

## El mar també cura

Un mètode d'ahir per a malalties d'avui

**A** principis del segle XX, el científic francès René Quinton va posar d'evidència les particularitats i riqueses de l'aigua del mar, amb la publicació del seu famós Mètode marí. Quinton va revolucionar la ciència mèdica de l'època en defensar les grans virtuts curatives de l'aigua de mar. L'enunciat de la seva hipòtesi fonamental és aquest: "Hi ha una identitat fisiològica entre el medi marí i el medi intern de l'organisme humà" (entenen per medi intern el líquid intersticial que envolta totes les cèl·lules del nostre organisme).

El mar és la més gran reserva d'aigua i minerals del planeta i el principal ecosistema de la Terra. Els primers éssers vius van sorgir en el mar i allí hi ha tots els elements químics necessaris per a la vida.

Conté més de 75 elements simples, tots ells necessaris per al bon funcionament del nostre organisme, entre el quals s'ha de destacar el sodi, el més abundant en el mar i el que li dona el gust salat i que, juntament amb el potassi, s'encarrega de la regulació de la quantitat d'aigua present en els nostres teixits i cèl·lules; el calci, que contribueix a la formació dels ossos i que participa activament en moltes reaccions de l'organisme com ara la contracció muscular i la coagulació de la sang; el magnesi encarregat de regular el metabolisme del calci; el silici que forma part de les ungles i les dents, i del cabell, a més d'actuar en el sistema immunitari i el iode que és l'element més específic de l'aigua de mar.



Ens rentem les dents diàriament, però ¿qui es recorda del nas?

### La higiene nasal

Ens rentem les dents diàriament, però ¿qui es recorda del nas? Una bona higiene nasal pot evitar infeccions con els refredats banals. És important netejar-se el nas diàriament perquè la mucosa estigui sana per poder-nos defensar. Basta que polvoritzem dues vegades cada al dia aigua de mar isotònica a l'interior de les fosses nasals i després sonar-se bé per expulsar la mucositat.

També és important fer periòdicament una neteja de les cavitats més profundes del nas, amb uns aparells més específics i indicats a aquesta funció. Aquest rentat en profunditat ens aportarà molts

beneficis: la millora de les funcions auditiva, olfactiva i gustativa, de drenatge lacrimal i de defensa; aclareix el cap; augmenta l'optimisme i la capacitat mental.

A més ajuda a prevenir la grip, les otitis de repetició i la faringitis; disminueix els processos al·lèrgics; millora el funcionament d'adenoides i amígdales, especialment en el nens i produeix un efecte de benestar general.

L'aigua de mar és un veritable sèrum fisiològic natural i té unes virtuts de gran potencial terapèutic. És nutritiva, regenerativa, hidratant, mucolítica, antiinflamatòria, antibiòtica, cicatritzant, antioxidant i immunoestimulant.

### Cada vegada que inhaledem aigua de mar...

La qualitat del nostre medi intern és un factor determinant en l'aparició de processos patològics. René Quinton va detectar la presència en l'aigua de mar de 15 elements de la taula periòdica, encara ja que sospitava que hi eren tots.

Però no a ser fins als anys 50 que Henry Doffin, catedràtic de la Facultat de Biologia de la Universitat de Poitiers (França), comprovà que, efectivament, hi eren tots i que va formulà la seva famosa definició de l'aigua de mar: "En aquesta formidable massa fluida, enriquida per totes les sals arrancades de les roques dels fons o aportades pels rius, cada litre es panatòmic, és a dir: conté la totalitat dels elements existents".

En el nostre organisme, l'homeòstasi o equilibri cel·lular, depèn directament de la qualitat del nostre medi intern (el líquid intersticial en què estan immereses les cèl·lules). Qualsevol alteració de l'homeòstasi provoca disfuncions dels mecanismes de regulació (temperatura, hormones, sistema nerviós central...) i una alteració de la nutrició cel·lular.

El medi intern o líquid intersticial és el vehicle que utilitza el nostre cos per a la transmissió i transport d'informació a tots els racons de l'organisme. Si aquest medi de transport no està ben alimentat i estructurat tampoc ho estaran els òrgans vitals. L'alteració fisiològica continuada del nostre medi intern és el primer pas cap a la malaltia.

L'aigua de mar, tant pel seu contingut mineral, com per la seva aportació d'elements prebiòtics, permet restablir el funcionament cel·lular global, amb la qual cosa es recuperen les qualitats òptimes per a la salut.

