



COLECCIÓN AGUA



CÓMO BEBER AGUA DE MAR

MARIANO ARNAL

Colección dirigida por el Dr. Eduardo Navarro García. Profesor de Hidrología y Climatología Médicas. Director del Instituto de Hidrología y Climatología Médicas

CÓMO BEBER AGUA DE MAR

MARIANO ARNAL

Colección dirigida por el Dr. Eduardo Navarro García
Profesor de Hidrología y Climatología Médicas
Director del Instituto de Hidrología y Climatología Médicas

Está prohibida la reproducción total o parcial del libro por cualquier medio: fotográfico, mecánico, reprográfico, óptico, magnético o electrónico, sin la autorización expresa y por escrito del propietario o propietarios del copyright.

Diciembre 2010

ISBN: 978-84-614-6019-9

Depósito legal: B.46860-2010

© IMCA

© Aqua Maris

Instituto Museo Canario del Agua

Heredades s/n

35430 Villa de Firgas (Firgas)

imca@firgas.es

Aqua Maris

Eduard Maristany, 85

08912 Badalona

Tel: 93 464 45 29

www.aquamaris.org

Corrección, diseño y compaginación:

Scripta. Servicios Gráficos y Literarios

www.scripta-sgl.com



aQuaMaris


SCRIPTA

PRESENTACIÓN

por el Director de la colección

Desde que el hombre aparece sobre la faz de la tierra, depende del agua; porque el hombre, básicamente, es agua. De tal manera que el binomio hombre/agua ha dado lugar a que el ser humano además de usar el agua para saciar la sed, aprendiera a utilizarla como elemento curativo. Se puede afirmar que la hidroterapia y la crenoterapia constituyen uno de los primeros procedimientos terapéuticos empleados en medicina. Por otra parte existe mucha información sobre el uso del agua de mar -desde la antigüedad- cuando es aplicada en forma de baños. Sin embargo, es a finales del siglo XIX cuando el investigador René Quinton consigue sentar las bases de las propiedades salutíferas del agua de mar administrada en forma de bebida. Desde ese momento hasta la actualidad, son muchas y diversas las investigaciones que confirman la utilidad del agua de mar cuando se usa por vía oral.

Esta sucinta obra, es el número 1 de una serie que el Instituto de Hidrología y Climatología Médicas de Canarias en colaboración con la Fundación Aqua Maris pretende difundir lo más ampliamente posible. En ella, el profesor Mariano Arnal expone de forma sencilla las características del agua de mar y sus posibles usos como suplemento alimenticio o para el tratamiento de diversos trastornos del organismo.

Eduardo Navarro García
Director del Instituto de Hidrología
y Climatología Médicas de Canarias

QUI BENE BIBIT, BENE VIVIT

Quien BEBE bien, VIVE bien. Esta sentencia la forjaron los romanos para responder a la triste realidad de los que se entregaban a “la bebida”, usando sin moderación alguna de uno de los grandes inventos de la humanidad: las bebidas alcohólicas, presididas por el vino. He aquí que el vino, tan recomendable para la salud y el bienestar, se convirtió en una fuente de graves problemas.

Los romanos tenían claramente asumido el “*Est modus in rebus*”, hay una medida para las cosas. La cuestión era acertar en la medida.

Nosotros proponemos aquí una bebida excelente: el AGUA DE MAR. Pero igual que el vino, igual que los licores, igual incluso que las bebidas más saludables y que las más nocivas, tiene que estar sujeta a medida. Hasta el alimento más benéfico para la salud se convierte en factor de enfermedad si se consume sin moderación. Del mismo modo que ni el peor veneno resulta perjudicial, sino todo lo contrario, si se acierta a consumirlo en la medida adecuada.

Dedicamos por tanto este opúsculo a ofrecer como una excelente bebida el AGUA DE MAR, para advertir a continuación que como toda bebida hay que saber respecto a su consumo, por qué es buena, cómo debe beberse, cuánta debe beberse y cuándo es más oportuno beberla.

Francisco Sánchez Morales
Presidente de la Fundación Aqua Maris

INTRODUCCIÓN

Es evidente que cuando hablamos de agua de mar, no hablamos de agua potable, porque su salinidad cuadruplica la nuestra. Eso la convierte en incompatible con nuestro medio interno. Pero es incompatible sólo en términos absolutos; sólo si pretendemos beberla como bebemos el agua dulce.

El problema es de tensión salina. El mar nos ofrece un agua de alta tensión, como ocurre con nuestras líneas eléctricas. Si no somos capaces de reducir esa tensión, tanto el agua como la electricidad ofrecidas de este modo, no hay manera de aprovecharlas. Pero por fortuna sabemos acomodar tanto la tensión osmótica como la tensión eléctrica a nuestras necesidades mediante mecanismos de transformación, beneficiándonos así de unas potencias que si pretendemos consumirlas en su estado natural, amenazan destruirnos.

No olvidemos que toda la farmacopea, desde la antigüedad hasta hoy, es la ciencia de la medida y de la combinación. La naturaleza siempre, y la técnica también hoy, nos ofrecen un gran número de sustancias que sólo son beneficiosas para nuestra salud si las utilizamos en su justa medida y adecuadamente combinadas; de lo contrario, pueden llegar a ser muy agresivas. Es paradigmática la combinación del ácido acético con el ácido salicílico en la aspirina. Paradigmática es también la capacidad que tiene el agua de mar de matar a los naufragos cuando beben guiados por la desesperación, y su capacidad de salvarlos si beben de muy poco en muy poco, para no darle lugar a la sal de actuar como deshidratador.

La diferencia entre los líquidos bebibles y los potables, es la que va de la electricidad suministrada por una línea de alta tensión, a la que conseguimos después de “adelgazarla” a través de los transformadores. Para la inmensa mayoría de los usos, necesitamos corrientes eléctricas entre tenues y tenuísimas. Es por tanto nuestra capacidad de transformación, la que nos permite hacer trabajar a la electricidad en las más diversas y variadas funciones.

He elegido la metáfora de la electricidad, porque no es ajena en absoluto a una de las funciones más importantes de los minerales en nuestro organismo. Todo el metabolismo se reparte entre funciones eléctricas y funciones químicas, que a su vez tienen un alto componente eléctrico.

Sabiendo por tanto que en el agua de mar están presentes todos los elementos de la tabla periódica y que por ende nos ofrece todos los recambios que necesitan la célula y sus comensales (la flora), los tejidos y los órganos para reponer componentes desgastados y reparar las averías del sistema; sabiendo esto, parece lo más obvio que busquemos la manera de adecuar la enorme potencia salina del agua de mar a nuestra resistencia y a nuestras necesidades.

Y como en la electricidad, los procedimientos son varios, que se pueden agrupar en dos grandes bloques: el de rebajar el agua de mar con agua dulce, o lo mismo pero por pasiva, enriquecer el agua dulce u otras bebidas con agua de mar, hasta que la mezcla resultante alcance una salinidad adecuada para nuestro organismo. En el otro bloque, el procedimiento es eliminar en todo o en parte el sodio que contiene en abundancia el agua de mar (responsable de su sabor salado), amén de otros elementos

también muy abundantes, en razón del uso que se le vaya a dar al producto resultante.

El primer sistema de ajuste de salinidad está al alcance de todos. Respecto al segundo de los métodos, los japoneses son los campeones. Ellos son los que están trabajando en las líneas más potentes de investigación del agua de mar para el consumo humano. Ellos son los que han descubierto y documentado exhaustivamente la presencia en el agua de mar de 95 elementos de la Tabla Periódica.

La diferencia entre uno y otro procedimiento es el costo. El primero parte de cero, si se provee uno mismo del agua de mar; mientras que en el segundo está el elevado costo añadido de los laboratorios.

Y puesto que únicamente podemos pensar en el primer procedimiento, ofrecemos en este opúsculo una serie de recursos para sacarle el mejor partido a la ingesta de agua de mar. Aquí nos ocupamos sólo de beber (si es en mayor cantidad) o ingerir (utilizamos este término para el uso culinario por ejemplo, en el que no se “bebe” propiamente el agua empleada en la preparación de la comida). No acaban aquí ni mucho menos, las utilidades terapéuticas del agua de mar: quedan otras extraordinarias posibilidades de uso, de las que damos cuenta en otras publicaciones.

ACERCA DEL ÍNDICE DE FICHAS

Muchísimas veces me han preguntado “cómo beber” agua de mar, y otras tantas he dado las respuestas, previa pregunta por mi parte: “¿Beber para qué?” Y la respuesta no ha sido nunca breve, porque eso de beber agua de mar está cargado de matices que no se pueden pasar por alto. Ni tampoco ha sido nunca una sola respuesta lineal, sino que ha sido interceptada por nuevas preguntas. En fin, todo un cuestionario.

Hasta que llegué a la conclusión de que todo eso debía sistematizarlo y escribirlo. Y puesto que ya había ensayado con un éxito totalmente inesperado la fórmula del recetario (desmenuzamiento de las dudas en preguntas temáticas muy breves y limitadas), en el librito de Tala-soplaya, decidí que volvería a las andadas a la hora de explicar cómo beber agua de mar.

He sistematizado las cuestiones en 5 bloques. De la ficha 1 a la 12, he respondido a las preguntas sobre las posibles formas en que se puede consumir agua de mar. De la 13 a la 19, respondo a las cuestiones que presenta la utilización en formato hipertónico. De la 20 a la 25 amplió la sección con cuestiones que no son exactamente “beber” agua de mar, pero que tienen relación, pues se trata del empleo de ésta para la higiene y la terapia bucodental, en la que se da la opción de además beber el agua que se emplea en esos cuidados. De la ficha 26 a la 32, me ocupo de temas relacionados con el empleo del agua en formato isotónico.

ÍNDICE FICHAS

FORMATOS DEL AGUA DE MAR

1. Iniciación
2. Que no le falte en casa
3. ¿A la farmacia o al mar?
4. Proveerse en el mar
5. Maneras de beber o ingerir agua de mar
6. Cuándo, cuánto, cómo
7. Agua de mar integral
8. Agua de mar de laboratorio
9. Agua mineral enriquecida
10. ¿La desecho o me la quedo?
11. Agua hipertónica
12. Agua isotónica

USOS DEL AGUA HIPERTÓNICA

13. Agua de mar como laxante
14. Purgarse con agua de mar
15. Desinfección
16. Forzar la renovación del medio interno
17. El mar lava todos los males del hombre
18. Acidez
19. La purga canina

Apéndice HIPERTÓNICA

20. Asimilación sublingual
21. Higiene bucodental
22. Combatir el mal aliento
23. Colutorio bebible
24. Isotonización del agua de mar en la boca
25. De donde no hay, no se saca

USOS DEL AGUA ISOTÓNICA

26. Isotonizar el agua de mar
27. La mejor agua mineral
28. Agua para la nutrición celular
29. Preparación del agua isotónica
30. Cuánta durante cuánto tiempo
31. Depuración casera
32. Salar con agua de mar

INICIACIÓN

La mayoría conocemos el agua de mar por el revolcón de una ola y el consiguiente trago. No es la experiencia más atrayente: el recuerdo que deja, es amargo. Por eso, a la hora de apuntarnos al agua de mar, hemos de proceder con cautela: no sólo para no dañar el organismo, sino también para no matar las ganas antes de empezar.

La primera medida preventiva, es comprobar si somos intolerantes al agua de mar. Ocurre, igual que con los antibióticos, que a algunos les sienta mal. Por consiguiente, siempre habrá que empezar muy despacio: p. ej. con un chupito (la expresión mínima del vaso). El agua puede ser hipertónica (tal como viene en la botella o se obtiene del mar) o isotónica (tres partes de agua dulce más una de agua de mar). Si al cabo de 15 o 20 minutos ve que le ha sentado bien, repita la experiencia una o varias veces. Si se siente bien, significa que se puede llevar de maravilla con el agua de mar y que le puede sacar mucho partido.

La segunda medida tiene que ver con el efecto laxante del agua de mar. Bebida en cantidad, produce diarrea. ¿Y qué es cantidad? Depende de cada organismo. Hay quien puede beberse de golpe un vaso regular de agua de mar sin que le origine una diarrea, y quien le reaccionan las tripas con sólo un chupito. En cualquier caso, como esta diarrea es depurativa, cada uno ha de saber si le conviene provocarla o no.

La tercera medida, sobre todo para el principiante, es procurar no aborrecer el agua de mar antes de haberse habituado a ella. El remedio es añadirle limón, que neutraliza la salinidad, o mezclarla con infusiones o zumos en proporción inferior al 50%. Cada uno ha de encontrar su medida. Hay que añadir a esto la conveniencia de utilizar el agua de mar en la cocina como sustituto de la sal.

BEBER AGUA DE MAR

En todo el planeta Tierra no encontraremos nada más maravilloso y extraordinario que el SOL y el MAR (en Aqua Maris especificamos: el AGUA DE MAR). En este binomio se encierra toda la maravilla de la vida. Ésta es nuestra auténtica pandora. El sol y el mar se bastan y se sobran para darnos la vida. Por eso el instinto nos empuja hacia ellos. Fue descubrir la artificiosísima humanidad ese remedio tan simple y tan vital como tumbarse al sol en la arena y sumergirse en el mar, inundarse los pulmones del agua de mar pulverizada por las olas y echar de vez en cuando algún trago casual, para que se produjera el imparable fenómeno antropológico de la migración estival a las playas. Es el mayor bien que ha incorporado la civilización a su forma de vivir (“dieta” para los griegos) en muchísimos siglos. El sol y el mar, en efecto, le han dado a nuestra salud un vuelco espectacular.

Éste ha sido un gran paso: nos atrevemos por fin a sumergirnos en el mar. En vez de considerarlo un peligro como antaño, hemos pasado a tributarle la consideración de aliado. Estamos haciendo con el mar, el mismo recorrido que hicimos con los ríos. Nos convertimos hace más de 10.000 años en “Los Hombres del Río”; hoy estamos en proceso de convertirnos en “Los Hombres del Mar”.

Hemos dado el primer gran paso de aproximación al mar: nos bañamos en él. Pero nos faltan muchos más pasos hasta apli-

QUE NO LE FALTE EN CASA

¿No tiene agua de mar en casa? ¡Pues no sabe lo que se pierde! Échele un vistazo a la lista que sigue:

1. Es, con gran ventaja, la mejor sal de cocina.
2. Es la poción mágica para obtener la mejor agua mineral.
3. Es el mejor desinfectante para infecciones en la boca.
4. Es el mejor dentífrico y colutorio.
5. Es el cicatrizador ideal de heridas en la boca.
6. Es el mejor laxante.
7. Es el mejor purgante.
8. Es un excelente estomacal.
9. Combate la acidez de estómago.
10. Contribuye a alcalinizar el medio interno.
11. Va de maravilla para lavar y desinfectar frutas y verduras.
12. Es el mejor regulador del medio interno.
13. Es el mejor nutriente celular.
14. Es un reconstituyente de primera.
15. Excelente para calmar el apetito y en consecuencia para regular el peso.

carle al mar la capacidad de convertirlo en nuestro aliado, tal como lo hicimos con el río. El segundo paso que hemos de dar, es aprender a servirnos del agua de mar para nuestra nutrición: aprender a beber agua de mar. Al fin y al cabo, amantes amantísimos que somos de las aguas minerales, resulta que la del mar supera a todas las aguas del planeta en virtudes minerales.

AGUA MINERAL

¿Por qué nos interesan tanto tantísimo las AGUAS MINERALES? Pues precisamente por eso, por los MINERALES que contienen; porque el H₂O absolutamente puro no es más que el medio más idóneo para la circulación de los elementos que hacen posible la vida: entre ellos, los minerales.

Precisamente por eso, desde que el hombre tiene uso de razón, ha observado que hay notables diferencias entre unas aguas y otras, por la presencia evidente de minerales en ellas. Y ha observado asimismo, a lo largo de milenios, que hay aguas que resultan especialmente aptas para el tratamiento de unos problemas de salud, y otras que ayudan a paliar o incluso a remediar otros. Y en todas ellas es el contenido de minerales el que determina las distintas virtudes de cada agua. De ahí nació el concepto de AGUAS MINERALES, que cuando son objeto de prescripción médica y se suministran además de en

¿A LA FARMACIA O AL MAR?

