

Une marée de bienfaits pour la forme et la santé

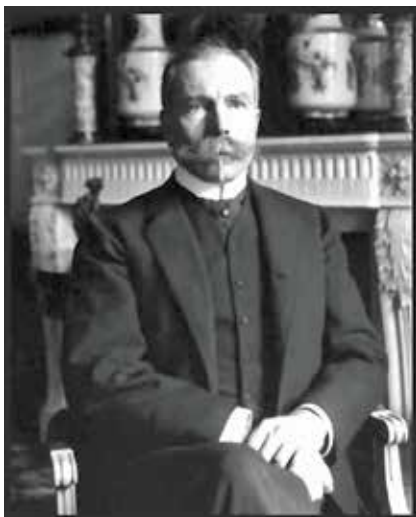
Les formes de vie que nous connaissons sur terre trouveraient leur origine dans l'eau de mer. L'eau est un élément précieux, sacré et essentiel à la vie ! Notre corps est lui-même composé majoritairement d'eau. Il semble naturel qu'au cours de l'histoire de l'humanité, de nombreuses techniques utilisant en particulier l'eau de mer se soient développées.

La composition et la proportion des minéraux de notre sang présentent une grande similitude avec l'eau de mer. Cela témoigne de nos lointaines origines aquatiques ! Plus précisément, l'eau de mer est composée des mêmes oligoéléments que l'on retrouve dans nos liquides physiologiques : magnésium, silicium, soufre, potassium, calcium, phosphore, iode, zinc, manganèse, chlore... À partir de ce constat, on comprend que les hommes ont de tout temps cherché à utiliser l'eau de mer pour améliorer leur santé.

Le plasma marin

C'est au fameux biologiste français René Quinton que l'on doit les premières expériences sur les effets thérapeutiques de l'eau de mer, avec notamment son livre *L'Eau de mer, milieu organique : constance du milieu marin originel* (1904). Selon lui, les premières formes de vie à l'état cellulaire sont apparues dans la mer, ce qui expliquerait que le sang humain ait une composition similaire à celle de l'eau marine.

La salinité de l'eau de mer varie à la surface du globe terrestre en fonction de la latitude, de l'ouverture des mers vers les océans, de leurs dimensions, des apports terrestres, des courants... La mer Baltique est peu salée (3-8 g de sel par litre d'eau) contrairement à la mer Morte (190-260 g de sel par litre d'eau !). Au cours de ses recherches, René Quinton a également développé la théorie selon laquelle, globalement, l'eau de mer est aujourd'hui trois fois et demie plus concentrée que celle présente à l'origine de la vie : c'est ce qu'on appelle le plasma hypertonique. René Quinton considère l'eau de mer originelle comme ayant le niveau de salinité optimal pour l'activité cellulaire humaine. C'est pourquoi il a développé une eau de mer modifiée pour qu'elle ait le même degré de salinité que le milieu cellulaire humain : c'est ce qu'on appelle le plasma isotonique.



René Quinton s'est rendu célèbre avec ses travaux sur l'origine marine des organismes vivants. Son « plasma marin » est disponible dans les magasins de produits naturels.

Les travaux de René Quinton

En 1905, René Quinton explore une thérapeutique qui consiste à injecter de l'eau marine diluée par trois pour permettre à l'organisme de se régénérer, de se reminéraliser, voire de lutter contre certaines infections.

Pour cela, il développe un procédé pour extraire l'eau de mer dans un vortex planctonique, une sorte de tourbillon marin, à une trentaine de kilomètres des côtes. Pour obtenir un plasma marin de qualité, le vortex devra être éloigné du trafic maritime. Cette eau de mer est ensuite microfiltrée à froid pour la débarrasser de ses impuretés.

Il n'y a donc pas de montée en température de l'eau de mer, ce qui préserve la présence du phytoplancton. C'est d'ailleurs une des grandes forces du plasma marin ! Pour être bien assimilés, les oligoéléments doivent être sous une forme organique. La présence de phytoplanctons et de zooplanctons dans l'eau de mer permet leur transformation de la forme inorganique à la forme organique !