Les distintes concentracions de l'aigua de mar ajuden a equilibrar la nutrició cel·lular per isotonia i afavorir-la per hipertonia. L'aigua de mar en concentració isotònica (diluïda fins a presentar la mateixa concentració que el nostre medi intern, un 9%) permet reequilibrar la nutrició cel·lular i, en concentració hipertònica (aigua de mar en concentració natural, un 35%), l'estimula.

### **El laberint del nas**

La importància de la mucosa nasal. **¿Quina és la funció del nas?** El nas és una de les portes d'entrada més importants del nostre cos. A través seu penetra l'aire que, després de travessar diversos conductes, arriba als alvèols pulmonars. Allí, mitjançant un procés de combustió, s'obté l'energia necessària perquè el nostre organisme pugui dur a terme totes les funcions vitals i, per tant, les activitats de la nostra vida diària. **¿Què és la mucosa nasal?** La mucosa nasal és la membrana que entapissa les fosses i els conductes nasals i que té tres funcions: 1. Filtrar l'aire mitjançant els pèls i el moc segregat. 2. Condicionar l'aire inspirat tot regulant-ne la

temperatura i la humitat amb què arribarà als pulmons. 3. Actuar com a òrgan sensorial per a la captació dels olors.

**¿Com actua la mucosa nasal?** L'aire que respirem conté una gran quantitat de gèrmens o microbis diferents. Si la nostra mucosa està neta i fisiològicament activa no hi ha risc d'infecció, ja que està preparada i a punt per actuar en defensa nostra.


Per fer-ho compta amb tres dispositius: 1. Una defensa mecànica: el moviment consecutiu dels cilis (unes estructures microscòpiques semblants als pèls) que arrossegueu el moc de nas fins a la gargamella per poder-lo expulsar des d'allí a l'exterior. 2. Un dispositiu de defensa química: el moc conté un enzim, el lisozim, capaç de destruir per si sol molts gèrmens presents en l'aire que respirem. 3. Una xarxa limfàtica interna i tancada, encarregada de la defensa immunitària global de les fosses nasals. **¿Quina és la funció dels sinus paranassals?** Són unes cavitats situades a l'interior del crani que estan comunicades per mitjà de conductes i orificis amb el vestíbul nasal. Es van desenvolupant de forma continuada des de la infància a l'adolescència, modelant la forma definitiva del rostre. Varien molt d'una persona a una altra i tenen un volum total que oscil·la entre els 50 i els 70 cm<sup>3</sup>.

Els sinus paranassals estan entapissats per la mateixa mucosa que el nas. Les seves funcions són: 1. Escalfar i filtrar l'aire que arriba als pulmons. 2. Actuar com a caixa de ressonància per a la veu. 3. Alleugerir el pes de tota l'estructura cranial.

A causa de la seva forma tancada d'aquestes cavitats, els sinus paranassals estan subjectes a diverses infeccions persistents

que, si no són tractades a temps es poden convertir en cròniques.

### **Connexió directa**

El nas és l'únic òrgan del cos que estableix una connexió directa entre el medi exterior i el cervell. Conté unes cèl·lules especialitzades en la percepció de les olors. El sentit de l'olfacte, probablement el més antic i el menys conegut dels cinc sentits, a més de permetre'ns analitzar les olors de l'entorn, ens vincula de forma directa amb l'arxiu de les nostres emocions. 

## Teràpies per inhalació

■ **Brou humit:** Raig de vapor calent d'aigua de mar isotònica que actua ran de les vies respiratòries altes. Humiteja la mucosa nasal i faríngia, i també els ulls, la pell i l'oïda externa.

■ **Dutxa nasal micronitzada:** Consisteix en l'aplicació d'aigua de mar isotònica mitjançant un massatge suau, directament a l'interior del vestíbul nasal. Fluidifica i arrossega les secrecions presents en la cavitat nasal i en l'espai rinofaríngi i faríngi.

■ **Aerosol termal:** Consisteix en l'administració d'aigua de mar isotònica en forma d'aerosol, per al tractament de les vies respiratòries. L'aigua en nebulitza en micropartícules (de 5 a 10µ de diàmetre) que contenen els gasos dissociats de forma que poden arribar a les parts més profundes i distants de les vies respiratòries baixes.

Per al tractament dels refredats els antibiòtics no són eficaços, perquè aquests medicaments tenen origen víric i no bacterià. En canvi, amb l'aigua de mar aconseguim drenar i descongessionar les vies respiratòries i accelerar el procés curatiu.

■ **Dutxa faríngia:** Polvorització d'aigua marina dirigida a la gola, que produeix un efecte mecànic sobre la mucosa ja que, al mateix temps que n'augmenta la irrigació sanguínia en disminueix la inflamació. Alhora que nodreix i hidrata la mucosa. 