Obviamente el agua de mar se obtiene del mar. Pero con eso de la contaminación del mar, de los peces despanzurrados y de la agonía e inminente muerte de los océanos, parece inevitable el paso del agua de mar por el laboratorio y de ahí a la farmacia. Por supuesto que ésta es una opción siempre válida, especialmente para los que viven con toda intensidad e inmediatez la tragedia ecológica descrita.

Pero a los escépticos acostumbrados a bañarse en el mar con bandera verde, previo análisis diario a cargo de las autoridades sanitarias, les someto a su consideración las siguientes reflexiones:

1. Al cuadruplicar el agua de mar nuestra salinidad, es al menos problemática la supervivencia en ella de patógenos humanos.
2. Confirman plenamente este planteamiento, los análisis diarios en nuestras playas durante la temporada de baño. Sólo aparece la bandera roja por contaminación, en caso de aguacero que vierte las basuras de las calles al mar, o en caso de avería de depuradora.
3. Un tercer factor dificulta la supervivencia de nuestros patógenos en el agua de mar: su importante diferencial en el pH. El agua de mar es altamente alcalina, incompatible por tanto con el medio ácido en que proliferan los patógenos.

Si le valen estas consideraciones y si no le tiene pánico al trago ocasional en la playa también previsto por las autoridades sanitarias, tampoco tendría que asustarle proveerse usted mismo de agua en el mar.

balnearios en las farmacias, se denominan AGUAS MINERO-MEDICINALES.

En razón de los minerales dominantes, las aguas reciben una u otra denominación de género. Así, por repasar la clasificación atendiendo sólo a los grandes grupos, hablamos de aguas acídulas gaseosas, aguas alcalinas, aguas ferruginosas, aguas minerales salinas, aguas sulfurosas, etc.

Eso por lo que se refiere a la calidad. Pero, ¿y la cantidad? Pues bien, en cuanto a lo que se llama “residuo seco”, que es la única manera de averiguar qué minerales contiene el agua, los valores habituales de las aguas que están al alcance de la mayoría por venderse en los supermercados, están entre los 200 y los 300 mg/l. Todas por debajo del medio gramo por litro. Y todas ellas gustan de llamarse aguas mineromedicinales. Y eso es así porque se considera que los minerales que contienen esas aguas son sumamente beneficiosos para la salud, a pesar de encontrarse en tan pequeña cantidad. Compárese con el agua de mar, que contiene 36 gramos de minerales por litro: 70 veces más que las aguas más mineralizadas y 200 veces más que las de baja mineralización. Una verdad de Pero Grullo es que, en última instancia es el consumidor quien determina la cantidad de agua y por tanto de minerales que ingiere. Si un agua es muy rica en minerales y no quiere excederse, pues lo tiene bien sencillo: bebiendo medio litro ingiere la mitad de minerales que indica la etiqueta.

Esto requiere una seria reflexión, tanto por lo que se refiere a la calidad (variedad de minerales que contiene cada agua), como

PROVEERSE EN EL MAR

Puesto que la propia naturaleza del agua de mar, tan rabirosamente incompatible con los microorganismos causantes de nuestras enfermedades, nos da amplia confianza respecto a la ausencia de éstos, les doy algunas orientaciones para conseguirla:

1. Si tiene opción, elija mar abierto y costa rocosa. El agua está más trabajada.
2. Los únicos lugares con cierta probabilidad de suciedad y contaminación, son las zonas de vertidos y desagües de cualquier género. No es fácil dar con ellas, pero hay que estar atento para evitarlas.
3. Fíese de las banderas y de los análisis expuestos en la playa. Al menos en esto, no estamos en manos de locos.
4. Si el mar no está movido de manera que revuelva el fondo, y si la vista y el olfato le dicen que el agua está buena, cójala con confianza.
5. Para ello, entre en el mar con el recipiente tapado hasta que el agua le llegue por lo menos a los hombros. Colóquelo entre las rodillas, sumergido por tanto a más de medio metro de profundidad, destápelo y cuando se haya llenado vuelva a taparlo. Al no ser el agua ni de la superficie ni del fondo, tiene la garantía de que ha cogido la mejor que tenía a mano.
6. Si la guarda a temperatura ambiente sin exponerla al sol o a luz intensa, le durará una eternidad. Aunque si la ha cogido para beberla o para cocinar, ¿qué hace ahí guardada?

a la cantidad (volumen total de minerales por litro). Por lo que a la calidad se refiere, tenemos algo muy simple: para mejorar cualitativamente un agua mineral de baja mineralización, bastaría que le añadiésemos 5 mililitros de agua de mar, para enriquecer cualitativamente esa agua añadiéndole el resto de minerales que le faltan, sin alterar excesivamente su nivel de mineralización. De un litro dividido en mil partes, tomamos 5 y se las añadimos al agua en cuestión. Por simplificar mucho, se trata de añadirle la cantidad de agua que cabe en el tapón de la misma botella.

Y en cuanto a cantidad, lo mismo. Si por hacer números redondos decidimos enriquecer el agua que tengamos a mano hasta llegar a un gramo de minerales por litro (1000 mg/l) bastará que repartamos un litro de agua en 36 vasitos pequeños. Como son 36 gramos de minerales por litro los que contiene el agua de mar, si repartimos el litro en 36 vasos, en cada uno habrá un gramo de minerales. Para no cansarnos con esa división, digamos que un chupito sería la medida del vaso. Con esa cantidad de agua de mar convertimos cualquier agua, en un agua mineral de la más intensa y extensa mineralización.

Queda claro por tanto, que el agua de mar, en una proporción tan baja que es incapaz de alterar negativamente los parámetros de nuestra salinidad (un solo gramo al día), tiene la virtud de aportarnos la variedad total de minerales que necesita nuestro organismo. Es lo más que se le puede pedir a un agua "mineral". En cuanto a la cantidad de los minerales, la dietética se la tiene encomendada a la alimentación.

MANERAS DE BEBER O INGERIR AGUA DE MAR

Ya tenemos el agua. ¿Ahora qué? Para que no se pierda, le enumeramos las formas de beberla o ingerirla:

1. Puede usarla en pequeñísimas cantidades para enriquecer mineralmente el agua o los zumos que tome.
2. Puede isotonizarla (convertirla en igual de salada que nuestras lágrimas y demás líquidos que circulan por nuestro cuerpo) y así obtener una bebida muy adaptada a nuestras necesidades orgánicas.
3. Puede emplearla en la cocina, básicamente para salar los alimentos.
4. Puede usarla, preferentemente hipertónica (sin rebajar), para regular el tránsito intestinal.
5. Puede usarla de dentífrico; y en forma de colutorio, de higienizador de la cavidad bucal y sus conductos.
6. Le puede ir muy bien como digestivo cuando sienta pesadez. También es mejor sin rebajar.
7. Puede emplearla antes de las comidas para reducir el hambre y la ansiedad. Es una buena ayuda para mantener una dieta equilibrada.

La lista es un poco más larga. Lo esencial es recordar que tenemos un tesoro, y que hay que ponerle un poco de entendimiento y sentido común a su empleo. Compare entre el náufrago preparado para sobrevivir con agua de mar, y el que no sabe nada de esto.

¿Qué tal si adoptamos este punto de partida para no sacar las cosas de quicio cuando hablamos de BEBER agua de mar? Porque, efectivamente, tratándose de un agua tan potente, es razonable que en vez de hablar de vasos, hablemos de cucharadas. Estamos en el “*bene bibere*”, en el beber bien. Es evidente de toda evidencia que en principio, el agua de mar ha de ser bebida con moderación: como las bebidas alcohólicas. Como los condimentos en las comidas. Si bebemos adecuadamente (*bene*) agua de mar, seguro que ganamos con ello unos cuantos puntos en el *bene vivere*, en el “bien vivir”.

¿DIETAS O DROGAS?

Antes de continuar, quiero detenerme en el concepto de “dieta” que acabo de nombrar, y además en contraposición al concepto de “droga” en su íntegra extensión. Debo hacerlo para dar respuesta a la pregunta típica y tópica de los medios de comunicación cuando nos entrevistan, y de todo el que acaba de enterarse de que el agua de mar tiene una enorme potencia curativa: “¿Qué enfermedades cura el agua de mar?”. Debajo de esa pregunta hay un prejuicio que distorsiona totalmente el intercambio de información sobre este tema. En nuestro sistema de salud asentado en enorme medida sobre la farmacología, cuando hablamos de curar nos situamos en seguida en los mecanismos de curación de los fármacos. Pensamos en la píldora y en su efecto al menor plazo posible, que en infinidad

CUÁNDO, CUÁNTO, CÓMO

Del mismo modo que disponemos de una notable variedad de formas de preparar los huevos, pongamos por caso, con un resultado extraordinario para la alimentación y para el gusto, así también disponemos de una gran variedad de formas de beber o de ingerir agua de mar. Hay soluciones para todos los gustos. Es que por más que tenga un enorme poder terapéutico, el agua de mar corresponde al ámbito de la alimentación y es más propio que la tratemos como nutriente que como medicamento. Otra cosa es que al ser el nutriente celular por excelencia, no podamos olvidar su valor terapéutico.

CUÁNTO. Se puede llegar al cuarto de litro diario (9 gramos diarios de cóctel de sales) sin alarmarse, excepto que se padezcan afecciones de riñón y arteriales, en cuyo caso habrá que consultar con el médico-terapeuta. Si pensamos en purga, son los efectos los que nos demandan más o nos ponen el límite.

CÓMO. La forma de beberla dependerá del objetivo perseguido. En líneas generales, los objetivos preventivos y nutritivos se cubrirán con agua de mar isotónica (rebajada); y los depurativos, laxantes, desinfectantes, con agua hipertónica (sin rebajar).

CUÁNDO. Para las acciones de carácter nutricional, la clave está en espaciar las tomas, de manera que no se pierdan los minerales ingeridos por haberles permitido provocar una diarrea. Para las purgativas, mejor en ayunas y tomando cantidades mayores de una vez.

de productos es prácticamente inmediato. En esa dirección está la demanda, en la inmediatez del efecto de cada droga.

En nuestra cultura de la salud están violentamente enfrentados el sistema de drogas (al que llamaremos drogadicción) y el sistema de vida al que los griegos llamaban *díaita* y nosotros hemos reducido a “dieta”, reduciendo al mismo tiempo diptongo y significado. La lengua inglesa no distingue entre las drogas evasivo-recreativas y las demás drogas: las que recetan los médicos para acabar lo antes posible con cualquier enfermedad o más propiamente con sus síntomas. Nuestra lengua hizo gala de esa misma amplitud al fraguar la palabra “droguería”. Todas las drogas, todas por cierto de la misma alcurña, persiguen el mismo objetivo: buscarle atajos a la naturaleza; saltarse los procedimientos naturales (siempre más lentos y laboriosos) de llegar al mismo destino: a la salud y/o al bienestar. Tratar cualquier malestar (a menudo simple ansiedad) como si se estuviese en situación de emergencia. Resolverlo todo por la vía ultrarrápida, con independencia de que quepa o no la vía natural.

¿Y cuál es la explicación de este fenómeno? Pues básicamente, que hemos de vivir de prisa, en régimen de emergencia o más bien dicho, con criterios de productividad. ¿También en el tratamiento de nuestra salud? ¡También! ¡¿¿...??! Sí, sí, tal como suena. Así funciona la medicina universal y estándar en nuestra cultura. ¿Y eso por qué? Pues porque carga con su pecado original, que es haber nacido, haberse desarrollado y estar viviendo como MEDICINA LABORAL. Es decir, al trabajador

AGUA DE MAR INTEGRAL

Estamos acostumbrados a “refinar” los alimentos para hacerlos más agradables al gusto, al tacto, a la vista. Y al hacerlo, sacrificamos parte de su valor nutricional. Es la cultura en que nos hemos criado.

A la hora de acceder al agua de mar seguimos con la misma inclinación: eliminamos los microorganismos porque, por definición sanitaria, el agua que bebemos no ha de contener materia viva, puesto que es corruptible y por tanto podría contaminar el agua. Cosa totalmente cierta si es agua dulce. Pero al haber un número considerable de elementos que necesitan microorganismos para fijarse en ellos, eliminando estos últimos mutilamos parte de la riqueza química del agua. Esta eliminación no es un capricho, es la normativa sanitaria.

Por eso, del mismo modo que quien quiere tomates auténticamente ecológicos, lo mejor que puede hacer es cultivárselos él, quien quiere agua de mar entera, sin mutilar, no le queda más remedio que proveérsela él mismo.

Cuando pensamos en términos de depuración, purga y desinfección, no tiene relevancia el prescindir de esos elementos. Si pensamos, en cambio, en términos de nutrición y de repuestos electrolíticos, la cosa cambia.

Si queremos movernos en una cultura seria del agua de mar, es muy importante tener en cuenta estas insignificancias. Lo mismo que las insignificancias de los alimentos, que se desechan para dejarlos más “refinados”.

que se pone enfermo hay que curarlo para que pueda seguir trabajando. Y para eso, obviamente, hay que curarlo lo antes posible para reincorporarlo cuanto antes a la producción. Ni más ni menos que lo que hace el vaquero que se está quedando sin leche porque se le ha enfermado la vaca. Necesita curarla si puede ser ya, para reanudar la producción. ¿Por el bienestar de la vaca? Ése sería en todo caso un efecto secundario. El primario es que recupere su capacidad productiva.

¿Y eso cómo se resuelve? ¿Con un régimen de vida más sano y menos estresado? No, porque eso sería incompatible con los criterios empresariales que no buscan otra cosa que optimizar la productividad. Ésas son curaciones de muy largo plazo. El prado para la vaca y el balneario o la playa para el trabajador, son el mejor remedio. Pero éstos no son remedios instantáneos. Hay que recurrir, pues, a remedios más rápidos y si puede ser, inmediatos. Hay que recurrir por tanto a las drogas.

He ahí pues, que si nos movemos con mentalidad droguera es que hemos interiorizado nuestra condición de seres-para-el-trabajo, y nos empeñamos en recuperar la salud lo más rápidamente posible: sin atender al precio que ello conlleve. Si por el contrario somos amantes de nosotros mismos, de nuestra integridad física y de nuestra libertad, y por tanto no nos dejamos llevar por la ansiedad que nos impone el ritmo laboral, optaremos por recursos de salud que pertenecen al campo de la *díaita* o FORMA DE VIDA.

AGUA DE MAR DE LABORATORIO

El simple hecho de que un laboratorio apueste por el agua de mar, es una aportación de primer orden a la cultura del agua de mar a la que estamos abocados inexorablemente. Estos laboratorios que extraen, almacenan, tratan y envasan agua de mar, son pioneros que introducen en nuestra cultura el agua de mar por el único camino que ésta acepta: el de agua prácticamente medicalizada. Es, en efecto, un producto que se obtiene en la farmacia y en el establecimiento de dietética.

Hay situaciones en que el agua de mar no es un capricho, sino una necesidad. Cuando la prescribe el médico, por suerte cada vez más, es obvio que es en la farmacia donde hay que obtenerla, porque en determinadas situaciones, es absolutamente indispensable la garantía de asepsia: desde el mar, hasta el envase y la forma de manipular luego el agua.

Están además los análisis exhaustivos, de ochentaytantos parámetros, que garantizan el agua no sólo respecto a la ausencia de microorganismos, sino también respecto a los metales pesados, que tanto están afectando hoy a la salud.

Es cuestión de cada uno, ponderando las medidas de seguridad y los precios, decidir si le conviene comprar agua de mar de laboratorio, totalmente garantizada, o proveerse él mismo. Cada fórmula tiene sus pros y sus contras.

Cuando pensamos, pues, en la salud que nos aporta el agua de mar, hemos de descartar la mentalidad de medicamento y pasar directamente a la forma de vida. Aunque es bien cierto que el agua de mar es extraordinaria para curar determinadas afecciones (desde siempre se ha utilizado como purgante y laxante de la máxima eficacia, por poner sólo un ejemplo), no debe considerársela como un medicamento, puesto que no es ésa su mayor virtud, con ser mucha. El principal valor del agua de mar está en el orden dietético en su doble vertiente: la original de “forma de vida” y la más moderna de “dieta”.