Par ailleurs, l'eau de mer est pourvoyeuse

d'ions négatifs qui aident le passage des oligoéléments à travers la muqueuse intestinale.

En diluant l'eau de mer dans de l'eau de source, René Quinton fabrique donc son fameux plasma marin qui est utilisé dans les hôpitaux. Il trouvera même sa place dans le *Vidal*, le dictionnaire des médicaments de référence, en 1934. René Quinton préconise cette préparation pour traiter de nombreuses maladies comme la gastro-entérite, la tuberculose, l'eczéma, le psoriasis, le rachitisme et la dénutrition. À cette époque, le plasma marin est injecté en intraveineuse ou en sous-cutané.

En 1982, les autorités françaises ont retiré l'autorisation de mise sur le marché (AMM) à l'eau de mer Quinton. En effet, pour répondre aux nouvelles exigences européennes, il aurait fallu stériliser l'eau de mer pour pouvoir l'injecter... mais cela aurait détérioré la qualité du produit ! Seule son absorption par voie buccale est désormais autorisée en France.

Hypertonique et isotonique : quelles différences ?

Le plasma marin est aujourd'hui conseillé de deux manières en naturopathie.

La forme hypertonique correspond à de l'eau de mer pure avec un taux de sel d'environ 33 g par litre. Très riche en minéraux et oligoéléments, une ampoule de 30 ml apportera en moyenne 38,5 mg de magnésium (soit 10 % des apports de référence) et 0,9 µg d'iode (soit 0,6 % des apports de référence) ! La forme hypertonique est réservée à la grande fatigue, à la préparation des sportifs avant un effort intensif et à la convalescence. Cette forme est intéressante pour rééquilibrer un terrain acidifié ou présentant des troubles articulaires. Elle présente également un intérêt pour réhydrater à la suite d'une gastro-entérite.

Le plasma marin hypertonique est contre-indiqué pour les personnes présentant de l'hypertension artérielle, une insuffisance cardiaque ou rénale, suivant un régime ■■■

LES CHAMPS DE KLEIN

BIORELAX : Apportez le soutien dont votre corps a besoin

Les « Champs de Klein » soutiennent la circulation sanguine, améliorant ainsi la fonction mitochondriale de nos cellules et ce pour 100% des utilisateurs. Cela signifie donc **plus d'énergie cellulaire (ATP) et un effet positif et préventif** dans de nombreux cas, entre autres :

- Troubles du sommeil
- Régénération cellulaire
- Troubles cardiovasculaires
- Maladies neurodégénératives
- Fatigue, concentration, efficacité
- Endurance et performance sportive
- Système immunitaire
- Syndrome métabolique
- Diabète type II
- Migraines



Nouveauté :

Fabricant Allemand certifié de dispositifs médicaux !

Sans courant
Sans effort ni oubli
Sans effet secondaires nocifs
Sans pollution électromagnétique
Convient à tous
(enfants, adultes et animaux !)
Peut être utilisé en permanence
jours et nuits
Fabrication à la main,
Qualité Premium

Dispositif Médical certifié et enregistré auprès de l'autorité du ministère fédéral de la Santé (D.I.M.D.I.)



Littérature, études et autres documentations EN FRANÇAIS sur simple demande !



Après 4 semaines

Distributeur :

Technologie des Champs de Klein | par BIORELAX™
Memon France EURL

2, Rue Thomas Edison - 67450 Mundolsheim

Tél : 03.88.20.34.73 Mail : info@champs-klein.fr

Pour plus d'informations : www.champs-klein.fr

Cherchons également CONSEILLER(E)S (distributeurs - distributrices) indépendant(e)s



Apaisement du mental, revitalisation et recentrage comptent parmi les bienfaits rapportés après un séjour à la mer.

■ ■ ■ sans sel. Pour les femmes enceintes, les enfants et les séniors, on préférera la forme isotonique après avis médical.

