aparición de procesos patológicos. René Quinton ya detectó la presencia en el agua de mar de 15 elementos de la tabla periódica, aunque sospechaba que estaban todos.

No fue hasta los años 50 cuando Henry Doffin, catedrático de la Facultad de Biología de la Universidad de Poitiers (Francia), comprobó que efectivamente se hallaban todos, publicando su famosa definición del agua de mar: *“En esta formidable masa fluida, enriquecida por todas las sales arrancadas a las rocas de los fondos o aportadas por los ríos, cada litro es panatómico, es decir, contiene la totalidad de los elementos existentes”*.

En nuestro organismo, la homeostasis o equilibrio celular, depende directamente de la calidad de nuestro Medio Interno (el líquido intersticial en el que se encuentran inmersas las células). Cualquier alteración de la homeostasis provoca disfunciones de los mecanismos de regulación (temperatura, hormonas, sistema nervioso central, ...) y una alteración de la nutrición celular.

El medio interno o líquido intersticial es el vehículo que utiliza nuestro cuerpo para la transmisión y transporte de información a todos los rincones del organismo. Si este medio de transporte no está bien alimentado y estructurado tampoco lo estarán los órganos vitales. La alteración fisiológica continuada de nuestro medio interno es el primer paso hacia la enfermedad.

El agua de mar, tanto por su contenido mineral, como por su aporte de elementos prebióticos, permite restablecer el funcionamiento celular global, recuperando así las cualidades óptimas para la salud.

Las distintas concentraciones del agua de mar permiten tanto equilibrar la nutrición celular por isotonía como favorecerla por hipertonía. El agua de mar en concentración isotónica (diluida hasta presentar la misma concentración que nuestro medio interno, un 9%) permite reequilibrar la nutrición celular y en concentración hipertónica (agua de mar en su concentración natural, un 35%), la estimula.

El laberinto de la nariz

La importancia de la mucosa nasal.

¿Cuál es la función de la nariz?

La nariz es una de las puertas de entrada más importantes de nuestro cuerpo. A través de ella penetra el aire que, después de atravesar varios conductos, llega a los alveolos pulmonares. Allí, mediante un proceso de combustión, se obtiene la energía necesaria para que nuestro organismo realice todas sus funciones vitales y podamos llevar a cabo las actividades de nuestra vida diaria.

¿Qué es la mucosa nasal? La mucosa nasal es la membrana que tapiza las fosas y conductos nasales y tiene tres funciones: 1. Filtrar el aire mediante los pelos y el moco secretado. 2. Acondicionar el aire inspirado regu-

lando la temperatura y la humedad con la que llegará a los pulmones. 3. Actuar como órgano sensorial para la captación de los olores.

¿Cómo actúa la mucosa nasal? El aire que respiramos contiene una gran cantidad de gérmenes o microbios diferentes. Si nuestra mucosa se encuentra limpia y fisiológicamente activa no existe riesgo de infección, pues está preparada y lista para actuar en nuestra defensa. Para ello cuenta con tres dispositivos: 1. Una defensa mecánica: el movimiento consecutivo de los cilios (unas estructuras microscópicas parecidas a los pelos) que arrastran el moco de la nariz a la garganta para poderlo expulsar al exterior desde allí. 2. Un dispositivo de defensa química: el moco contiene una enzima, la lisozima, capaz de destruir por sí sola numerosos gérmenes presentes en el aire que respiramos. 3. Una red linfática interna y cerrada encargada de la defensa inmunitaria global de las fosas nasales.

¿Cuál es la función de los senos paranasales? Son cavidades ubicadas en el interior del cráneo y comunicadas mediante conductos y orificios con el vestíbulo nasal. Se desarrollan de forma continua desde la infancia hasta la adolescencia, modelando la forma definitiva del rostro. Varían mucho de una persona a otra y su volumen total oscila entre 50 y 70 cm³.

Los senos paranasales están tapizados por la misma mucosa que la nariz. Sus funciones son: 1. Calentar, humidificar y filtrar el aire que llega a los pulmones. 2. Actuar como caja de resonancia para la voz. 3. Aliviar el peso de toda la estructura craneal.

Debido a las formas cerradas de estas cavidades, los senos paranasales están sujetos a diversas infecciones tenaces como la sinusitis, que si no

son tratadas a tiempo y en la forma adecuada, pueden convertirse en crónicas.

Conexión directa

La nariz es el único órgano del cuerpo que establece una conexión directa entre el medio exterior y el cerebro. En ella se encuentran las células especializadas en percibir los olores. El sentido del olfato, probablemente el más antiguo y el menos conocido de los cinco sentidos, además de permitirnos el análisis de los olores del entorno, nos vincula de una forma directa con el archivo de nuestras emociones. 

Terapias inhaladoras

■ **Caldo Húmedo:** Chorro de vapor caliente de agua de mar isotónica que actúa a nivel de las vías respiratorias altas. Humedece e hidrata la mucosa nasal, bucal y faríngea, así como los ojos, la piel y el oído externo.

■ **Ducha nasal micronizada:** Consiste en la aplicación de agua de mar isotónica mediante un suave masaje, directamente en el interior del vestíbulo nasal. Fluidifica y arrastra las secreciones presentes en la cavidad nasal y el espacio rinofaríngeo y faríngeo.

■ **Aerosol termal:** Consiste en la administración de agua de mar isotónica en forma de aerosol para el tratamiento de las vías respiratorias. El agua se nebulizada en micropartículas (de 5 a 10µ de diámetro) que contienen los gases disociados de forma que puedan alcanzar las partes más profundas y distales de las vías respiratorias bajas.

Para el tratamiento de los resfriados los antibióticos no son eficaces puesto que éstos tienen un origen vírico y no bacteriano. Con el agua de mar, en cambio, conseguimos drenar y descongestionar las vías respiratorias, acelerando el proceso curativo.

■ **Ducha faríngea:** Pulverización de agua marina dirigida a la garganta que produce un efecto mecánico sobre la mucosa, aumentando su irrigación sanguínea y disminuyendo la inflamación, a la vez que se nutre e hidrata la mucosa. 