

Un mar de Salud



www.sanpedrodelpinatar.es



UN MAR DE SALUD

Las propiedades terapéuticas de lodos y arcillas son conocidas desde la antigüedad. Los chinos las usaron durante siglos en forma de cataplasmas para curar inflamaciones. Otras muchas culturas del subcontinente indio y de Sudamérica encontraban alivio para las afecciones reumáticas en arenas y arcillas. Hipócrates (460-337 a.C.), uno de los padres de la medicina occidental, las recomendaba en sus tratamientos y otros muchos doctos de la antigüedad, como Empédocles (490-430 a.C.), Galeno, en el siglo II de nuestra era, o Paracelso, en el siglo XVI, recogieron en tratados de medicina natural múltiples remedios populares basados en arcillas y lodos que aportaban al organismo iones minerales básicos para la salud como el calcio, magnesio, silicio, hierro o potasio.



Las particulares condiciones climatológicas del Mar Menor, con un alto porcentaje de horas de sol al año y una elevada salinidad, han propiciado que, se fueran depositando durante siglos lodos muy apropiados para tratamientos terapéuticos en varias zonas del Mar Menor. Análisis realizados por la Universidad de Murcia (estudio de 1995) revelan que estos sedimentos contienen un alto porcentaje de cationes, calcio, magnesio, potasio y flúor, así como aniones, cloruro y sulfato, muy superiores a los esperados, incluso, en aguas de esta salinidad. Además, la granulometría medida en esta zona incluye la presencia de altos porcentajes de arenas finas y muy finas (limos y arcillas), que son las verdaderas artífices de las propiedades curativas atribuidas a los lodos. El pH es básico y oscila entre los valores de 7,12 y 8,45.



Los lodos basan su acción terapéutica en su gran poder de absorción, su acción mineralizante, su capacidad de neutralizar la acidez y su efecto estimulante de la cicatrización, por lo que su uso es muy recomendable en muchos tipos de patologías de piel. Una capa de lodo aplicada sobre la



piel absorbe todas las toxinas del sistema periférico del tejido conjuntivo y elimina tóxicos linfáticos de la dermis, actuando como un verdadero papel secante de la piel. Su alto poder de conductividad calórica les hace también apropiadas como antiinflamatorios en caso de reumatismo, artritis, gota y rehabilitaciones después de fracturas óseas. También son recomendables para afecciones de garganta.

Las aplicaciones de los baños de lodo convienen empezarlos con aplicaciones puntuales de pequeña extensión y de una hora como máximo de duración. Si no se presentan efectos secundarios, puede ampliarse progresivamente la duración y grosor de la capa aplicada. Es mejor efectuar los baños al sol y en época de calor, para que la capa de arcilla seque bien y rápido. Entre tratamiento y tratamiento debe lavarse el miembro afectado con agua salada.

El Mar Menor en su totalidad es una laguna hipersalina. Las características de sus aguas están condicionadas por la insolación, los vientos y sobre todo, la comunicación con el Mediterráneo a través de las encañizadas. Las concentraciones iónicas medidas para



algunos elementos como magnesio, calcio, sodio, bromo, yodo y flúor, son muy superiores a las del Mediterráneo. Está demostrado que los tratamientos termales con este tipo de aguas salinas producen un efecto osmótico en los tejidos intersticiales del cuerpo humano y una consiguiente activación de todo el sistema sanguíneo. Como resultado, se produce una eliminación de partículas tóxicas y una relajación muscular muy indicadas para casos de artritis, reumas, tendinitis, estados nerviosos y todo tipo de patologías relacionadas con las articulaciones.



Para la aplicación de baños de lodo, la zona tradicional y más conocida es la de Las Charcas, cuyos fondos guardan un verdadero tesoro de sedimentos medicinales. Los baños de agua salada pueden tomarse en cualquier punto del Mar Menor.



A SEA OF HEALTH

The therapeutic properties of mud and clay have been known since antiquity. For centuries the Chinese used them in poultices to cure inflammation. Hippocrates (460-337 BC), one of the fathers of western medicine, recommended this treatment, as did many other doctors of long, such as Empedocles (490-430 BC), Galen, in the 2nd Century AD and Paracelsus, in the 16th Century, who all mentioned various popular remedies based on the use of clay and mud in their natural medicine treatises.