La forme isotonique présente une concentration en sel baissée à 9 g par litre après dilution dans de l'eau de source. Cette modification permet une correspondance avec la composition du sang humain :

- 84 % de chlorure de sodium ;
- 14 % de soufre, magnésium, potassium et calcium ;
- 23 autres oligoéléments : iode, brome, manganèse, cobalt, cuivre, phosphore, zinc, lithium, argent, or...

La forme isotonique est envisagée pour des cures de longue durée. Les principales indications sont liées aux différentes manifestations de terrains acidifiés et déminéralisés : fatigue chronique, spasmophilie, troubles cutanés (eczéma sec, psoriasis, peau sèche), faiblesse digestive au niveau de l'estomac, inflammations articulaires, prévention des crampes et des déficiences en minéraux du sportif régulier.

L'eau de Quinton est disponible sous forme d'ampoules à avaler, de bouteilles en verre ou de cubi de 3 l. À noter, aucune contre-indication ou interaction médicamenteuse n'a été constatée pour l'utilisation de l'eau de mer isotonique.

Des bienfaits encore peu explorés

D'autres travaux sont venus compléter ceux de René Quinton. En 2009, une étude sud-coréenne qui a traité des souris obèses avec de l'eau des océans a révélé qu'elle avait la capacité de réduire le poids corporel et l'accumulation de graisse. Ces résultats ont conduit les chercheurs à émettre l'hypothèse que les eaux profondes des océans pourraient constituer une thérapie contre les troubles métaboliques.

En 2013, des chercheurs chinois ont mené une étude sur l'utilisation de l'eau de mer pour améliorer la santé cardiaque. Ils ont fait des tests avec des rats et des lapins hypertendus présentant un taux de cholestérol élevé. Ils ont constaté que l'eau des océans module la pression artérielle, abaisse les taux sanguins de lipides et réduit l'accumulation de graisse dans les artères.

Ces rares études, pourtant prometteuses, mériteraient d'être complétées !

La thalassothérapie

Qui n'a jamais ressenti un apaisement profond en observant les remous de la mer ? Il est facile d'entrer dans un état méditatif à son contact. « La mer lave tous les maux de l'homme », disait Platon. Les nombreux adeptes de la cure annuelle en thalassothérapie lui donneraient ■ ■ ■

■ ■ ■ sûrement raison ! À la différence de certaines cures thermales à visée médicale, parfois prises en charge par la Sécurité sociale, les cures de thalassothérapie ne sont plus remboursées depuis 1998.

Néanmoins, les curistes profitent de la thalassothérapie pour se recentrer, couper avec de mauvaises habitudes et se reposer. La cinquantaine de centres que compte la France proposent des soins très variés :

- des massages à l'eau de mer filtrée et chauffée, alliée aux bienfaits de certaines huiles, pour favoriser un relâchement musculaire en profondeur et une grande relaxation ;
- des enveloppements à base d'algues marines ;
- des hydromassages sur l'ensemble du corps, immergé dans une baignoire remplie d'eau de mer pour drainer et décontracter en profondeur ;
- des massages par rideaux de jets d'eau de mer chaude, à la fois sédatifs et relaxants ;
- des jets d'eau de mer sur la région cervicale ou lombaire...

Cependant, à ce jour il n'existe pas vraiment d'études scientifiques ayant évalué les bienfaits de la thalassothérapie, sinon celles affichées par les centres en bord de mer.

Rééquilibrage et remise en forme

À titre d'exemple, dans une petite étude menée sur trois jours aux Thermes marins de Saint-Malo et portant sur 11 participants âgés de 24 à 63 ans, il a été rapporté une amélioration de la qualité du sommeil, une diminution des douleurs ostéo-articulaires, une amélioration de la souplesse. Un bénéfice sur le niveau de stress a été éprouvé par un tiers des participants. Une amélioration de l'humeur a été rapportée dans 97 % des cas ! Les bénéfices ressentis par les participants perduraient après une semaine.