La lista de ejemplos es interminable. Aporto uno paradigmático: una de las aplicaciones infalibles del agua de mar es en las afecciones bucales de origen bacteriano como el sarro o la piorrea. Cuando recomiendo recurrir al agua de mar para remediar esta clase de problemas, siempre he de luchar contra la misma idea. Como el afectado demanda en realidad un medicamento, espera que la forma de aplicación y el efecto sean análogos a los de un medicamento del género: unas pocas aplicaciones al día y los resultados a la vuelta de la esquina. Y efectivamente, todo el que llega por su cuenta a conocimiento del asunto, emplea el agua de mar como si fuese un medicamento. ¡Y no le funciona! Cuando luego les explico la mecánica del asunto y les traslado a la línea de la *díaita* o hábitos de salud, se produce el vuelco y en cuestión de muy pocas semanas, problema resuelto.

Por eso considero tan importante insistir en la naturaleza no medicinal del agua de mar, por más que con respecto a algunos tratamientos actúa con la celeridad de los más acreditados

AGUA MINERAL ENRIQUECIDA

No tengan la menor duda: cualquier día los anuncios de la televisión nos hablarán de las excelencias de tal o cual marca de agua, cuya principal virtud estribará en haber sido enriquecida con agua de mar. Ya ven, la Coca Cola vendiendo en Inglaterra agua del grifo y añadiéndole, después de superfiltrarla, magnesio, calcio y bicarbonato de soda para mejorar el sabor.

Hasta que descubran (¡y no tardarán mucho en descubrirlo!) que el agua de mar es el mejor y más equilibrado mineralizador de cualquier agua, sea mineral o del grifo. Desde 1 gramo por litro, alta mineralización (pero de super lujo) para lo que suelen ser las aguas minerales, hasta llegar al nivel de isotónica (9 gramos por litro).

Pero mientras se deciden estos colosos, nos podemos adelantar con toda confianza a mineralizar el agua que bebemos habitualmente con un chupito de agua de mar. No se notará en el sabor, pero ahí estarán, ¡menudo lujo!, todos los elementos de la Tabla Periódica.

Y no se preocupen por el riesgo. Con estas cantidades, el riesgo es infinitamente menor que el que corremos bebiendo Coca Cola, y los beneficios en cambio son infinitamente mayores. ¡Adelantemos el futuro!

medicamentos. El agua de mar es un elemento de salud extraordinario en el régimen de la “forma de vida” (la *diáita* que decían los griegos); un elemento a incorporar a los “hábitos de salud”. El listado de enfermedades y desarreglos en que suele emplearse y dar buenos resultados, así como la posología (otra pregunta típica) y modos de empleo (también elemento fijo de todo prospecto de medicamento), son cuestiones tan de segundo orden como la posología y modos de consumir los tomates.

EST MODUS IN REBUS

Hay una medida para todas las cosas

Pero bien nos ha advertido la experiencia, que tanto el sol como el mar le fijan a cada uno los límites más allá de los cuales no debe ir. Respecto al límite del sol hemos aprendido mucho frecuentando la playa. Nuestros abuelos campesinos sabían muy bien lo que era una insolación, y las precauciones que debían tomar para evitarla. Salvado esto, las bondades del sol para la vida y la salud están más allá de toda ponderación. Me explicaré en su momento sobre lo prodigioso que es el invento de tumbarse a tomar el sol en la playa y sobre la enorme contribución a la salud que aporta a ingentes masas de población en todo el mundo, la cultura de “Sol y Playa”.

Respecto al límite del mar sabemos mucho menos, porque tal como estamos muy hechos a “tomar el sol”, no hay tanto cono-

¿LA DESECHO O ME LA QUEDO?

Ésta es la primera pregunta que nos hemos de hacer cuando nos disponemos a beber agua de mar. ¿Queremos que salga cuanto antes del cuerpo, o que se quede dentro? Si lo que pretendemos es desatascar, desintoxicar, limpiar, purgar, está claro que el agua ha de tener fuerza de arrastre y por consiguiente ha de ser abundante, para llevarse con ella, como decían los griegos, todos los males. Ha de ser abundante y potente, es decir hipertónica, sin rebajar.

La razón es sencilla: el agua de mar que hacemos circular por nuestro tracto digestivo, si es abundante y con toda su salinidad, va produciendo a lo largo de su recorrido un efecto de deshidratación, es decir que atrae toda el agua más o menos estancada que encuentra a su paso. Este efecto lavado es sumamente saludable, porque gracias a él, al hacer un cambio de aguas, se limpian las zonas intoxicadas y se arrastran hacia fuera viejas adherencias.

Si lo que pretendemos, por el contrario, es retener los minerales que nos aporta el agua de mar, deberemos beberla diluida (isotónica) o a sorbos pequeños y distanciados, para evitar que las sales desencadenen el efecto de deshidratación. El mundo de la limpieza, purga y desintoxicación está en una galaxia, y el de la nutrición celular en otra, aunque los dos pertenezcan al mismo universo del agua de mar.

cimiento sobre el qué y el cómo de “tomar el mar”. Y por no errar ni poco ni mucho, hemos puesto ese límite en el cero. El agua de mar, ¡ni probarla! ¿Y si fuese algo tan bueno como el sol para la vida y para la salud? Pues da lo mismo, ¡ni probarla! En boca cerrada no entran moscas.

TOMAR LAS AGUAS

Sabemos por nuestra dilatada tradición balnearia qué es eso de “tomar las aguas”. Eran prescritas y administradas por un médico hidrólogo (especialista en aguas curativas), y se estaba a lo que éste prescribiese. La manera más generalizada de “tomar las aguas” era beberlas. Los baños eran una forma más de “tomarlas”. Pero si tenemos en cuenta que los clientes naturales de los balnearios eran gente mayor con los achaques que les eran propios, y apegados al refrán que reza “de los cuarenta para arriba, no te mojes la barriga”, podemos conjeturar que lo fuerte de las curas era beber esas aguas, y que los baños constituían acaso un complemento menos frecuente. Tanto predicamento llegó a tener eso de “tomar las aguas”, que las farmacias empezaron a ofrecer embotelladas las más célebres. Es así como se inició el consumo de aguas minerales, tan generalizado hoy, sobre todo en España.

Y todavía sigue en plena vigencia la elección de éstas en razón de su composición y de las virtudes terapéuticas que se les

AGUA HIPERTÓNICA

Tanto el agua que obtenemos nosotros en el mar como la que preparan los laboratorios, es agua hipertónica, es decir con toda su salinidad. Partiendo de la base de que el agua ideal ha de tener nuestro "tono" salino, llamamos "iso-tónica" a aquella cuyo "tono" de salinidad es igual ("iso") que el nuestro: la de 9 gramos de sal completa por litro.

Y por lo mismo llamamos "hiper-tónica" a la que tiene un nivel o "tono" de salinidad superior al nuestro. Sin pararnos en más escalas, damos ese nombre al agua de mar, porque su salinidad es el cuádruplo de la nuestra: $9 \times 4 = 36$ gramos de sal completa por litro.

Queda el término de "hipo-tónica", que sería aquella cuya salinidad está por debajo de la nuestra; pero estamos ya en el reino de las aguas dulces, por lo que no tiene interés para los que nos interesamos por el agua de mar. Por eso preferimos hablar de agua dulce que de agua hipotónica.

Este término tendrá interés el día en que empiecen a salir al mercado aguas minerales enriquecidas con agua de mar por debajo de los 9 gramos por litro. En ese caso tendrá todo el sentido hablar de aguas hipotónicas, es decir de un nivel de salinidad obtenido por adición de agua de mar, pero por debajo de nuestra salinidad orgánica.

atribuyen. Forma parte de la cultura ambiente, la distinción de las aguas por sus características: alcalinas, ferruginosas, salinas, acídulas o carbónicas, sulfurosas. Quien más quien menos, sabe qué aguas son diuréticas, cuáles digestivas, cuáles purgantes, cuáles de alta y cuáles de baja mineralización, y elige en función de razones dietéticas o terapéuticas. La verdad es que a pesar del gran auge de la cultura enológica, son muchos más los que saben de aguas, que los que saben de vinos.

Así pues, cuando nuestro balneario es el mar, más concretamente la playa, ¿en qué consiste “tomar las aguas”? ¿Quién se atreve a “tomar el mar” igual que “toma el sol”? Establezco esa comparación porque hay una auténtica cultura sobre las formas de tomar el sol: las precauciones, los riesgos, los productos para evitarlos. ¿Y cómo es que no tenemos en paralelo una cultura sobre cómo “tomar el mar” evitando los riesgos que conlleva hacerlo sin ton ni son? ¡Ah!

Ciertamente es un misterio, porque los prejuicios que había contra el sol, no eran menores que los prejuicios que gravitan hoy contra el mar. ¿Quién no se pregunta de inmediato sobre su horrible contaminación, en cuanto alguien le propone “tomar” agua de mar? Pues tampoco es que el sol se librase de la maledicencia. De nuestros abuelos hacia atrás, había unos tremendos prejuicios contra el sol: como que trabajaban en el campo, al aire libre por tanto, y “de sol a sol”. ¡Menudo castigo! ¡Como para no protegerse! La deshidratación y la insolación estaban a la orden del día. Y luego, lo de la piel ennegrecida por el sol, ¡la marca del plebeyo! *“No quieras depreciarme, / que si color moreno*

AGUA ISOTÓNICA

La publicidad nos ha hecho conocer las bebidas isotónicas, destinadas especialmente a la recuperación de los deportistas tras un gran esfuerzo. La base del invento es sencilla: cuando ha habido un importante desgaste por el esfuerzo físico, no basta beber agua para recuperar la que ha perdido el cuerpo con el sudor. En efecto, siendo éste salado, es evidente que con él se pierden además sales. Ésa es la evidencia al alcance de cualquiera.

La lógica elemental nos dice por tanto, que para recuperar lo perdido en el esfuerzo, además de agua hemos de ingerir sales, y en la misma proporción perdida, es decir bebiendo agua que tenga la misma salinidad que el sudor: nuestra salinidad orgánica, agua isotónica por tanto.

Las bebidas isotónicas se preparan de diversos modos, añadiéndoles además de las sales perdidas, otros elementos como azúcar, vitaminas, etc. Son bebidas para recuperarse de la deshidratación por sudor. Pero hemos de combatir también la deshidratación por diarrea.

Obsérvese que el principio que actúa en el agua isotónica es el mismo que el del agua hipertónica: la capacidad que tienen las sales de atraer y retener agua. Un proceso de hidratación. Pero si la sal es excesiva, al atraer más agua de la que tiene disponible, la extrae de otras áreas del organismo, deshidratándolas.

en mí hallaste, / ya bien puedes mirarme / después que me miraste, / que gracia y hermosura en mí dejaste” dice San Juan de la Cruz en el Cántico Espiritual. En el lado opuesto, recordemos, estaba la gente “de sangre azul”, gente que le azuleaban las venas porque se resguardaba del sol en edificios penumbrosos. Los castillos y palacios eran sombríos; las casas, ya fueran nobles, ya humildes, respiraban por ventanos apenas insinuados; las calles angostas y las plazas porticadas les aseguraban más sombra aún. Y el veraneo, claro está, lo inventaron para huir del sol refugiándose en pueblecitos sombríos de la montaña. Para evitar que se les ennegreciese la sangre.

He dedicado todo el párrafo anterior a los graves prejuicios contra el sol, que por fin se salvaron gracias a la firme voluntad de salvarlos: no sólo porque en la playa va asociado al agua de mar, sino también porque siendo un antecesor de ésta en los perjuicios, podría serlo también en su superación.

Ahí está, en efecto, la montaña de prejuicios supuestamente insalvables que tuvimos que saltarnos para conseguir, por fin, tumbarnos al sol en las playas. Toneladas y más toneladas de cremas solares interpuestas para evitar la dolorosa experiencia de convertirse los incautos pieles pálidas en rojísimas gambas a la plancha. La verdad es que no parecen, esos inconvenientes, mayores que las dificultades que tendríamos que vencer para “tomar el mar”. Sobre todo si advertimos que nos bañamos en él sin el menor escrúpulo, a pesar de tener grabada profundamente en nuestro imaginario su contaminación. Es decir que, en el aspecto estrictamente balneario, ya “tomamos las aguas”

AGUA DE MAR COMO LAXANTE

Este uso del agua de mar forma parte de la historia de la medicina en todas las culturas costeras. Las de tierra adentro han recurrido al agua de mar desecada, que eso es en fin de cuentas la sal marina.

¿Cómo, cuándo y cuánto hay que beber para obtener ese efecto? Hay que seguir unas directrices básicas:

1. Es preferible agua de mar entera, sin rebajar. Si el estreñimiento no es agudo, puede servir igualmente el agua isotónica, pero en mayor cantidad, claro está.
2. El mejor momento es por la mañana y en ayunas. A partir de un vaso, la respuesta suele ser muy rápida.
3. La cantidad a tomar, depende de la intensidad del estreñimiento.
4. Cuando éste es muy prolongado, hay que beber con prudencia: pequeñas cantidades (chupitos) bastante seguidas, porque puede haber una reacción de rechazo, que se manifiesta en evidente malestar. En este caso, hay que parar de beber.
5. Es muy mala idea crear una dependencia para el buen funcionamiento intestinal, aunque sea con un producto tan sano como el agua de mar. Si es éste el caso, hay que ir reduciendo la cantidad paulatinamente, semana a semana o mes a mes, para que el cuerpo demande cada vez menos cantidad para funcionar.

del mar. Sólo nos faltaría, por tanto, beberlas. ¿Por qué no bebemos agua de mar?

No, no es por ser tan salada; porque sí que tomamos “Agua de Carabaña”, muchísimo más salada (residuo seco a 180° C, 86.550 mg/l, dice la etiqueta, pura salmuera; e indica que es minero-medicinal natural LAXANTE). Con esta agua, al fin y al cabo, se sigue al pie de la letra la tradición balnearia. Se baña uno en Carabaña, la toma uno también allí, y luego puede encontrarla en la farmacia. ¿Por qué el agua de mar no? ¿Por qué tomamos agua de Carabaña, tan buena como laxante y como purgante, y en cambio no tomamos agua de mar, igual de buena como laxante y como purgante? ¿No tenemos reparo en bañarnos en el mar, y en cambio sí lo tenemos en beber agua de mar? ¿Cómo es eso? Pero es que además durante toda la temporada de baño, las autoridades sanitarias responden de la no contaminación de esas aguas analizándolas todos los días. Y sin embargo, nos venden las imágenes de no se sabe dónde (pero no de la playa en que nos bañamos), que nos muestran las basuras del mar y los peces despanzurrados.

Y no acaba aquí la incoherencia de los prejuicios contra el agua de mar, porque en la colección completa de las aguas minero-medicinales, hay algunas que echan para atrás: apestan cosa mala. Y sin embargo, una vez aceptado su valor terapéutico, la gente se baña en ellas y se las toma reverentemente, claro que sí; no como agua de beber normal, sino como agua mineromedicinal, llegando en su mínima expresión a tomarla como una medicina. ¿Y por qué el agua de mar no? ¿Por qué no?

PURGARSE CON AGUA DE MAR

Está claro que de vez en cuando es muy aconsejable una limpieza extraordinaria de los recovecos de nuestro cuerpo. Hasta hace menos de 100 años, era de manual en la medicina, que la primera providencia para abordar una infección, un estado febril o cualquier patología, era la purga. Ante todo, una limpieza general.

La principal diferencia entre el laxante y la purga, es que con el primero se pretende provocar una evacuación cuando ésta no se produce de forma natural; mientras que el objetivo de la purga es un vaciado completo de los intestinos, cosa que no se produce si no es por algún medio de estimulación, como es el agua de mar.

Obviamente cuando se pretende únicamente el efecto laxante, una vez producida la evacuación, no hay que seguir bebiendo más agua de mar; en cambio, si el objetivo es una purga, hay que persistir hasta que la deposición sea totalmente limpia y sin olor.

Otra forma más profunda de practicar la purga es persistir durante varios días con el mismo procedimiento, manteniendo un régimen de bebida y alimentación normal. Al ser ésta una forma muy agresiva del empleo del agua de mar en el organismo, no debe practicarse si no es por prescripción y bajo la vigilancia del médico terapeuta.

Era por cierto de este “mar”, del que decían los antiguos griegos que “lava todos los males del hombre”. Con tanta insistencia, se vence hasta a patógenos muy resistentes.

Pero es que, al fin y al cabo, las cosas son como son: hay verdades que no se las salta un galgo. Y una de ellas es la de las propiedades singularísimas del agua de mar. Cuando ponemos en un mismo plano respecto a la vida el SOL y el AGUA, sólo se puede entender AGUA BIOLÓGICA o agua viva por la que puede circular la energía, cargada por tanto con todas las sales que ofrece la naturaleza. Y esas características sólo las reúnen el AGUA DE MAR y el PLASMA que circula por los organismos vivos, el agua viva. En caso contrario hablamos del H₂O mondo y lirondo, agua muerta por tanto, que en tal caso es tan sólo el vehículo para facilitar el movimiento y el transporte de todos los elementos que hacen la vida, entre ellos las sales.

Es que sin energía no hay vida; y son los minerales, o si preferimos las sales, o con más propiedad aún, los elementos en estado iónico, llamados por ello electrolitos, los que proporcionan la energía. Al ser el H₂O sin "impurezas" eléctricamente neutro y biológicamente inerte, para dotar a esta agua de energía y darle calidad biológica, es imprescindible enriquecerla con minerales o más propiamente con iones: unos de carga negativa (aniones) y otros de carga positiva (cationes) que nos garanticen el intercambio de energía dentro del organismo. Estamos acostumbrados a esta terminología, puesto que aparece en todas las etiquetas de aguas minerales.

Adelanto ya que la única AGUA PERFECTA en este sentido (en el de la riqueza energética) es el AGUA DE MAR, porque en ella están disueltos (en estado iónico) todos los elementos de la Tabla Periódica, es decir la riqueza completa de elementos

DESINFECCIÓN

Una infección es una invasión. Mientras nuestros parásitos (comensales) se mantengan en el lugar y en el número que les corresponde, todo va de maravilla. Pero cuando cualquiera de éstos se desmadra y crece más de la cuenta, lo hace a costa de otros; con lo que se desequilibran las fuerzas y las funciones respectivas.

Cuando hay una infección, y los microbios perjudiciales han invadido el territorio de los demás, si queremos eliminarlos no queda más remedio que arrasar. Es lo que hacen los antibióticos. Si la infección está localizada en el sistema digestivo, podemos proceder a la desinfección mediante agua de mar para liquidar indiscriminadamente, que ése es el procedimiento antibiótico.

La clave está en utilizar la alta salinidad del agua de mar (36 gramos por litro) para eliminar a unos invasores cuya salinidad no supera los 9 gramos por litro. Si les inundamos con un agua así de potente y persistimos en esta táctica todo el tiempo que sea necesario, la infección cejará. El costo será relativamente alto, no mayor que el que se cobran los antibióticos; pero la infección habrá sido vencida.

Una ventaja que presenta el agua de mar respecto de los antibióticos, es que deja impregnadas las mucosas con las sales que contiene, con lo que las provee de los minerales esenciales para una rápida reconstitución de la flora. El resto correrá a cargo de una dieta equilibrada.

que se pueden encontrar en la Tierra. El agua de mar es, en cierto modo, una disolución en que la quintaesencia de la tierra (la sal integral) está dispersa en el solvente H₂O en una proporción de 36 por mil. Es la porción líquida de la Tierra sin faltarle ni uno solo de los elementos que la componen. Digamos que al igual que un ser vivo sin su núcleo más mineral que le da forma y consistencia (sea esqueleto, sea caparazón) se convierte en una masa gelatinosa que “no tiene cuerpo”, del mismo modo el agua sin minerales tampoco tiene cuerpo. Y el agua, para formar parte de la vida, ha de TENER CUERPO.

Por supuesto que no entró en las cuentas de la naturaleza hacer beber agua de mar a todo bicho viviente, porque resulta que si es la tierra la proveedora de minerales del mar, obviamente es esa misma tierra la proveedora de minerales para las plantas y para los animales. Pero eso deja de ser así de cierto, cuando tanto las plantas como los animales de los que nos alimentamos nosotros, no son nutridos directamente por la naturaleza, sino por el artificio humano: abonos y fertilizantes, económicamente muy productivos pero biológicamente empobrecidos, y piensos diseñados exclusivamente para convertirlos en cuantos más quilos de carne, mejor. No tiene nada de extraño por tanto que, ante esta situación, el mejor recurso a nuestro alcance sea empezar de nuevo por el principio: volver a los orígenes, VOLVERNOS AL MAR.

Pero al mar de verdad; y si es en estado sólido (es decir aprovechando únicamente su diferencial respecto a las otras aguas, que es la sal) procurando que sea “sal integral”, sin que nos

FORZAR LA RENOVACIÓN DEL MEDIO INTERNO

Nosotros somos animales terrestres y por eso vivimos en un medio hipotónico. Nuestras células en cambio y sus invitados, son animales marinos adaptados. Viven en un medio acuático y salino isotónico: en el mar interior que forma nuestro cuerpo.

Somos peceras esponjosas. A semejanza del planeta, estamos hechos más de agua que de tierra (minerales solidificados). Y esa agua, cuando está sana, es agua de mar isotónica o rebajada a un cuarto de su salinidad. Pero la naturaleza de la sal que nos impregna, es la misma que la del mar. Es la misma agua que lloramos, que sudamos, que filtran nuestros riñones, que expelen nuestras glándulas, que circula por nuestras venas, que forma nuestros depósitos linfáticos.

Son las distintas variaciones en la composición y los distintos componentes orgánicos complementarios, los que marcan las diferencias. Pero el plasma básico a partir del cual se crean todos nuestros fluidos orgánicos, es agua de mar de densidad reducida.

Si tenemos en cuenta que mal pueden nuestras glándulas formar la tremenda variedad de fluidos que circulan por nuestro cuerpo si les faltan algunos de los materiales esenciales para su creación, entenderemos cuán esencial es cuidar que a estos fluidos no les falte ningún material, y que la única fuente segura de aprovisionamiento es el mar.

Si ingerimos regularmente agua de mar, nos aseguramos de que nuestro sistema hormonal y humoral dispongan de toda la variedad de elementos que necesitan para aprovisionarse.

la “refinen” como nos refinan tantos otros alimentos. Porque resulta que cuando hablamos de sales, nos tropezamos con un fenómeno de primera magnitud: la vida y la salud requieren el cóctel completo de sales que nos ofrece el agua de mar, al que denominamos en singular: la sal. Por eso la mayor parte de la sal que se consume en el planeta, se obtiene del agua de mar. Por eso, desde la más remota antigüedad venimos consumiendo sal, el oro blanco que llaman. Los soldados romanos preferían cobrar en oro blanco que en oro amarillo. Les arreglaba el sabor de las comidas y sobre todo la salud. De ahí obtenían los minerales esenciales. Ése era su “salario”, era su ración de sal, su ración de salud, su ración de vida.

Resulta que en esto ellos eran más afortunados que nosotros. Porque del mismo modo que cuando los reyes y príncipes querían sangrar a fondo a sus súbditos, les adulteraban la moneda quitándole peso o añadiéndole aleaciones de poco valor, de igual modo nos están defraudando a nosotros en el salario de nuestra salud, es decir en nuestra ración diaria de sal. Nos la han adulterado, nos la han “limpiado”, dicen, para quitarle las impurezas de las demás sales del cóctel, dejándola en sólo una sal: cloruro sódico, que se convierte en veneno por ser excesiva y exclusiva.

Pero éste de la sal y de su importancia extrema para la salud (tanto por defecto como por exceso) es un tema que requiere todo él un amplio espacio. En realidad la pregunta más frecuente de todo el que se dispone a beber agua de mar, es: “¿Pero tanta sal no será perjudicial para la tensión arterial

EL MAR LAVA TODOS LOS MALES DEL HOMBRE

Nuestros ancestros, hasta hace apenas un siglo, tenían asentada la purga como uno de los pilares más sólidos de la lucha contra la enfermedad. Y entre los purgantes, el que mayor prestigio alcanzó fue el agua de mar; o en su defecto, el agua con sal.

Al ser la purga a menudo el único remedio disponible, se recurrió a ella con profusión que hoy consideraríamos excesiva, y con unos efectos secundarios sorprendentes cuando el purgante era agua de mar; y es que al insistirse en ella, la deshidratación que le seguía era creciente, con lo que sin pretenderlo expresamente, se iba eliminando el medio interno contaminado.

La simple eliminación de toxinas era un gran paso. Pero es que el agua de mar al tiempo que limpiaba, iba mineralizando el nuevo medio que sustituía al contaminado, de tal modo que al terminar el proceso de purga intensa, se encontraba uno con que el agua de mar se había llevado a rastras todos los causantes de la enfermedad. Eso fue lo que les hizo llegar a la conclusión de que "El mar lava todos los males del hombre".

De este modo, la renovación del mar interior es más efectiva. En cualquier caso, estas prácticas necesitan o gran experiencia o la supervisión del médico-terapeuta.

y para los riñones?” Es obvio que a todo el que plantea esta pregunta, le interesará una respuesta razonada. Pero por no distraer en este momento la atención del lector de su objetivo principal, que es cómo beber agua de mar, es más razonable remitir al final de este opúsculo a quienes estén interesados en ampliar información sobre la sal. Ahí, en el ANEXO respectivo, me extiendo algo más en las razones que le ayuden a uno a tomar la decisión sobre la conveniencia de beber agua de mar y en qué cantidades y modalidades.

ACIDEZ

Hay personas que padecen de forma crónica acidez de estómago. Como medida previa deberían revisar su dieta a fin de evitar hasta donde sea posible los alimentos que más contribuyen a causar esta patología. Evidentemente no son éstos la causa única: porque de ser así, esos mismos alimentos le producirían acidez por igual a todo el mundo. Por fortuna los que padecen este problema cuentan con un remedio eficazísimo y clásico: el bicarbonato sódico.

Pero si usted padece de acidez, ¿qué tal si probase a sustituir el bicarbonato por agua de mar? Los ácidos son indispensables en nuestro organismo; pero cuando los producimos en exceso, se transforman en un peligro. Sabemos que las enfermedades se desarrollan en medios ácidos, y por tanto nos conviene vigilar nuestra acidez. Sabemos asimismo que el agua de mar es alcalina y por sí misma se convierte en un alcalinizador de nuestro medio interno. Sabemos también que al tiempo que nos ayuda a combatir la acidez, puede contribuir a regular el apetito y por tanto a aligerar al sistema digestivo de su carga de trabajo.

Es que con el agua de mar siempre matamos varios pájaros de un tiro. Hemos de añadir a esta cuenta que, tal como es absolutamente necesario poner límites a la dependencia del bicarbonato y descansar de vez en cuando de este medicamento, al agua de mar hemos de considerarla como un elemento más de nuestra dieta, tanto más necesario si hemos de corregir con ella algunos problemas de salud. Con la enorme ventaja de que no tiene efectos secundarios, a no ser que se consuma en exceso: circunstancia común por otra parte tanto a medicamentos como a alimentos.

CÓMO Y DÓNDE OBTENER AGUA DE MAR

LAS CONDICIONES SANITARIAS DEL AGUA DE MAR

A los que creen a pies juntillas que los mares están contaminados y es una temeridad beber agua de mar, les borro esos escrúpulos de un plumazo: el AGUA DE MAR se encuentra en las farmacias en diversos formatos, algunos expresamente PARA BEBER. Reúnen todas las garantías habidas y por haber, y cuentan con todos los sellos oficiales. La de las farmacias se puede beber con total garantía, ¡y es agua de mar!

Pero claro, tiene un precio que ni todo el mundo está dispuesto a pagarlo, ni piensa todo el mundo que ese precio sea proporcional a las garantías. No las que da la farmacia, que seguramente sí que valgan ese precio, sino las que necesita y demanda el consumidor.

No siendo preciso añadir nada más sobre la existencia real de agua de mar absoluta y totalmente garantizada para poder beberla sin caer fulminado por la peligrosísima contaminación de los mares, y la muerte anunciada de los océanos, paso a explicar algunas cosas sobre el agua de mar menos garantizada, a la que pueden recurrir los menos radicales en cuestiones de seguridad.

Puesto que estamos donde estamos, voy a hablar del agua de los mares que están a nuestro alcance, aquellos en que nos bañamos todos los veranos. Porque si se nos ocurre proveernos

LA PURGA CANINA

El que es ya consumidor de agua de mar, sabe que después de una comida abundante, de las que le dejan a uno con pesadez de estómago, el cuerpo le pide un buen vaso de agua de mar. Y nota, efectivamente, que le libera de la pesadez. Es bastante obvio: la ración extra de cloro que aporta, le ayuda al estómago a afrontar una digestión más difícil que de costumbre. En el cloruro sódico que contiene el agua de mar, más de la mitad es cloro que se pone a disposición del organismo para emplearlo como suplemento.

A veces éste es el mejor remedio para compensar los excesos. Pero no solamente para estas circunstancias, sino para proceder a una limpieza profunda. Los que comparten experiencias sobre el agua de mar, han tenido ocasión de escuchar a más de un amigo cómo cuando llevan a pasear al perro a la playa, éste entra en el agua, nada un trecho y en el trayecto se pega unas buenas bocanadas de agua de mar. El resultado siempre es el mismo: profusas diarreas que limpian a fondo los intestinos del animal. Pero lo más curioso es que el perro que lo hace, repite. Aprovecha sus visitas a la playa para purgarse.

Sabemos lo dados que son los perros a purgarse: generalmente lo hacen con hierbas. Pero he aquí que el instinto les empuja a emplear para ello agua de mar cuando la tienen a su alcance. Un buen ejemplo y un argumento excelente para nosotros. También entre los humanos, quien lo prueba, repite.

de agua de mar por nosotros mismos, lo más fácil es que lo hagamos en la misma playa en que nos bañamos, quizá un poquitín más adentro, o en cualquier caso, muy cerca de donde nos bañamos.

Digo esto porque las autoridades sanitarias de los países desarrollados, entre los que estamos nosotros, durante toda la temporada de baño analizan diariamente las playas en que nos bañamos, tomando muestras dos veces al día: una por la mañana y otra por la tarde, en momentos de baño. Los análisis se pueden ver en los tableros de anuncios de la misma playa. Si algún día detectan alguna anomalía en el agua, nos ponen bandera roja por contaminación, y nos prohíben bañarnos. Como los vertidos al mar están rigurosamente controlados, sólo aparece la bandera roja por contaminación cuando un aguacero ha limpiado calles y albañales, vertiendo al mar el producto del aguacero con todo lo que se lleva a rastras.

Hay algo que las autoridades sanitarias temen más que un aguacero, y es que un bañista se infecte por haber bebido agua de mar contaminada. ¡E imagínense si en vez de ser uno son cientos! Por eso no es temerario deducir de esas actuaciones de las autoridades sanitarias, que no pasa nada porque nos echemos un trago voluntario o involuntario en la playa, ni porque llenemos ahí un par de garrafas y nos las llevemos a casa ¡para beber!

Pero observen además esta extraña casualidad: todos los veranos mueren decenas de personas ahogadas en el mar; todos los

ASIMILACIÓN SUBLINGUAL

Puestos a agotar todas las maneras posibles de aprovechar el agua de mar para nuestra salud y nutrición minimizando al máximo sus inconvenientes, podemos recurrir a la asimilación sublingual, tan importante para la absorción de determinados fármacos, y que tan eficaz resulta en crisis cardíacas y en la administración de medicamentos que no deben pasar por el estómago.

Quedémonos con la idea de que la mucosa bucal en general y muy en particular la zona sublingual tiene, a causa de su gran vascularización, una gran capacidad de absorción no sólo de fármacos, sino también de nutrientes. Esta vía de absorción se está estudiando intensamente porque recurriendo a ella se evita la exposición del sistema gástrico y del hígado a fármacos problemáticos. Se está avanzado en la administración sublingual de cardiovasculares, antiinflamatorios, esteroides y barbitúricos.

Sabiendo esto, ¿qué nos impide aprovechar esta enorme potencia de absorción de la mucosa bucal y especialmente de la zona sublingual para beneficiarnos del agua de mar sin hacerla pasar por el sistema digestivo? Ésta es una solución excelente para los que tienen intolerancia o los que han de ir con sumo cuidado con la ingesta de sales y especialmente de sodio. Quien no padezca de estos problemas, sabe que además puede beberla tranquilamente después de sacarle el máximo rendimiento en la boca.

veranos tenemos picaduras de medusas; todos los veranos se producen en la playa gran cantidad de accidentes traumáticos y hay que rescatar algún que otro deshidratado y acangrejado. Pero nunca jamás (y no creo que sea por ocultación) hemos visto o escuchado noticias de contaminados por beber agua en el mar. Por supuesto que se les caería el pelo a las autoridades respectivas, por no haber cerrado la playa. Pero algo tendrá el agua de mar (al menos aquella en que nos bañamos nosotros y nos pegamos algún que otro revolcón con el respectivo trago) cuando es tan reacia a dejarse contaminar. ¿Qué será será lo que tiene el agua de mar? ¿Qué será será?

Pues será, sin duda, la enorme diferencia de salinidad entre los microbios capaces de contaminarnos, y el agua de mar. Nuestros microbios son de una salinidad de 9 por mil, y por tanto no pueden vivir en un medio cuya salinidad sea superior o inferior, porque eso provocaría su deshidratación. Y como resulta que el mar tiene una salinidad de 36 por mil, cuatro veces más que nuestro microbio, sus esperanzas de virulencia e incluso de vida en medio de ese mar de altísima salinidad, son ciertamente escasas. Ése debe ser el motivo principal por el que no se producen contaminaciones microbianas bebiendo agua de mar.

Pero hay otra razón y es que al ser el mar una auténtica batidora siempre en movimiento, no hay manera de que se mantengan unidas las colonias de microbios. El mar tiende a dispersarlos y diluirlos de tal modo que si se encuentran patógenos humanos en una muestra de agua, se encuentran en tan pequeño número,

HIGIENE BUCODENTAL

La boca es la mayor entrada y salida de salud y de enfermedad de nuestro organismo. Es el espejo del sistema digestivo. En ella empieza la salud, y en ella empieza a menudo y vuelve casi siempre de retorno la enfermedad, manifestándose con el mal aliento y con las infecciones bucales. Por eso hay que poner el mayor esmero en el cuidado de la boca.

Mucho nos ha costado llegar a entender que la boca necesita cuidados específicos. Hoy por fortuna estamos todos concienciados de esta necesidad, y habituados a atenderla. El dentífrico es el recurso más generalizado; y le siguen aunque de bastante lejos, los colutorios.

Podemos decir sin temor a equivocarnos, que no hay dentífrico ni colutorio que supere al agua de mar. Por supuesto que debemos lavarnos los dientes varias veces al día (lo ideal, después de cada comida) sin emplear más dentífrico que el agua de mar. Se basta y se sobra para garantizar por sí misma la mejor higiene dental.

Pero hay una cosa más: debemos recrearnos tanto como podemos en esta operación de higiene bucodental, sobre todo al llegar a la fase del colutorio. Ni hemos de tener prisa por terminarla pronto, ni hemos de preocuparnos aunque nos bebamos el agua a continuación, puesto que la limpieza ya la hemos hecho en la fase fricatoria. La clave está en que los dientes, las encías, toda la cavidad bucal y el órgano de deglución se llevan de maravilla con el agua de mar.

que aunque mantuviesen toda su virulencia, serían inofensivos por no alcanzar la masa crítica capaz de provocar la infección.

Y aún otra razón más: el agua de mar tiene una riqueza microbológica extraordinaria. Microbios, no lo olvidemos, que están en el medio que les es propio, cuya voracidad les lleva a comerse a todo el que no sea capaz de comérselos a ellos. Los microbios aéreos y terrestres (salinidad 9 por 1000) están en dramática inferioridad de condiciones frente a los microbios marinos (salinidad 36 por 1000), que están en su propio medio.

Y aún otra razón más, la última que esgrimo: por algún extraño misterio, resulta que las enfermedades prosperan en un medio ácido y por tanto nuestros patógenos necesitan un pH ácido. Pero he aquí que el agua de mar es alcalina, con lo que al ser vertidos al mar nuestros microbios se han de enfrentar a este nuevo contrat tiempo.

Francamente, la carrera de obstáculos que ha de vencer un patógeno humano para mantenerse vivo, activo y virulento en el agua de mar es tan superior a sus fuerzas, que las únicas noticias de patógenos triunfadores que han llegado a nuestros oídos son las de algunos héroes que consiguieron la proeza de infectar a un ser humano con las defensas totalmente agotadas. Un triunfo espectacular de todos modos, con sólo tres casos referidos y no totalmente dilucidados a favor de los patógenos.

Siendo así las cosas, no parece ninguna temeridad proveerse de agua de mar cada uno por sí mismo en estos mares tan vi-

COMBATIR EL MAL ALIENTO

Por supuesto que si mantenemos una cuidadosa higiene bucodental empleando agua de mar como dentífrico y como colutorio, eliminamos las posibles causas externas del mal aliento (piorrea y otras infecciones) y mantenemos a raya o incluso eliminamos del todo a los patógenos causantes de las mismas.

Pero no siempre está ahí mismo en la boca la causa del mal aliento; a menudo hemos de profundizar más para encontrarla. Y cuando es así, no hay dentífrico ni colutorio que lo remedie. A no ser que sea el agua de mar, pero prolongando su actuación al interior del sistema digestivo.

En ese caso, buena es el agua de mar como dentífrico y como colutorio, pero no es suficiente. Hay que hacerla llegar al estómago y a los intestinos. Para ello les sugiero el mismo procedimiento que emplean con los chicles para enmascarar el mal aliento. Se trata de mantenerlos en la boca todo el tiempo posible. Pues lo mismo el agua de mar cuando se tiene este problema.

Hay que aprovechar todas las oportunidades posibles de mantener agua de mar en la boca e ir tragándola poco a poco, para que continúe su actuación hacia el interior. Pruébelo si padece este problema, y comprobará lo bien que funciona.

gilados por nuestras autoridades sanitarias. Sin que debamos olvidar, claro está, que la farmacia está por encima de toda duda.

CÓMO BEBER AGUA DE MAR

En el momento de plantearnos ingerir agua de mar, hemos de empezar por una primera distinción entre **DEPURACIÓN** y **NUTRICIÓN**, para determinar qué cantidades y a qué ritmo nos conviene beber.

Una cosa es tomar agua de mar para purgarse, depurarse, desintoxicarse, tres formas de expresar un mismo objetivo: **LIMPIAR**. Y otra muy distinta es tomarla como nutriente o como renovación del medio interno: dos formas bastante próximas entre sí, que persiguen un efecto terapéutico a medio o largo plazo.

En el primer caso partimos de la base de que si hay limpieza, hay arrastre de desechos. Tenemos por tanto un **EFEECTO LAXANTE** que se manifiesta a través de la diarrea.

La primera manifestación de necesidad de limpieza o depuración es el estreñimiento: la obturación o ralentización exagerada de la función excretora de los intestinos. El agua de mar es desde hace miles de años el mejor laxante con que ha contado

COLUTORIO BEBIBLE

La higiene dental dio un gran avance cuando a los dentífricos añadió los colutorios. Una práctica excelente, que completa y perfecciona la acción del cepillado de dientes. Pero se trata de buscar el lavado total (que eso significa co-lutorio), y está claro que donde no llega el cepillo, llega la acción del agua lavatorio de boca, ya sea que se aplique de forma enérgica mediante enjuagues o chorros, ya sea que se aplique de manera pausada por simple contacto.

Es obvio que en este segundo caso la eficacia del colutorio depende especialmente de la fuerza limpiadora de éste. La farmacopea ha creado distintos colutorios, diseñados todos ellos para ser empleados mediante enjuagues enérgicos. Después del enjuague, se tira el líquido y se repite la operación una o dos veces más.

Cuando el colutorio es agua de mar, la historia es distinta: tras el cepillado de los dientes puede hacerse un primer enjuague enérgico y tirar el agua, por suponerse que arrastra impurezas arrancadas a la boca. Pero a continuación hay que seguir o con enjuagues muy suaves, o simplemente paseando el agua por la boca, utilizando la lengua como instrumento aplicador del agua de mar a todos los rincones. Esta agua puede beberse tranquilamente, tragándola muy despacio, pues seguirá extendiendo su acción benéfica a lo largo de todo el tracto digestivo.

Con cinco enjuagues de este género, lentos y reposados, con agua de mar cada vez que se lava los dientes, tiene garantizada una extraordinaria salud bucodental y la extensión de estos efectos al resto del organismo.

la humanidad, y probablemente también otras especies animales que tienen el hábito de purgarse.

La otra opción es terapéutico-nutricional. Veremos que la anterior tiene también un gran valor terapéutico. Lo esencial en el momento de plantearnos CÓMO beber agua de mar y EN QUÉ CANTIDAD, es tener claro que

EL EFECTO DEPURACIÓN
REQUIERE GRAN CANTIDAD DE AGUA DE MAR
EN UN ESPACIO DE TIEMPO LIMITADO,

MIENTRAS QUE EL EFECTO
TERAPÉUTICO- NUTRICIONAL
REQUIERE PEQUEÑA CANTIDAD DE AGUA DE MAR,
PERO DURANTE LARGOS PERÍODOS DE TIEMPO.

Establecida esta distinción absolutamente esencial, vamos a por la primera parte: la FUNCIÓN DEPURATIVA del agua de mar.

ISOTONIZACIÓN DEL AGUA DE MAR EN LA BOCA

¿Qué prefiere usted, agua hipertónica o agua isotónica? La verdad es que eso no importa mucho, porque la boca tiene la facultad de isotonzar el agua de mar mediante la saliva. Por consiguiente, fíjese si es fácil la cosa: si usted necesita que el agua de mar actúe con fuerza (por ejemplo, para laxarse, purgarse, desintoxicarse), el agua de mar ha de pasar por la boca con la misma rapidez con que bebemos agua dulce o un refresco. No hay que paladearla ni entretenerla en la boca, porque de ese modo se isotoniza y pierde fuerza.

Pero si por el contrario lo que pretendemos es evitar la acción agresiva del agua de mar, en este caso nos corresponde beberla muy despacio, saborearla y paladearla de manera que vaya creciendo su volumen al añadirsele la saliva que se forma en la boca. Cuanta más saliva se mezcla con el agua de mar, más baja su salinidad.

Es la diferencia que hay entre el naufrago desinformado, y el bien informado. Aquél, cuando por fin le aprieta la sed, la bebe a grandes borbotones y le produce la muerte. Este otro en cambio, la bebe con suma lentitud, rebajándole la salinidad en la boca (con la única "agua dulce" que tiene a mano, la saliva) y de este modo consigue sobrevivir.

Tenemos por tanto la opción de beber agua isotónica (3 partes de agua dulce, más 1 de agua de mar), o de isotonzarla en la boca. La ventaja de esta segunda fórmula es que da lugar a una extraordinaria higiene bucodental y a una excelente entonación de todo el sistema digestivo. Cada uno sabe lo que le conviene.

1. AGUA DE MAR COMO LAXANTE-PURGANTE

No yerro ni un ápice si hago las siguientes afirmaciones sobre el altísimo valor del agua de mar como PURGANTE, DEPURATIVO, DESINTOXICADOR, LAXANTE:

1. La salud es higiene (limpieza) no sólo por fuera, sino también por dentro. Es difícil alcanzar niveles aceptables de salud, si no funciona bien el sistema de eliminación de desechos.
2. Este género de limpieza interior, que se ha llamado habitualmente PURGA, ha sido durante muchos siglos y no sólo en nuestra cultura, uno de los pilares de la medicina.
3. Ya los griegos percibieron que al PURGARSE CON AGUA DE MAR obtenían efectos secundarios ¡positivos! Purgándose con agua de mar conseguían arrastrar las toxinas de diversas enfermedades. Tan claro lo vieron, que llegaron a decir que EL MAR LAVA TODOS LOS MALES DEL HOMBRE.
4. Eso explica que a menudo el camino para limpiar la piel de sus impurezas y de sus toxinas, es la limpieza a fondo de los intestinos. Es el camino más corto para devolverle a la piel la belleza y luminosidad que le son propias.

Vamos pues a desarrollar de manera que se entienda a nivel práctico, eso de purgarse o depurarse con agua de mar.

DE DONDE NO HAY, NO SE SACA

Todo lo que puede ofrecernos el mar en cuanto a recursos para la nutrición y la salud, del agua de mar lo saca. Es lógico: de donde no hay, no se puede sacar. Seguramente no llegarán a estar a nuestro alcance las maravillas que están encontrando los laboratorios farmacéuticos en los fondos marinos, examinando flora, fauna y microorganismos de esas profundidades. Están alucinados: dicen que el mar será la farmacoepa del siglo XXI.

Quien se decide a beber agua de mar, está ya andando los primeros pasos del fabuloso futuro que nos pronostican los laboratorios. Pero sin gasto. Más aún, más cerca están de esas maravillas los que se procuran por sí mismos el agua de mar, que quienes se la hacen traer. ¿Cómo es eso?

La cosa va justamente por el camino que dicen los sabios de los laboratorios: resulta que una parte nada despreciable de los elementos que contiene el agua de mar (precisamente los más raros), se fijan en microorganismos, tal como aseguran los investigadores de la Universidad de Tokio. Eso significa que el agua de mar distribuida tal como lo exigen las autoridades sanitarias, queda mutilada. Y si uno la quiere entera, se la ha de agenciar él mismo; igual que si uno quiere leche de verdad, ha de ordeñar él mismo la vaca.

Quedémonos de todos modos con la idea de que sólo por el hecho de incorporar el agua de mar a nuestra dieta, estamos dando un paso importantísimo para nuestra nutrición integral y para nuestra salud. Los medios llevan años diciéndonos que el mar es la farmacoepa del siglo XXI. Seguro que así será.

¿CUÁNTA AGUA hay que ingerir para conseguir ese efecto?

Empiezo por definir los valores de uso de los términos. Veamos qué es eso de PURGA o PURGANTE, y qué es LAXANTE. Solemos entender como laxante el producto que nos ayuda a remediar el estreñimiento, que a su vez puede ser ocasional o crónico. En cualquier caso se entiende que un LAXANTE es de acción suave y lenta, mientras que el PURGANTE es de acción más rápida y violenta. Se entiende asimismo que la acción del purgante es más en profundidad, que con él no se pretende únicamente provocar una evacuación puntual, sino una limpieza o purga de todo el sistema digestivo. *Laxare* era en latín soltar, aflojar, distender, relajar, dejar ir. Porque acertadamente se entendía que la actitud normal era contenerse. *Purgare* (de *purus ago*) significa en cambio purificar, limpiar, depurar. Está claro que los objetivos de ambas acciones son distintos.

Según dicen los textos, lo que se pretende con los laxantes es restablecer el ritmo intestinal normal, mientras que con los purgantes se busca el vaciado rápido del intestino. Hay por tanto entre ambos una diferencia cuantitativa. Se podría decir que un laxante es un purgante ligero. He ahí por tanto que estamos ante términos totalmente contiguos. Un elemento de comprensión que puede ayudar a clarificar el tema es que mientras una purga, al ser una acción rápida y profunda no puede ser continuada sino puntual, la acción laxante en cambio puede prolongarse a lo largo de semanas, porque no es ni intensa ni violenta. Otra cosa es que no conviene ayudar de continuo a los intestinos con laxantes, porque se vuelven perezosos.

ISOTONIZAR EL AGUA DE MAR

Iso significa igual. Y en este caso hablamos de “tono” salino. Hablando de salinidad, el “igual” al que nos referimos es nuestro tono de salinidad: el de nuestras lágrimas por poner el ejemplo más asequible, puesto que a todos nos han llegado alguna vez a la boca y por eso conocemos su salinidad. Digamos que las lágrimas son una muestra de la salinidad de todo nuestro cuerpo, que es agua en sus dos terceras partes, igual que la tierra, por hacer números redondos.

Si evaporamos un litro de lágrimas, en el fondo del cazo queda una película de sal blanquísima. Esa sal pesa 9 gramos. Nuestra salinidad es por tanto de 9 gramos de sal integral por litro. Si hacemos lo mismo con un litro de agua de mar, la sal que queda en el fondo pesa 36 gramos (9x4). La salinidad del mar es por tanto de 36 gramos de sal integral por litro.

Eso significa que si de los 4 cuartos en que dividimos un recipiente, pongamos de dos litros, tres de esas partes tienen una salinidad cero (por ser de agua dulce), al acabar de llenar el envase con el último medio litro que le falta, lo hacemos con agua de mar (salinidad 36). Al quedar repartidos esos 36 gramos de la cuarta parte con las otras tres, el agua resultante tendrá una salinidad de 9 gramos por litro. Habremos conseguido de este modo ISOTONIZAR los dos litros de agua por el simple procedimiento del 3+1. 3 partes de agua dulce, más 1 de agua de mar, con lo que al salarse las 4 partes por igual, esa agua adquiere la salinidad de nuestras lágrimas.

La maravilla de las maravillas es que tanto en un caso como en otro hablamos de SAL INTEGRAL, con TODOS los elementos de la TABLA PERIÓDICA ahí disueltos.

Antes de entrar a explicar cuánta agua de mar hay que beber si se pretende usarla como purgante o como laxante, intentaré explicar por qué tiene esos efectos.

Se suele clasificar los laxantes en tres grandes grupos: laxantes de volumen (a base de ingestión de sustancias capaces de retener agua), laxantes osmóticos (capaces de atraer agua del organismo) y laxantes emolientes (ablandadores por lubricación). El agua de mar, y en su defecto diversas soluciones salinas, forman parte de los laxantes osmóticos. En la historia de la medicina, el agua de mar y la sal han ocupado un lugar de privilegio entre los laxantes y los purgantes. “Como purgante, la dosis (de cloruro sódico) es de 20 a 40 gr. en agua gaseosa. En enema, la dosis es de 30 por 500 gr. de vehículo”. Así dice la enciclopedia Espasa en su volumen nº 13 editado en 1912 en la entrada CLORURO *Terap.* Y remata el artículo con esta nota: “Para más datos, V. MAR (AGUA DE)”. Hace de esto tan sólo 98 años. Hoy son únicamente los que se han vuelto hacia la medicina natural, sobre todo para el tratamiento de problemas crónicos, los que recurren al agua de mar como purgante y laxante.

Una nota más sobre la mecánica de los laxantes osmóticos. Siendo el del estreñimiento un problema de sequedad y compactación de las heces que dificulta su movilidad y por tanto su evacuación, está claro que la solución fácil es añadirles agua. Y esto se puede hacer por dos procedimientos: o previniendo la pérdida de agua a través de las paredes de los intestinos, mediante la ingesta de alimentos o complementos fibrosos con

LA MEJOR AGUA MINERAL

¿Por qué estamos tan interesados en el agua mineral? Será por LOS MINERALES que contiene, obviamente. Y en efecto, cuando examinamos las etiquetas, vemos en primer lugar que se destaca la presencia de determinados minerales que caracterizan a esa agua. Pero a continuación nos encontramos con un segundo valor añadido: la BAJA MINERALIZACIÓN. Minerales sí, pero con medida.

Al fin y al cabo la unidad de referencia es el miligramo (la milésima de gramo) por litro. Las aguas minerales estándar están todas por debajo de los 500 miligramos de residuo sólido, es decir del medio gramo por litro. Para aguas altamente mineralizadas, tenemos la de Carabaña con un residuo seco a 180 °C de 86.550 mg/l; y la de mar, de Biomaris, con 36.530 mg/l de residuo seco, según la etiqueta. Es decir, una con 86,5 gramos por litro y otra con 36,5 gramos por litro.

La única diferencia entre un agua mineral cualquiera y el agua de mar, es que mientras la primera contiene algunos minerales, el agua de mar los contiene todos. ¡Casi nada! Y esa variedad de minerales, únicamente podemos encontrarla en el agua de mar.

Bastaría que sustituyésemos un treintayseisavo de cualquier agua mineral, por la misma porción de agua de mar (un chupito), para convertirla en la mejor agua mineral: de alta (y variadísima) mineralización, puesto que le habríamos añadido 1.000 mg/l del más completo y extraordinario cóctel de minerales. Una operación de alta magia al alcance de todo el mundo.

gran capacidad de retención de líquidos, o recuperando esa agua ya perdida mediante la ingesta de productos que absorben el agua que tienen cerca. Es el caso del agua de mar y de las sales. Puesto que dos cuerpos en contacto intentan equilibrar sus valores eléctrico, magnético, térmico, osmótico (de salinidad), cuando introducimos en nuestro intestino agua de mar, cuya salinidad es de 36 por mil, atrae hacia sí toda el agua que está a su alrededor (en las zonas contiguas a los intestinos), cuya salinidad máxima es de 9 por mil, con lo que triplica al menos su volumen. Está claro que de ese modo se han hidratado las heces hasta adquirir la forma de diarrea. Como consecuencia del aumento de volumen de las heces se tensan las paredes del intestino grueso, estimulando como acto reflejo las contracciones que dan lugar a la evacuación.

Cuando se procede al drenaje intestinal completo (conviene recordar de paso que a ese objetivo se orientan los enemas y la moderna hidroterapia de colon), se eliminan restos que a veces llevan mucho tiempo adheridos al intestino en forma de costras secas que dificultan su flexibilidad peristáltica y la absorción de sustancias nutritivas. El primer efecto de este vaciado es que se restablece el tránsito intestinal en mejores condiciones y se favorece el desprendimiento de las toxinas adheridas a las paredes intestinales. Pero el efecto llega más allá, puesto que al drenar el agua de los tejidos que se deshidratan por el procedimiento del equilibrio osmótico que desencadena el agua de mar, con ella se arrastran las toxinas ahí retenidas, consiguiendo de este modo una limpieza muy profunda del terreno mediante su renovación.

AGUA PARA LA NUTRICIÓN CELULAR

Si pensamos que el agua (convenientemente mineralizada) es nuestro medio interno, y que nuestro cuerpo está diseñado como una pecera en la que viven nuestras células y sus comensales, entenderemos la gran importancia que tiene la salud del agua para la salud de los que en ella y de ella viven.

Hemos de hacernos a la idea de que nuestra vida se desarrolla en dos planos biológicos distintos: el constituido por el individuo completo, en este caso de la especie humana, y el constituido por cada una de las células que lo componen, y que son a su vez la unidad mínima de un organismo capaz de actuar de manera autónoma. Estas unidades mínimas, diferenciadas cada una según su función, tienen necesidades que se satisfacen a su vez con las unidades mínimas de nutrición, entre las que ocupan un lugar de primer orden los elementos, que solemos llamar "minerales".

Por decirlo de una manera gráfica, nuestras células son muy refinadas en su nutrición: nos reclaman "delicatessen", auténticas exquisiteces, ínfimas cantidades de nutrientes rarísimos que únicamente podemos encontrar en el establecimiento mejor abastecido: en el agua de mar.

Por eso, para proveer a nuestras células de esas ínfimas cantidades de minerales raros a los que en la farmacia llaman "oligoelementos", y a los que les asignan un precio acorde con la belleza del nombre, el camino corto y seguro es recurrir al agua de mar. En pequeñas cantidades (puede ser isotonizada) y en muchas veces. Recuérdese que de otro modo provocaríamos su rápida expulsión, con lo que perderíamos buena parte de su valor nutritivo.

Aquí tenemos ya una primera pista sobre las cantidades a ingerir. Sabemos que al introducir en nuestro intestino un vaso de agua de mar, éste se convierte ahí dentro en un total de hasta cuatro vasos, por la absorción de los otros tres a través de las paredes de los intestinos. Experimentalmente es fácil saber si se necesita un vaso, dos o sólo medio. Si la primera ingesta que hemos hecho no consigue ablandar las heces, procede aumentarla paulatinamente; y si las ha ablandado en exceso, reducirla. Hemos de tener en cuenta también el factor tiempo: una mayor cantidad de agua de mar actuará más rápida y más agresivamente; mientras que menor cantidad hará el mismo trabajo más despacio y sin forzar el organismo. Estamos en la diferencia entre PURGA (rápida y agresiva: actúa en 15 minutos) y LAXANTE (más lento y suave: puede dilatar su actuación hasta 2 días). En el caso del agua de mar, la diferencia entre laxante y purgante viene determinada por la cantidad.

Aunque se trate de un producto natural, hemos de tener un sentido de la proporción y de los riesgos. La presencia del sodio, sobre todo si se administra en grandes cantidades o con alta frecuencia, puede provocar retención de líquidos en personas con problemas renales o insuficiencia cardíaca. Aunque hay que descontar que asociado a los demás minerales que contiene el agua de mar, el comportamiento del sodio no es el mismo que cuando se suministra en estado "puro". Hay que tener en cuenta además que las purgas frecuentes fatigan los intestinos, irritan las mucosas y castigan la flora intestinal. Por eso hay que recurrir sólo excepcionalmente a estos procedimientos agresivos. En cuanto a los daños de la flora intestinal,

PREPARACIÓN DEL AGUA ISOTÓNICA

La cuenta es simple: marcamos en el recipiente que vamos a utilizar (una botella, una garrafa, un vaso, una jarra...) cuatro partes aproximadamente iguales. De éstas, tres partes se llenarán con agua dulce, y una con agua de mar. De este modo conseguiremos que el agua de todo el recipiente tenga una salinidad de 9‰, porque repartimos entre las 4 partes los 36‰ del agua de mar (1 de 36‰, más 3 de 0‰ son 36‰, que dividido entre 4 da 9‰).

Al ser la salinidad igual a la de nuestras lágrimas, el paladar se acostumbra muy bien a ese sabor. Pero aún nos queda la opción de mejorar ese gusto de muchas maneras: medio limón escurrido en un litro de agua isotónica bien fresca, transforma esta bebida en un refresco apetecible, tanto que es fácil excederse y provocar el aligeramiento de los intestinos.

Del mismo modo que procedemos con el agua, podemos hacer con cualquier refresco: gaseosa, naranjada, limonada, té y otras infusiones, además de cualquier clase de zumos. Si le quitamos a la botella una cuarta parte del líquido (tampoco tiene por qué ser una operación de alta precisión) y llenamos ese vacío con agua de mar, habremos obtenido una excelente bebida isotónica, enriquecida con todos los minerales que aporta el agua de mar. La alteración del sabor es mínima, y en cualquier caso el paladar se acomoda muy fácilmente.

Puesto que el objetivo de estos cócteles es enriquecer cualquier bebida con los minerales del agua de mar, tenemos la opción tanto de quedarnos por debajo del 9‰ (añadiendo menos agua de mar) como de superar esta proporción.

el agua de mar tiene respecto a los demás laxantes y purgantes, la ventaja de que al contener una gran riqueza de minerales, ayuda a una más rápida regeneración.

2. AGUA DE MAR COMO NUTRIENTE CELULAR

Si partimos del actual dogma biológico que establece a la célula como unidad de vida y atendemos a sus necesidades funcionales, entre ellas la nutrición, está claro que resulta pertinente establecer la relación obvia entre la célula y su medio.

Partimos de la base de la célula primigenia, que fue producida por el mar, contando con los materiales que podía emplear el mar en la creación de su máxima obra. Es inevitable por tanto que comparemos los contenidos de la célula con los del agua de mar, de la que obtiene los nutrientes. Remitimos a otro lugar para explicar esto con detalle; bástenos saber aquí que el medio interno, la especie de esponja en que vive la célula con toda su corte de comensales (flora) es salina, con una concentración máxima de 9 por mil; y que la "sal", es decir el cóctel de sales de este medio interno tiene los mismos elementos que el agua de mar, aunque no en la misma proporción. Es la variación en las proporciones, la que determina la variedad de células, tejidos, órganos y líquidos circulantes.

Teniendo en cuenta, pues, que más del 50% de nuestro cuerpo es agua salina (el medio en el que viven nuestras células y

CUÁNTA DURANTE CUÁNTO TIEMPO

Empecemos por el primer concepto, que completo lo formularíamos así: cuánta durante cuánto tiempo. Pongamos por caso que decide beber en el día un cuarto de litro. Es una cantidad bastante prudente, salvo problemas específicos, puesto que su carga salina es de 9 gramos ($\frac{1}{4}$ de 36).

Si se los bebe de un trago y con el estómago vacío, lo más probable es que desencadene una diarrea al cabo de muy poco. Si ése era su objetivo, ha triunfado. Si ve que al cabo de media hora las cosas siguen igual, no le queda más remedio que repetir. Ha fracasado en cambio, si lo que pretendía era quedarse con los nutrientes minerales que contiene ese cuarto de litro de agua de mar.

Si es eso lo que pretende, puede hacer dos cosas: o beber esa agua sin rebajar a lo largo de todo el día, a pequeños sorbos bastante distanciados entre sí, para evitar el efecto deshidratador; o mezclar ese cuarto de litro de agua de mar con otros tres cuartos de agua dulce, para obtener así un agua isotónica, para ir bebiendo tranquilamente. Si se le ocurriese beberse de un trago o en muy corto espacio de tiempo el litro entero de agua isotónica, el efecto sería el mismo que si se hubiese bebido el cuarto de litro sin rebajar.

Si lo que le interesa es ayudarse del agua de mar para equilibrar su dieta, le irá muy bien beber un vaso de agua isotónica unos 20 o 30 minutos antes de cada comida, porque así, al haber reducido la sensación de hambre, comerá con moderación y sin ansiedad. Por lo mismo, si entre comidas siente los pinchazos o la ansiedad del hambre, un vaso de agua isotónica le ayudará a calmar esa sensación.

sus comensales), parece de lo más sensato proveer al mantenimiento de este medio en las mejores condiciones.

La naturaleza tiene previsto que sean los alimentos que ingerimos, los responsables de aportar los minerales necesarios para el mantenimiento óptimo del medio. Pero puesto que una agricultura y una ganadería exclusivamente de engorde han depauperado de forma drástica los frutos, los piensos, las carnes, la leche, los huevos... resulta que la alimentación "normal" es deficitaria de muchos minerales que por fortuna encontramos en el agua de mar en forma directamente biodisponible. De ahí que podamos considerar una determinación muy sabia compensar con agua de mar los minerales que les faltan a nuestros alimentos.

Pero vamos a la gran cuestión: ¿Cuánta? De momento la respuesta es que depende de dos factores: uno, lo que queramos suplir con el agua de mar. Y dos, nuestra resistencia a su efecto deshidratador.

Si nos conformamos con un objetivo sencillísimo, como es confectionarnos la mejor agua mineral, bastará que a una botella de cualquier agua mineral le añadamos un chupito de agua de mar. Con eso, tenemos dos garantías: primera, que ni nos salaremos en exceso, ni nos deshidrataremos; y sin embargo con ese solo gesto habremos al menos triplicado el valor mineromedicinal del agua que bebemos. Por empezar no está mal, ¿no?

Observen que con el "cuánta" va el "cómo". Porque en este caso lo que hacemos es beber una porción mínima de agua de

DEPURACIÓN CASERA

Alguien a quien la economía no le permita comprar el agua de mar en la farmacia, puede mantener dudas respecto a la fiabilidad del agua que se procura él mismo en el mar, a pesar de los análisis que hacen diariamente las autoridades sanitarias. ¿Pueden estas personas añadirle por su cuenta alguna garantía sanitaria al agua que recogen ellos mismos del mar?

Por supuesto que pueden. Como primer recurso, de cuya infalibilidad nadie duda, es HERVIR el agua de mar antes de consumirla. Pero pierde propiedades, ¿no? ¡Claro que las pierde! Pero como todo lo que cocinamos, sigue conservando aún muchísimas. Quien no se conforma, es porque no quiere.

El segundo recurso, menos drástico, es el método SODIS (ver en internet). Es la depuradora de los pobres. En este caso, el trabajo de depuración lo hace el sol. Poniendo al sol durante todo un día una botella no totalmente llena, los rayos ultravioleta acaban con los patógenos que pueda haber.

El tercer recurso es someter el agua a la acción de los RAYOS ULTRAVIOLETA mediante una lámpara de bajo voltaje diseñada para uso doméstico, que se suele vender bajo el nombre genérico de “Esterilizador de agua de rayos ultravioleta”. No es barata, pero se puede obtener por menos de 100 euros. En cualquier caso, se amortiza bien.

mar a lo largo de muchas horas. Bastaría que esa misma pequeñísima cantidad la bebiésemos de un solo trago y en ayunas, para que nos pusiera los intestinos en movimiento, con lo que al sufrir una eliminación relativamente rápida, perderíamos parte de su efecto nutricional.

Llegados a este punto, permítanme una digresión para clarificar aún más el tema. Tuve la suerte de participar hace unos años en una experiencia de naufragio simulado, en el Atlántico, frente a Fuerteventura. Lo único que queríamos constatar en esa experiencia era que un náufrago no tenía por qué morir de sed (ni de hambre) en el mar, con tal que supiese cómo hidratarse y alimentarse exclusivamente con agua de mar.

Como ya nos habían precedido muchísimos miles de náufragos que habían muerto unos de sed, por no beber ni gota de agua de mar, y otros de schok renal por beberla en gran cantidad desesperados a consecuencia de la sed; contando con esta experiencia ajena, decidimos que no debíamos imitar ni a los unos ni a los otros. Nuestra supervivencia tenía que estar en la capacidad de aprovechar todo el poder hidratador del agua de mar (96,5%), evitando su poder deshidratador (3,5%). Era una lástima desperdiciar ese 96,5% de agua dulce, sólo por no saber separar ese 3,5% de sal; o en su defecto, neutralizar su efecto deshidratador. Siendo evidente nuestra incapacidad de desalar esa agua, no nos quedaba más camino que el de la neutralización del efecto deshidratador de la sal. ¿Cómo? Ahí está la clave, en el cómo, que viene a ser un cuánto cada cuánto.

SALAR CON AGUA DE MAR

No debiéramos renunciar a nuestra ración de sal de superlujo por el simple hecho de que la industria alimentaria nos haya saturado de sal industrial; igual que no renunciamos a la calefacción, el aire acondicionado y el coche sólo porque estos lujos contribuyan a agravar la contaminación atmosférica.

Ésta, la del agua de mar, es precisamente la única sal a la que no debemos renunciar, puesto que sus posibles efectos adversos quedan notablemente paliados por el equilibrio de sus elementos. Hemos de contar, pues, con agua de mar en la cocina, y emplearla como si de sal líquida se tratase.

Cocinaremos por tanto como venimos haciéndolo, con agua dulce; pero sin echarle sal. Y una vez acabada la cocción y apagado el fuego, echaremos un chorro de agua de mar y revolveremos para que no queden porciones sin salar. La cantidad dependerá del gusto de cada uno. Al principio se irá por tanteo, hasta que se dominen las proporciones.

La razón de salar al final, es que procuramos reducir al mínimo el efecto del calor sobre la estructura del agua de mar. Por eso evitamos someterla a la cocción y al hervor. Pero si no queda más remedio que cocerla, siempre nos queda el consuelo de que en cualquier caso será mucho mejor salar con agua de mar, que con sal refinada de cocina.

He ahí una buena forma de beneficiarse del agua de mar sin necesidad de "beberla" expresamente. Con la ventaja añadida de que el sabor que les da a las comidas, es exquisito.

Efectivamente, si bebía una cucharada sopera de agua de mar, estaba seguro de que el 96,5% de esa cucharada me ayudaría a hidratarme (menos agua da una piedra); y que el mísero 3,5% de sal que contenía esa cuchara, un pellizquito de nada, no desencadenaría un proceso de diarrea para deshidratarme; con lo cual, cucharada a la boca.

Quedaba pendiente una pequeña cuestión: ¿cuánto tardaría mi organismo en asimilar esa miseria de sal, de manera que no pudiera juntarse con la de la siguiente cucharada y la siguiente, y la siguiente, de tal modo que su unión hiciese la fuerza? El procedimiento es de ensayo-error. Pero un ensayo prudente me aconsejaba empezar con una frecuencia de 20 minutos. Es decir que cada 20 minutos me tomaría una cucharada de agua de mar: a este ritmo emplearía unas 13 horas en ingerir medio litro (unas 40 cucharadas). Siendo náufrago, seguro que no tengo nada mejor que hacer. Y para un primer día "sin agua", conseguir una hidratación neta de ½ litro, no está nada mal. Con una variable de primer orden, que haría posible ir aumentando la ingesta paulatinamente en días sucesivos; y es que reteniendo el agua de mar en la boca durante un par de minutos o el tiempo que se resista, esta agua se isotoniza (se rebaja) con la saliva, de manera que cuando llega al intestino en tan poca cantidad y encima rebajada, sus posibilidades de desencadenar en él un proceso de deshidratación son nulas. Hay que añadirle una derivada, y es que esas sales, junto con la materia viva que contiene el agua de mar, se convierten en un factor vital de alimentación celular. Como cuando a un enfermo lo alimentan con suero; con la diferencia de que en nuestro caso, la calidad del suero es muy superior.

Tras esta entretenida digresión, vuelvo a la pregunta que nos ocupa: ¿cuánta agua de mar podemos consumir? De momento hemos asentado que en cualquier caso, como complemento nutricional, cualquier cantidad de agua de mar, aunque sea tan poca como un chupito al día, es mucha; y el cuerpo nos la agradecerá con salud. En el otro extremo estábamos en un mínimo de medio litro diario. En esa situación en que no ingerimos ninguna otra sal, y además por tiempo limitado, el organismo, a falta de otra cosa con qué alimentarlo, puede hacerse cargo perfectamente de la considerable cantidad de sal que le imponemos.

A partir de aquí volvemos a la filosofía del naufrago. A quien está en una emergencia es tontería decirle que la sal es mala para el riñón; o que el alcohol es pésimo para el hígado, si al pobre naufrago no le queda para hidratarse más que aguardiente. Igual que ha aprendido a gestionar con éxito el agua de mar, tendrá que aprender a gestionar el aguardiente o cualquier otro líquido que tenga a mano, hasta que salga de la emergencia. Si acierta a hacerlo, se salvará, como todos los naufragos que han sabido beber agua de mar o su propia orina, o no importa el qué. Si no acierta, ahí se dejará la vida.

Pues bien, cuando recurrimos al agua de mar por razones terapéuticas, la circunstancia no es muy distinta al recurso a cualquier fármaco: sabemos que estamos forzando a unos órganos que están sanos, para beneficiar a otros que están enfermos. El equilibrio está en no desvestir a un santo para vestir a otro, sino en repartir prudentemente la ropa de que se dispone. El agua de mar contiene abundante “sal”, sí señor; aunque esa sal no es

el tremendamente agresivo cloruro sódico “puro”. Si nuestro médico o terapeuta, que conoce perfectamente los riesgos del exceso de sal en el organismo, nos recomienda determinadas cantidades de agua de mar, es porque como ocurre en todo proceso de medicación, calcula ventajas e inconvenientes, y ve que los riesgos y los inconvenientes se pueden asumir perfectamente, teniendo en cuenta los efectos positivos.

Puestos a valorar estas cantidades, hemos de hacerlo siempre:

- a) En función del contenido de sal del agua de mar.
- b) En función del nivel de tolerancia a la sal de nuestro organismo.

No hay valores universales, fuera de los señalados para las pequeñas cantidades.

Así pues, sabiendo que un litro de agua de mar contiene 36 gramos de sal integral, completa, saludabilísima (no hay que olvidar nunca la insuperable calidad de la sal que contiene el agua de mar), está claro que esa cantidad está fuera de toda norma, a no ser que queramos emplearla como purgante. Si bajamos al medio litro, estamos en los 18 gramos de sal. Aún es mucha sal, a no ser que se trate de una terapia específica. Dejémoslo de nuevo en la mitad, y nos colocamos en los 9 gramos de sal de calidad superior, extraordinaria como nutriente celular y renovador del medio interno. Hay que insistir en la calidad de esa sal, porque si se tratase de cloruro sódico, 9 gramos serían una barbaridad, sobre todo

teniendo en cuenta que la industria alimentaria nos vende los alimentos ya excesivamente salados.

PERO TRATÁNDOSE DEL MARAVILLOSO CÓCTEL DE SALES QUE NOS OFRECE EL AGUA DE MAR, PARECE RAZONABLE AFIRMAR QUE A EFECTOS NUTRICIONALES,

UN CUARTO DE LITRO AL DÍA

ESTÁ EN UNOS PARÁMETROS UNIVERSALMENTE ASUMIBLES. EXCEPCIÓN HECHA, CLARO ESTÁ, DE LOS QUE TIENEN AFECCIONES PARA LAS QUE LA SAL ESTÁ EXPRESAMENTE CONTRAINDICADA.

3. CÓMO BEBERLA

Del mismo modo que disponemos de una notable variedad de formas de preparar los huevos, con un resultado extraordinario para la alimentación y para el gusto, así también contamos con una gran variedad de formas de beber, o en cualquier caso de ingerir agua de mar. Hay soluciones para todos los gustos.

Para tener una visión esquemática y global de la diversidad de formas de beber agua de mar, según los objetivos que se persigan, ofrezco el siguiente cuadro:

FÓRMULA N° 1
POTENTE MINERALIZADOR
DEL AGUA DE BOCA
(FÓRMULA HOMEOPÁTICA)

FÓRMULA N° 2
ISOTÓNICA
(ISOTONIZACIÓN DE REFRESCOS, INFUSIONES, ZUMOS)

FÓRMULA N° 3
HIPERTÓNICA
(DE UNA O DOS VECES, FÓRMULA LAXANTE)

HIPERTÓNICA
(A PEQUEÑOS SORBOS – TERAPIA BUCODENTAL)

FÓRMULA N° 4
EN LA COCINA, COMO SAL LÍQUIDA

El agua de mar no es algo tan simple como para resumir sus posibilidades en un simple “Beba 3 vasitos al día”; porque si bien es cierto que esta sencilla fórmula expresa una de las grandes posibilidades de uso del agua de mar, no las agota todas, ni mucho menos. Ni podemos hablar de ella en los mismos tér-

minos que de las demás aguas minerales y mineromedicinales, diciendo: “Ésta es el agua que más le conviene porque tiene tales o cuales propiedades”. Ni siquiera podemos ponerla al nivel del agua de Carabaña y alguna otra de singularísimas características, recomendando: “Tome tantas o cuantas cucharadas al día para remediar tal o cual problema”.

En el cuadro anterior ofrezco una razonable variedad de posibilidades en cuanto a la forma de beber o ingerir agua de mar. Incluyo algunas cuestiones de higiene bucodental en el sentido de que es bastante razonable, cuando se bebe agua de mar, aprovechar sus extraordinarias propiedades curativas al tiempo de hacerla pasar por la boca, si tenemos en ella o deseamos prevenir alguno de los problemas que se mencionan en ese apartado.

Por la misma razón apunto unas pinceladas sobre las posibilidades que ofrece el agua de mar en la cocina. No se trata propiamente de “beber”, sino de ingerir agua de mar.

Quede constancia, por otra parte, de que tampoco se agotan en este capítulo las virtudes del agua de mar y sus posibilidades de uso. Me he limitado exclusivamente a tratar aquí del agua de mar como “agua de boca”, es decir para beberla o ingerirla. Quedan para otros opúsculos de esta colección los aspectos balnearios en general, con especial referencia en éstos a los tratamientos de la piel. Y le siguen una serie de tratamientos terapéuticos en particular, incluida la inhalación, recorriendo los diversos usos del agua de mar en función de los problemas a abordar o prevenir. Es que ciertamente el agua de mar es todo un mundo.

Puesto que he procurado desarrollar los contenidos del cuadro precedente en las fichas, le ahorro más explicaciones previas remitiéndole directamente a éstas (en las páginas impares). Espero no haberme dejado en el tintero ninguna cuestión sin responder. Pero si no hubiese tenido todo el acierto, prometo enmendar los errores y descuidos en las sucesivas ediciones.

ANEXO

LA SAL

La mayor parte de la sal que empleamos tanto en usos industriales como alimentarios, se obtiene del agua de mar. Pero al ser mucho mayor el volumen de la sal que se emplea en la industria, que el de la empleada en la alimentación, ha sido el formato requerido por la industria el que se ha impuesto. Es así como hemos llegado al consumo casi generalizado del cloruro sódico para la alimentación. Es una sal muy buena para la industria, porque se ha potenciado al máximo su mordiente; pero lo que es excelente para la industria, es perjudicial para nuestro organismo, porque lo que éste necesita es justamente esa enorme variedad de elementos que lleva la sal sin refinar, sin blanquear y sin rebajar su capacidad de absorción de humedad. Y por supuesto sin los añadidos químicos para dotarla de tantas virtudes extra.

¿Y por qué llega así a nuestras cocinas y a los alimentos preparados? Pues porque la industria, que es la “diseñadora” y proveedora de esta sal tan “pura” y refinada, la necesita para sus objetivos lo más agresiva posible: agresividad que neutralizan las demás sales. Por eso las eliminan. Y por si eso fuera poco, en el proceso de “refinado” para adaptar esa sal industrial a la cocina, le añaden al cloruro sódico “puro”, hidróxido de aluminio para evitar que se apelmace y algunas otras lindezas por el estilo. Y como todo, no es que sea malo, puesto que se usa

en la farmacia. Pero en cantidades excesivas (consumiéndolo a diario) afecta al cerebro y es un coadyuvante del Alzheimer, por nombrar tan sólo un efecto bien conocido.

Como resultado de esta aberración nos encontramos con la paradoja de que mucha gente padece de un severo déficit de sal (sal completa) y al mismo tiempo presenta un exceso de cloruro sódico, muy peligroso para la salud. Gente a la que hay que quitarle la sal (la sal mutilada de cocina) y darle suplementos de sal completa, porque su organismo se resiente de la falta de todos esos elementos que le han quitado a la sal que consume. Pero restablecer el equilibrio de la sal en nuestro organismo se nos ha puesto casi imposible; porque al consumir cada vez más alimentos elaborados (lejos quedan los tiempos en que hasta el pan se hacía en casa), cargamos con la generosa ración de sal mutilada, es decir de cloruro sódico que les han añadido. Si hasta en el yogur ponen sal, para que dure más, qué diremos de los quesos, los embutidos y los platos precocinados.

En resumidas cuentas que, sin echar mano al salero, podemos estar consumiendo la friolera de unos 15 gramos de cloruro sódico cada día, a los que hemos de añadir la sal que empleemos en la cocina. Tengamos en cuenta que el 10% de nuestro consumo forma parte natural de los alimentos; el 15% lo añadimos en la cocina y el 75% restante nos lo ha incorporado la industria alimentaria. Explosivo para unos riñones diseñados para expulsar menos de 10 gramos diarios. He ahí que nos están pagando con moneda falsa. Nuestro salario de salud nos llega mermadísimo. Así andamos, que nos sale el cloruro sódico hasta por las orejas,

con su secuela de trastornos y enfermedades; y sin embargo, hemos de soportar severos quebrantos de nuestra salud por carencia aguda de sal. ¡Menos mal que tenemos autoridades sanitarias y alimentarias que velan por nosotros!

La medicina ha constatado los tremendos estragos que produce en nuestro organismo el cloruro sódico. No ha podido constatar, sin embargo, la inocuidad del agua de mar o su toxicidad (ni de la sal marina completa, sin mutilar), porque su consumo es tan reducido y su cifra de negocio tan exigua, que no ha despertado el interés de los laboratorios ni de las autoridades sanitarias.

¿Y el agua de mar nos puede ayudar a resolver ese desequilibrio? Por supuesto. Ése y algunos más. Vuelvo al referente del Agua de Carabaña que, con más de un siglo en el mercado, está fuera de discusión. Hay que añadir que en el momento en que la descubre el mercado, la SAL (que todavía no había sufrido el “refinamiento” industrial) era el remedio universal. Y como sucedáneo (¡!) el agua de mar donde era fácil obtenerla. No olvidemos las omnipresentes SALES, que sobre todo en el ámbito balneario-terapéutico fueron el gran complemento de la SAL.

EL CLORURO SÓDICO

Respecto al cloruro sódico nos dice la Enciclopedia Espasa en su volumen nº 13 editado en 1912, en la entradilla CLORURO:

“Terap. Los cloruros de los metales alcalinos figuran en el grupo de medicamentos que activan y perfeccionan la desasimilación. El Cloruro de sodio y el de potasio son los que deben estudiarse en este concepto. El primero se absorbe rápidamente, tanto por vía digestiva como por la respiratoria, eliminándose por todas las secreciones y principalmente por la orina y el sudor. Por ingestión produce sed, aumento de salivación y sequedad de las mucosas bucal y faríngea. Excita, además, el apetito y aumenta la secreción del jugo gástrico y la actividad del proceso digestivo. A dosis fuertes causa efectos purgantes que pueden convertirse aun en fenómenos de violenta inflamación intestinal. Sobre la sangre ejerce una acción favorable, haciendo más numerosos los glóbulos rojos. En la nutrición es notable su acción desasimiladora, que se traduce por un aumento en la urea excretada. Los cambios nitrogenados aumentan, a la vez que se activa la oxidación en los residuos azoados.