These remedies provided the body with basic ions for its health, such as calcium, magnesium, silicon, iron or potassium.

The special climatic conditions of the Mar Menor, with a high percentage of sunshine hours per year and high salinity, have favoured the deposit of clay over the centuries, which is highly indicated for therapeutic treatment in various areas of the Mar Menor. Analyses carried out by the University of Murcia (1995) , show that these sedi-



6

ments contain a high percentage of positive ions: calcium, magnesium, potassium and fluoride, in addition to negative ions: chlorine and sulphate, found in much higher levels than expected in waters with this degree of salinity. Furthermore, the measurement of the grains of sand in the area

reveals high percentages of fine and very fine sands (mud and clay), that are the true artifices of the healing properties attributed to the mud. The pH is basic and ranges between 7,12 and 8,45.



The foundation of mud's therapeutic action is its great power of absorption, its mineralising action, its capacity to neutralise acidity and its stimulating wound-healing effect. For this reason it is recommended for many types of skin pathologies. One layer of clay applied to the skin absorbs all the toxins of the peripheral connective tissue system and eliminates lymphatic toxins from the dermis.

It acts as a kind of blotting paper for the skin. Its high calorie conductivity also makes it appropriate as an anti-inflammatory element in cases of rheumatism, arthritis, gout and for rehabilitation following a broken bone. It is also recommended for throat infections.

It is advised to start the application of mud baths on a few small areas, leaving it on for about an hour at first. If there are no side effects, the time can be gradually extended and thicker layer applied. It is best to apply the mud in the sun and when it is hot, so that the layer of clay dries quickly and thoroughly. Between one application and the next, the affected limb should be washed with salt water.





The Mar Menor is a very salty lagoon in all its areas. The characteristics of its water are determined by its exposure to the sun, wind, and above all, its communication with the Mediterranean through its channels. The recordings of ion concentrations of certain elements present, such as magnesium, calcium, sodium, bromine, iodine and fluoride, are much higher than in the Mediterranean. It has been demonstrated that thermal treatments using this type of salty water produce an osmotic effect on the body's interstitial tissues, thus stimulating overall blood circulation. As a result, toxic particles are eliminated and the muscles relax, which is good for arthritis, rheumatism, tendonitis, nervous disorders and all types of joint pathologies.



8

For mud baths treatments, the traditional and best-known zone is “Las Charcas” in the north of the lagoon, where the seabed contains a great treasure of medicinal sediments. Saltwater baths can be taken anywhere in the Mar Menor.



UNE MER DE SANTÉ

Les propriétés thérapeutiques des boues et argiles sont connues depuis l'Antiquité. Les Chinois les ont utilisées durant des siècles sous forme de cataplasmes pour guérir les inflammations. De nombreuses autres cultures du sous-continent indien et d'Amérique du sud y avaient recours pour soulager leurs douleurs rhumatismales. Hippocrate (460-377 av.J.-C.) , l'un des pères de la médecine occidentale, les recommandait dans ses traitements et de nombreux autres sages de l'Antiquité comme



Empédocle (490-430 av.J.-C.), Galien au II^e siècle de notre ère ou Paracelse au XVI^e ont recueilli dans leurs traités de médecine naturelle de multiples remèdes populaires basés sur des argiles et boues qui apportaient à l'organisme les ions minéraux indispensables à la santé tels le calcium, le magnésium, le silicium, le fer ou le potassium.



Les conditions climatiques particulières du Mar Menor, avec un taux d'ensoleillement annuel élevé, ainsi que sa forte salinité ont favorisé le dépôt, durant des siècles, de boues très adaptées aux traitements théra-



peutiques. Analyses réalisées par l' Université de Murcie (étude de 1995) révèlent que ces sédiments contiennent un fort pourcentage de cations - calcium, magnésium, potassium et fluor- et d'anions - chlorure et sulfate- bien supérieur à celui attendu, y compris pour des eaux présentant une telle salinité. En outre, la granulométrie de cette zone montre la présence d'un fort pourcentage de sable fin et très fin (limons et argiles) qui ont permis l'apparition des propriétés curatives attribuées à ces boues. Les valeurs de son pH de base oscillent entre 7,12 et 8,45.

La base de l'action thérapeutique des boues possèdent un grand pouvoir d'absorption et de minéralisation, elles ont pour capacité de neutraliser l'acidité et leur effet stimulant sur la cicatrisation. Elles sont ainsi conseillées dans un grand nombre de pathologies de la peau. Une couche de boue appliquée sur la peau, en agissant à la façon d'un véritable buvard, absorbe toutes les toxines du système périphérique du tissu conjonctif et élimine les toxiques lymphatiques du derme. Par leur fort pouvoir de conductivité thermique, elles sont également efficaces comme anti-in-

flammatoires dans les cas de rhumatisme, arthrite et goutte, ou pour la restauration après une fracture osseuse. Elles sont également conseillées dans le traitement des maux de gorge.

Il est conseillé de commencer les bains de boue par des applications ponctuelles de petite étendue et dont la durée ne doit pas excéder une heure. En l'absence d'effets secondaires, la durée peut être progressivement augmentée, tout comme l'épaisseur de la couche appliquée. Il est recommandé d'effectuer ces bains au soleil et durant la saison chaude, pour un bon séchage rapide de la couche d'argile. Au cours de chaque traitement, le membre concerné doit être lavé à l'eau salée.



Mar Menor est toute une lagune hypersaline, les caractéristiques de ses eaux sont conditionnées par l'insolation, les vents et surtout grâce à la connexion avec la Méditerranée à travers les Bordigues. Les concentrations ioniques mesurées sur quelques éléments, comme le magnésium, le calcium, le sodium, le brome, l'iode et le fluor sont beaucoup plus supérieurs que ceux qui se trouvent dans la Méditerranée. Il est démontré que les traitements thermaux avec cette espèce d'eau saline produisent un effet osmotique sur les tissus interstitiels du corps humain et provoquent donc une activation de tout le système sanguin.

Le résultat est l'élimination des particules toxiques et une relaxation mus-



culaire très indiquée pour les cas d'arthrite, de rhumatisme, de tendons, d'états nerveux et toute sorte de pathologies qui ont à voir avec les articulations.



L'endroit le plus connu et le plus traditionnel pour l'application de la boue est "Las Charcas" à l'extrême nord de la lagune, dont le fond garde un véritable trésor de sédiments médicinaux. Les bains d'eau salée peuvent être pris n'importe où dans la Mar Menor.

EIN MEER DER GESUNDHEIT



12

Die therapeutischen Eigenschaften von Schlamm und Ton sind seit alters her bekannt. In China wurden während Jahrhunderten durch Auftragen dieser Stoffe Entzündungen geheilt. Hippokrates (460-337 v. Chr.), einer der Väter der westlichen Medizin, empfahl Sand, Schlamm und Ton in seinen Abhandlungen. Andere Gelehrte des Altertums, wie Empedokles (490-430 v. Chr.), Galen, der im 2. Jahrhundert unserer Zeitrechnung lebte, oder Parazelsus im 16. Jahrhundert, schlossen in ihre Abhandlungen über Naturheilkunde zahlreiche volkstümliche Heilmittel ein. Sie

begründeten sich auf Ton und Schlamm, die dem Organismus für die Gesundheit wichtige Mineralionen zuführten wie Kalzium, Magnesium, Silizium, Eisen oder Kalium.

Die besonderen Klimavorgaben am Mar Menor, mit einem hohen Prozentsatz Sonnenstunden während des ganzen Jahres und einem hohen Salzgehalt, trugen dazu bei, dass hier an mehreren Stellen im Laufe von Jahrhunderten Schlammablagerungen von besonderem therapeutischen Wert entstanden. Die von der Universität Murcia durchgeführten Analysen zeigen, dass diese Bodensätze sowohl eine hohe Anzahl an Kation, Kalzium, Magnesium, Kalium und Fluor enthalten, als auch eine höhere Anzahl an Anionen, Chlorid und Sulfat, die für dieses Salzwasser üblich ist. Ausserdem weist die durchschnittliche Granulierung in diesem Ge-



biet hohe Prozentsätze feiner und extrem feiner Sände auf (Lehm und Ton), die tatsächlichen Auslöser der diesen Schlämmen zugeschriebenen heilenden Eigenschaften. Der gemessene pH-Grundwert schwankt zwischen den Wertbegrenzungen 7.12 und 8.45.



