

## ***Beber Agua de Mar. Propiedades y Beneficios***

Desde hace unos años atrás y gracias a publicaciones como “Cómo beber agua de mar” de Mariano Arnal, hemos ido valorizando y acercando a nuestra cotidianidad algo que parecía tan lejano como era el consumo de agua marina.

Siempre escuchamos que el agua de mar no se podía beber, que corríamos grandes riegos. Pero los estudios y las miles de personas alrededor del mundo que están consumiendo agua de mar dicen lo contrario.

### ***Entre sus propiedades y beneficios encontramos:***

- Facilita al cuerpo todos los elementos de la tabla periódica, lo que ningún otro alimento o bebida lo hace posible.
- Su composición es diferente al agua dulce, ya que posee zinc, potasio, yodo y oligoelementos que ayudan a mantener el cuerpo y la piel saludables.
- Sus propiedades antibióticas funcionan muy bien en los procesos de cicatrización y recuperación.
- Es un gran alcalinizador del medio interno. Por qué es importante este punto? Porque si tenemos un PH alcalino será más difícil contraer diferentes tipos enfermedades.
- Es un excelente nutriente celular.
- En muchas culturas ha sido utilizado como dentífrico aportando grandes beneficios a la salud bucal.
- Es laxante, purgante y desinfectante.
- Para quienes están en dieta o quieren mantener un peso estándar ingerir agua de mar antes de comer calma el apetito, ayudando a bajar de peso.

El miedo que más abunda entre las personas que deciden seguir este tipo de terapias es el miedo a deshidratarse o bien a intoxicarse. La respuesta a esto es nada pasará si sabe beber agua de mar. Para logra entender esto, debemos comprender primero como funciona nuestro cuerpo.

El agua tiene una concentración de sales de 36 gramos de sal por litro. Nuestro medio interno tiene solo 9 gramos por litro. Si tomamos como si fuera agua común y corriente nuestra concentración de sal sube y los tejidos del cuerpo deben liberar

agua para que la proporción de sales vuelva a ser 9 gramos por litro, trayendo como consecuencia diarreas y deshidratación.

La medida ideal, según Mariano Arnal, es un cuarto de litro mezclada con agua, zumo u otro tipo de bebidas, en una proporción de una parte de agua de mar por tres partes de la otra bebida.

A modo de prevenir, siempre es bueno saber si la persona no es intolerante al agua de mar, para esto se puede tomar pequeñas cantidades para ver cómo va reaccionando el cuerpo. Hay que tener en cuenta también que esto no es recomendable para aquellas personas que tienen alguna enfermedad donde el consumo de sal sea contraproducente.

### ***Cómo tomarla?***

- Para acostumbrarse al sabor puede mezclarla con jugo o zumo e incluir algunas gotas de limón.
- Puede volverla hipertónica (sin diluir) para ocuparla como laxante o purgante.
- Puede ocupar sal líquida en sus comidas. El autor del libro insiste que la sal típica es “sal muerta” que solo tiene cloruro de sodio y en los mejores casos yodo. Por lo que usar agua de mar para salar nuestros alimentos entregara más beneficios que el consumo habitual de la sal industrial.

Como podemos apreciar hay múltiples beneficios para nuestra salud y bienestar en el agua de mar. De nosotros depende informarnos, ser responsables de las terapias que llevamos a cabo y de cuidar lo que la naturaleza con tanto amor y de forma desinteresada nos entrega.

Para más información puedes ingresar a [www.aquamaris.com](http://www.aquamaris.com) o en YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=WHOjGocNmA>

***Anamar Zúñiga***  
***Sacerdotisa del Mar/ Wiccana Ecléctica/ Portadora de Antorcha CoH***