Pour compléter ce constat, une étude publiée dans le *British Medical Journal* en 2017 suggère que les sons de la mer stimulent le cortex préfrontal, la zone du cerveau responsable de nos émotions et de la réflexion. L'équipe a constaté que ces sons développent et améliorent la conscience de soi et le bien-être émotionnel. Cela peut constituer une ouverture dans l'accompagnement des personnes dépressives, en burn out... Les thérapeutes



Pour les personnes âgées, en surpoids ou ayant subi un accident, une remise en forme menée dans l'eau de mer permettra de soulager la pression exercée sur les articulations.

© AnImaflora PlesStock/AdobeStock

spécialisés dans le bien-être utilisent d'ailleurs souvent en musique d'ambiance des sons provenant de la mer.

Les bains de thalassothérapie sont généralement réalisés à une température de 31 à 33 °C. Cela augmente la dilatation des pores et le passage de la barrière cutanée des oligoéléments par un phénomène d'osmose. L'idée est qu'en cas d'excès, le corps rejettera des oligoéléments dans l'eau de mer. En cas de carence, le corps ira puiser ce qui manque dans l'eau de mer : du magnésium qui favorisera le sommeil, de l'iode nécessaire au fonctionnement normal de la thyroïde, du zinc et du cuivre garants d'une bonne immunité... En bref, l'eau de mer permettrait de se rééquilibrer naturellement.

Pourquoi l'eau de mer peut-elle s'avérer un support de choix pour la remise en forme ? L'usage de l'eau permet de retrouver une mobilité en douceur. Dans l'eau, les mouvements sont facilités, plus amples. Pour les personnes âgées, en surpoids ou ayant subi un accident, une remise en forme menée dans l'eau de mer permettra de soulager la pression exercée sur les articulations. Le saviez-vous ? Baigné dans l'eau salée jusqu'aux épaules, le corps pèse 10 % de son poids !

Promenade en bord de mer

Force est de constater que la remise en forme à la mer s'est popularisée. L'engouement pour la marche aquatique, encore appelée longe-côte, en est un exemple. Elle consiste à marcher dans la mer avec une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles. Cette activité se pratique idéalement sur des plages de sable ne présentant pas d'obstacle majeur. Cette pratique originale et vivifiante permet un renforcement musculaire sans traumatisme

pour les articulations. Elle favorise également la circulation sanguine et lymphatique ; elle améliore l'équilibre. Sans oublier que c'est un pur moment de plaisir !

Janzu, la méditation aquatique

Juan Villatoro Garza, à la suite de nombreux voyages initiatiques dans les années 1990, a développé une technique de méditation aquatique : le janzu.

Le janzu se pratique à deux, idéalement dans une mer chaude, dans laquelle le praticien et le receveur ont pied. Il est aussi possible de poser une intention pour la séance

sur un point qu'on aimerait travailler en particulier, faire la paix avec un événement... Le soin s'apparente à une danse lente entre les bras sécurisants du praticien. Bercé et enveloppé par l'eau, l'expérience renvoie à la vie utérine, que la mémoire corporelle n'a pas oubliée. Il conduit à un espace de calme et de sérénité.

L'eau de mer en soins corporels

L'eau de mer est une alternative intéressante aux bains de bouche classiques. Agréable à réaliser, elle va favoriser la reminéralisation bucco-dentaire. Il suffit de mélanger 50 cl d'eau de mer avec 250 cl d'eau plate. L'ensemble peut se conserver une semaine hors réfrigérateur et être utilisé en bain de bouche après chaque brossage.

L'eau de mer existe aussi sous forme de spray nasal avec deux dilutions : le spray hypertonique pour le rhume et le nez bouché et le spray isotonique pour l'hygiène nasale d'entretien. Il est également possible de réaliser un masque anti-cernes à partir d'eau de mer. Il suffit de verser une cuillère de miel bio dans 10 cl d'eau de mer isotonique et de bien mélanger. Étalez la préparation sur deux compresses ou cotons puis laissez au frigo pendant 15 minutes. Appliquez sur vos paupières durant 15 minutes, le froid permettra de décongestionner le contour des yeux.

Enfin, pour effacer les dernières traces de fatigue au lever, il est possible de brumiser le visage avec de l'eau de mer isotonique plutôt que de l'eau du robinet.