La desasimilación en los órganos ricos en fósforo aumenta con los baños clorurados débiles. También exagera la absorción de oxígeno y la eliminación de ácido carbónico. La secreción urinaria disminuye, por lo general, aumentando en cambio la láctea. Se recomienda el cloruro de sodio siempre que es necesario acelerar los cambios nutritivos, como ocurre en la gota, la obesidad y la litiasis biliar. También se ha prescrito en los casos de autointoxicación, ya de origen gastrointestinal, ya por fatiga nerviosa o muscular. Contra la hemoptisis (presencia de sangre en los esputos) se ha recomendado por ejercer una acción vasoconstrictiva refleja. Igualmente se ha prescrito contra la epilepsia para detener el ataque, cuando el aura radica en la esfera del neumogástrico. En los casos de hipopepsia se ha señalado también su utilidad. Por fin su uso se ha preconizado en la glucosuria, el reu-

matismo, la tisis, la albuminuria, la anemia, el envenenamiento por el nitrato de plata, la bronquitis crónica, las lombrices intestinales, los oxiuros vesiculares y la escrófula. Al interior se usa de 0'25 a 10 y 15 gr. Como purgante la dosis es de 20 a 40 gr. en agua gaseosa. En enema la dosis es de 30 por 500 gr. de vehículo. Para un baño clorurado sódico se necesitan 5 kg. de sal. Para más datos, V. MAR (AGUA DE)."

He transcrito íntegro el artículo que en realidad versa sobre la SAL (omito tan sólo las 8 líneas dedicadas al cloruro potásico), para que quede constancia de cómo en 100 años ha dado un vuelco completo el concepto que de la sal ("pura") tiene la medicina: de ser prácticamente el curalotodo, ha pasado a ser un severo factor de enfermedad.

CUANDO LA SAL ERA EL REMEDIO UNIVERSAL Y EL MAR LAVABA TODOS LOS MALES DEL HOMBRE

Estamos instalados en el exceso, bien traspasado el punto en que cualquier cosa buena se convierte en nociva. Eso nos lleva al convencimiento de que estamos ante algo nocivo por sí mismo, cuando lo único nocivo es el exceso. Es el caso de la SAL. Como el SOL, por volver al referente del inicio, es indispensable: sin sol y sin sal es imposible la vida. Pero tanto el exceso de sal como el exceso de sol, matan. Y eso no significa

en absoluto que el sol y la sal sean malos y estén diseñados para matar.

Durante toda la edad media y un buen trecho para acá, se creyó a pies juntillas que se debía fomentar la enemistad entre la piel y el agua: era prolijo el listado de situaciones por edades, por sexo, por circunstancias, por afecciones, en que el baño se convertía en algo muy peligroso. Por eso, cuando en el siglo XIX se reinventaron los baños, pusieron al frente de los mismos a los médicos hidrólogos (especialistas en el empleo del agua como medicamento). No era para menos, conociendo como se conocía todo el mundo al dedillo las situaciones de peligro en que nos podía poner el agua: el refranero y lo que hoy se llama leyendas urbanas daban fe. Tenía que quedar, igual que los demás fármacos, en manos de los médicos. Era inevitable que desde el mismísimo momento en que se relacionó agua y salud (su nombre griego, "higiene"), los médicos especializados en el poder curativo del agua y en sus contraindicaciones, le sacaran punta a su especialidad, construyendo el maravilloso mundo de las aguas mineromedicinales. Por ese paisaje hemos tenido que andar para llegar hasta aquí.

Y mientras el agua estaba en sus más bajas cotas de popularidad, el prestigio de la sal, en cambio, estaba por las nubes. Como que hasta en las aguas dulces se buscaban sales. Es que hasta hace apenas un siglo, cuando la sal se obtenía mayoritariamente del mar y no se había interpuesto la industria, se entendía por sal el residuo sólido que dejaba el agua de mar al desecarla en las salinas. Se trataba por tanto de "sal integral".

A esta sal se refieren todas las maravillas que nos cuentan la historia humana y la ciencia sobre la sal.

En 1684 (habiendo pasado algo más de medio siglo después de la muerte de Cervantes), Robert Boyle desecando diversos fluidos (sangre, sudor, lágrimas, orina), descubrió la presencia de la sal en nuestro cuerpo. Quedaba abierto el camino a los descubrimientos posteriores de presencia de cristales de sal en los fluidos y en todo el organismo. Hoy sabemos que un adulto contiene en su cuerpo en torno a los 300 gramos de sal; aunque quizá sería mejor llamarlos electrólitos, porque sólo cuando está cristalizada podemos llamarla propiamente sal.

Desde entonces hemos ido acumulando informaciones vitales sobre la necesidad de sal natural e integral que tiene nuestro organismo: mantiene el nivel de agua en el cuerpo y su grado de acidez; es indispensable en la transmisión de los impulsos nerviosos; sin el cloro que libera la sal, serían imposibles la digestión y el control de las bacterias del estómago; los elementos sodio y potasio son la clave del funcionamiento celular; para la construcción y mantenimiento de todos los tejidos, así como para ayudar a los procesos metabólicos, se necesitan distintos materiales que nos aporta lo que llamamos “sal”, que en realidad es un cóctel completísimo de minerales y otros elementos y se encuentra en mayor o menor cantidad en todos los alimentos.

En cuanto al cloruro sódico que consumimos mayormente, conviene saber que el sodio es el sexto elemento más abundante en la tierra y resulta vital en el desarrollo de algunas reac-

ciones bioquímicas en que se sustenta la vida. Nuestro medio interno es en realidad una solución salina que propicia la disolución de nutrientes mucho mejor que el agua pura. Nuestra salinidad es tan sólo la cuarta parte de la salinidad del mar. Pero somos salinos y por eso necesitamos sal. Nuestro cuerpo mantiene su nivel de salinidad mediante actividades de osmoregulación, de manera que cuando escasea la sal en nuestro organismo, los riñones reducen su actividad. Por el mismo motivo es frecuente que en situación de déficit salino, el cuerpo tienda a eliminar líquidos, para regular así el nivel de salinidad de los que le quedan. Es una tendencia a la deshidratación que se frena consumiendo pequeñas cantidades de sal. Es la doble alternativa para mantener el nivel de salinidad: o aumentar la sal o disminuir el agua. Por eso cuando se pierde mucha agua por exceso de calor o por sobreesfuerzos, conviene tomar sal. Pero es que además la médula ósea necesita entre otros minerales, cobre, magnesio, selenio y zinc para poner en marcha el sistema inmunitario. Y eso sólo se lo proporciona la sal integral o el agua de mar.

Es evidente que sin sal no podemos vivir. Sin ella no tendríamos ni digestión, ni respiración, ni muchas otras funciones. Síntomas de escasez de sal suelen ser un bajo tono vital manifestado en apatía, falta de apetito, baja presión arterial. Los médicos nazis comprobaron en Dachau que un ser humano sólo puede resistir 12 días si se le alimenta con productos que no contengan absolutamente nada de sal. Pero es evidente también que los excesos de sal conllevan graves peligros para nuestra salud. Empezando por la alta presión arterial (hipertensión), con sus

problemas derivados y la excesiva retención de agua (el efecto contrario de la deshidratación citada más arriba). Los nazis en sus experimentos sobre los efectos del defecto y el exceso de sal en el organismo, llegaron a la conclusión de que ante la falta total de agua y de alimentos, se prolonga más la supervivencia consumiendo pequeñas cantidades de agua de mar. En cualquier caso según estudios clínicos sobre intoxicación por ingestión de sal, para que ésta se produzca, se necesita consumir de golpe más de 500 gramos.

Hoy es el agua la que goza de un prestigio casi fetichista, mientras que la sal se ha convertido en una especie de tabú. Ahora todos los males están en la SAL. Pues no señor, ni el agua es un bien escaso y el mar un mal superabundante, ni la sal es un veneno, aunque se la llame cloruro sódico. Lo venenoso es el exceso de sal, igual que según nos refieren los dietistas, resulta venenoso el exceso continuado de pan o de cualquier alimento maravilloso.

La industria se orienta al aprovechamiento de una sola sal, el cloruro sódico, y desecha todas las demás. Extraordinario para la industria, porque es mucho mayor el mordiente de esa sal si se la separa de las demás; y eso es precisamente lo que necesita la industria. Pero nefasto para el cuerpo humano, que ni anda tras el mordiente del cloruro sódico, ni puede prescindir del resto de sales.

EXCESO DE SAL, HIPERTENSIÓN-RIÑONES

A falta de doctrina sólida respecto al efecto del agua de mar en el organismo, apunto las consideraciones que siguen, para que le ayuden a tomar una decisión a cualquiera que se plantee la posibilidad de incluir de uno u otro modo en su dieta el agua de mar:

1. La SAL COMPLETA es una necesidad ineludible del organismo. Su fuente más segura es el agua de mar, que puede ser utilizada incluso como "sal líquida". La falta absoluta de sal es mortal; la carencia parcial (de algunos de los elementos que forman la SAL INTEGRAL) acarrea diversos trastornos.
2. Pero también el exceso de sal es fuente de graves problemas para la salud. Quizá nos sirva de pauta a la hora de establecer prioridades, tener en cuenta que mientras la falta de sal produce desórdenes a corto plazo, el exceso también los produce: pero a más largo plazo.
3. Sabemos con seguridad que el déficit de algunos minerales, además de acarrear graves problemas en los órganos que mayormente los necesitan, es causa de severas perturbaciones de multitud de funciones metabólicas.
4. Con igual seguridad sabemos que el exceso de CLORURO SÓDICO, que es la sal que consumimos casi en exclusiva

y en exceso por sazonarse con ella la mayor parte de los suministros de la industria alimentaria, es responsable de afecciones renales y de problemas arteriales.

5. Obviamente desconocemos cómo actúa la SAL INTEGRAL antes de su “refinado” industrial, es decir cuando está disuelta en el agua de mar, dado que su consumo es absolutamente minoritario. Es razonable suponer que a causa de la interacción entre los elementos, el comportamiento de la sal integral sea muy distinto al del cloruro sódico.
6. Una buena manera de incorporar el agua de mar a la dieta, es utilizarla como sustituto de la sal de cocina. De este modo agregamos a nuestra nutrición toda la gama de elementos que lleva el agua de mar, sin alterar el equilibrio salino en que estábamos.
7. Otra forma es “isotonizar” con agua de mar, parte del agua que bebemos. Para isotonizar un litro de agua, se emplean tres cuartos de agua dulce y uno de agua de mar, con lo que conseguimos un litro de agua que contiene disueltos entre 8 y 9 gramos de SAL INTEGRAL, con todos los oligoelementos que pueden estar faltando en nuestra alimentación.
8. Le corresponde a cada uno valorar si le sale a cuenta esa pequeña desviación en la salinización ultraperfecta de su medio interno, que además puede tener las variaciones e

intermitencias que cada uno considere oportunas, o le es mejor asumir el déficit salino (de sal integral, se entiende) y recurrir a la farmacopea para suplirlo.

9. Igualmente le corresponde a cada cual valorar si los posibles efectos secundarios derivados de la inclusión del agua de mar en su dieta, son más dignos de ser tenidos en cuenta que los seguros efectos secundarios que arrastra consigo el empleo de cualquier fármaco al que necesite recurrir para resarcirse del déficit de sales en su organismo.

REFLEXIÓN FINAL

¿Por qué tendríamos que pensar en el AGUA DE MAR como COMPLEMENTO, o si prefieren, como SUPLEMENTO ALIMENTARIO?

La primera razón es bastante clara: la alimentación que consumimos, anda bastante escasa de nutrientes. ¿Por qué? Pues porque nos abastecemos de una agricultura y de una ganadería "DE ENGORDE". ¿Les suena eso? El agricultor tiene como objetivo prioritario de toda su planificación agraria, obtener KILOS de producto, porque lo que vende son KILOS. ¿Y el ganadero? Pues exactamente lo mismo: KILOS. Ellos venden a peso, y nosotros compramos y comemos A PESO. ¿Hemos perdido algo por el camino? ¡Pues claro que hemos perdido! Hemos perdido calidad nutricional y a cambio HEMOS GANADO PESO. ¿Acaso podía ser otro el resultado?

¿Qué necesita el agricultor para que le engorden las patatas, los tomates, el trigo? Pues eso es lo que le echa a la tierra. Eso y nada más. Ahí tenemos unos magníficos frutos de la tierra sometidos a ENGORDE. Todo lo que no desemboque en esta principal cualidad de los alimentos que cultiva, será desechado. Efectivamente, ni siquiera aparecería en la etiqueta ni en el precio, y por tanto no se lo pagaríamos. ¿Para qué iba a hacer semejante dispendio?

¿Y para qué hablar del ganadero? ¿Que con sólo echarles mucha sal a los piensos se provoca la retención de líquidos y por tanto las carnes pesan más? ¡Pues que por falta de sal, no quede! ¿Que con una alimentación DE ENGORDE flaquea la salud de los animales? La solución es fácil: ¡añadamos medicamentos al pienso! Brillante solución, ¿eh que sí? Pero es que esa será la carne con que nos alimentaremos. Y si el pescado es de piscifactoría, tampoco escaparemos a las tácticas de ENGORDE.

Y nosotros que estamos al final de semejante cadena alimentaria, ¿cómo haremos para escapar de esa conjura? Óigame, si es por engordar, sólo con la sal que llevan incorporados los alimentos, ya nos han arreglado. Nos colocan en el doble del consumo recomendable ¡antes de echar mano del salero! ¡Es la conjura del ENGORDE! Aparte van las grasas, los azúcares, y el formato de los carbohidratos, casualmente el más adecuado para conseguir que también éstos sean un factor decisivo de ENGORDE! ¡Es una auténtica pesadilla!

Los que, dedicados al estudio de la nutrición humana, andamos buscando fórmulas de corrección que estén al alcance de todo el mundo, hemos conseguido articular una propuesta que a nuestro entender se tiene bastante bien en pie: RECURRAMOS AL AGUA DE MAR como suplemento (o si preferimos, complemento) alimentario: está llena de vida; es ella misma la fuente de la vida.

Y si es por rarezas, no se preocupe: ¿no se ha acostumbrado a la informática, al internet con todo el mundo metido en un móvil? ¿No hemos aprendido a comer esos preparados de cereales y demás, tan parecidos a los piensos compuestos que inventamos para el ganado? ¿No ha acabado pareciéndonos lo más natural del mundo que nuestra juventud empiece sus fiestas a las 2 de la madrugada, las termine a las 9 de la mañana y se pase el día durmiendo? ¡Es el progreso!, dicen, ¡es la modernidad! Por eso, tan hechos como estamos a cualquier género de rarezas, ¿nos encogeremos ante la propuesta de beber agua de mar? ¡No creo!

SUMARIO

Presentación	3
<i>Qui bene bibit, bene vivit</i>	4
Introducción	5
Acerca del índice de fichas	8
Índice de fichas	9
Beber agua de mar	12
Agua mineral	14
¿Dietas o drogas?	20
<i>Est modus in rebus</i> Hay una medida para todas las cosas	28
Tomar las aguas	30
Cómo y dónde obtener agua de mar	46
Cómo beber agua de mar	54

ANEXO

La sal	81
El cloruro sódico	83
Cuando la sal era el remedio universal y el mar lavaba todos los males del hombre	85
Exceso de sal, hipertensión-riñones	90
Reflexión final	93

¿PERO SE BEBE EL AGUA DE MAR?

NO DIGAS "DE ESTA AGUA NO BEBERÉ".
¡POR SI ACASO!

¡Claro que se bebe! Mucho más que el agua de Carabaña, y mucho menos que el agua de Vichy o el agua de Firgas.

No es fácil encontrarla en los supermercados, pero sí en los mejores establecimientos de alimentos dietéticos y ecológicos; y sí, por supuesto, en las farmacias. Y con una gran ventaja sobre otras aguas: el manantial del que obtenerla es el más abundante y el más accesible. Y mucho más fiable de lo que nos han hecho creer, si se sabe dónde captarla y cómo controlarla.

Lo importante es SABER BEBERLA. Igual que es importante saber beber el agua de Carabaña, el agua de Vichy y cualquier otra agua mineral. Cada uno tendría que saber cuál le conviene, igual que cada uno ha de saber qué alimentos, cuándo, cómo y en qué cantidad le convienen. De ello no tienen la menor duda quienes necesitan cuidar su dieta por razones de salud o de peso.

Es ahí donde debemos situarnos: en la DIETA. Porque para una dieta bien balanceada, las AGUAS MINERALES se han convertido en pieza clave. Entre ellas, y en orden a ese mismo objetivo, el AGUA DE MAR ocupa un lugar muy destacado.



aQuaMaris

ISBN 978-84-15021-78-0



9 788415 021780