Die therapeutische Wirkung des Schlammes basiert auf seinem grossen Absorptionsvermögen, seiner mineralisierenden Einwirkung, seiner Bedeutung bei der Säureneutralisierung und stimulierenden Wirkung

bei Vernarbungen. Diese Schlämme werden daher besonders bei zahlreichen Hauterkrankungen empfohlen. Eine auf die Haut aufgetragene Schlammschicht absorbiert alle Toxine aus dem Bindegewebeumfeld und entzieht der Dermis lymphatische Giftstoffe, da sie wie ein Löschblatt wirkt. Die den Schlämmen eigene besondere grosse Wärmeleitfähigkeit wirkt ausserdem entzündungsreduzierend in Fällen von Rheuma, Arthritis, Gicht und Reha-Behandlungen nach Knochenbrüchen. Auch bei Hal-sentzündungen werden Schlammbehandlungen empfohlen.

Es ist angebracht, ein Schlammbad mit Auftragen auf kleinen deutlich begrenzten Flächen zu beginnen, mit einer Höchstdauer von einer Stunde. Treten keine Begleiterscheinungen auf, können Dauer und Dicke der aufgetragenen Schlammschicht stufenweise erhöht werden. Die Behandlung sollte bei Sonnenschein und entsprechender Wärme stattfinden, damit der aufgetragene Schlamm gut und schnell trocknet. Nach jeder Behandlung muss der Schlamm von der behandelten Körperoberfläche mit Meerwasser entfernt werden.

Das gesamte Mar Menor ist eine stark salzhaltige Lagune. Die Eigenschaften seiner Gewässer werden bestimmt von Sonneneinstrahlung, Windaufkommen und vor allem vom Zugang zum Mittelmeer über schmale Kanäle, die so genannten "Encañizadas". Die für einige Elemente erfassten und gemessenen Ionen-Konzentrationen wie Magnesium, Kalzium, Natrium, Brom, Jod und Fluor sind weit höher als jene im Mittelmeer. Es ist erwiesen, dass Thermalbehandlungen mit diesem Salzwasser auf das Zwischengewebe des menschlichen Körpers eine osmotische Wirkung ausüben und damit den gesamten Kreislauf aktivieren. Als Folge entsteht ein Entzug toxischer Stoffe und eine Muskelentspannung, die vor allem bei Arthritis, Rheuma, Sehnenentzündungen, Nervenleiden und Gelenkbeschwerden aller Art empfohlen wird.



Für die heilenden Schlamm-bäder wird nach alter Tradition das bekannteste Gebiet an den "Las Charcas" (in den Salinen). In diesen Böden befindet sich ein wahrer Schatz medizinischer Ablagerungen. Die Bäder im Meerwasser können rund um das Mar Menor erfolgen.

TALASOTERAPIA Y SPA

Centro de Talasoterapia Thalasia

Avda. del Puerto, 327
Tel. 968 182 007
www.thalasia.com



Centro de Talasoterapia Lodomar

C/ Río Bidasoa, 1 –
Urb. Las Charcas
Tel. 968 178 012
www.lodomar.com





Centro de Salud Vital Aguas Salinas

C/ Crucero Baleares, 2
Tel. 968 184 136
www.aguassalinas.com



OFICINA DE INFORMACIÓN TURÍSTICA

Avda. de las Salinas, 55 (Edificio CIT)
30740 San Pedro del Pinatar (Murcia)
Teléfono 968 182 301

 Concejalía de Turismo – San Pedro del Pinatar
 Turismo San Pedro del Pinatar



Ayuntamiento de
San Pedro del Pinatar
Concejalía de Turismo

San
Pedro
del
pinatar
PARAÍSO SALADO