Bains de mer

Chaque année au solstice d'hiver ou à Noël, les médias parlent de ces groupes de personnes qui se baignent à la mer alors que le ■ ■ ■

■■■ thermomètre affiche pas loin de 0 °C. Au-delà du folklore, la pratique régulière et raisonnable des bains de mer tout au long de l'année aurait un impact sur la santé ! Généralement, le bain dure 1 minute par degré en hiver (si l'eau est à 12 °C, on reste 12 minutes), mais cela va aussi dépendre de l'habitude et de la condition physique de la personne, en faisant toujours attention de sortir avant les premiers signes d'hypothermie.

Selon une étude de 2013 portant sur l'impact des bains de mer réguliers sur la santé de 85 participants : les personnes qui se baignent au moins une fois par semaine en moyenne toute l'année verraient réduire leurs douleurs articulaires. Cette pratique aurait également une action puissante sur le système cardiovasculaire qui doit en permanence s'adapter à des variations de température. Cette stimulation des vaisseaux sanguins par l'eau froide serait bénéfique pour les artères (en l'absence d'artériopathie) et pour renforcer la tonicité des veines.

Les baigneurs d'hiver témoignent souvent de l'apaisement nerveux que procurent les

bains de mer, de la bonne humeur voire d'une certaine euphorie !

Pour ceux qui habitent loin de la côte, il est possible de recréer à l'échelle de la baignoire, un bain de mer ! Pour faciliter l'absorption des minéraux par le corps, la température de l'eau ne devra pas excéder les 39 °C. Si l'objectif est la détente, deux poignées de sel de mer (soit environ 70 g) versées dans l'eau seront idéales. Pour améliorer un trouble cutané, le bain devra contenir environ 850 g de sel de mer. Ensuite, il suffit de s'immerger dans l'eau pendant une vingtaine de minutes et de profiter de ce moment pour se ressourcer. Musique douce, lumière tamisée, diffusion d'un mélange d'huiles essentielles à visée relaxante pourront compléter la démarche !

« La mer, bergère d'azur, infinie... »

Les mers et océans constituent un lieu de ressourcement pour beaucoup de personnes. Apaisement du mental, revitalisation et recentrage comptent parmi les bienfaits rapportés après un séjour à la mer. L'eau de mer peut éga-

lement nourrir notre vie et notre santé, nous aider à récupérer après des périodes difficiles. C'est également un atout pour le soin corporel. Tous les mots et toutes les explications ne rivaliseront jamais avec l'expérience, alors jetez-vous à l'eau ! ■

► Malika Cécile El Fathi.



Naturopathe iridologue à Montpellier et dans les Cévennes, titulaire d'un master en biologie et d'une maîtrise en toxicologie. Également

élève professeure de Kundalini Yoga, praticienne en massage bien-être et lympho-drainage, férue d'herboristerie familiale et chroniqueuse radio.

Malika Cécile associe ses compétences pluridisciplinaires pour proposer des accompagnements originaux et individualisés.

► Contact

Tél. : 06.62.28.04.39

Site : www.naturopathie-iridologie.fr

NOUVEAU

Dès 50 ans, pour votre capital santé

BIOPROTUS IMMUN' 50+

- ✓ Défenses naturelles¹
- ✓ Maintien des os¹
- ✓ Protection contre le stress oxydatif²

Une formule **ultra complète**

Association Symbiotique

- Souches microbiotiques 100% bifidobactéries
- Fibres douces de gomme d'acacia¹

+ Vitamine D3¹ et Sélénium²

Nourrissez votre bien-être intérieur

La Vitamine D participe au fonctionnement normal du système immunitaire ainsi qu'au maintien d'une ossature normale. Le Sélénium contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif. ¹Cherbut C, et al. Acacia gum is a bifidogenic dietary fibre with high digestive tolerance in healthy humans. *Microbial Ecology in Health and Disease* 2003; 15 : 43/50

Complément alimentaire, ne se substitue pas à une alimentation variée, équilibrée et à un mode de vie sain. Disponible en magasin bio

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR