

## OTROS USOS Y BENEFICIOS DE CONSUMIR AGUA DE MAR

El Agua de mar tiene múltiples usos, además de ser una bebida ideal es:

- Utilizada para tratar algunas afecciones nasales y recomendada por algunos profesionales de la medicina, encontrándose en el mercado marcas importadas de origen inglés y francés, todas ellas agua de mar en spray.
- Hidratante de la piel, ideal para escoriaciones de la piel y bucales.
- Útil para controlar sudoración y algunas clases de hongos en pies.
- Da energía a los músculos, compensa los prejuicios y perjuicios de la mala alimentación.
- Disminuye la acidez gástrica, estimula la circulación sanguínea, la respiración, los centros nerviosos, los riñones y las vías urinarias.
- Elimina los ácidos tóxicos, produce un gran equilibrio electrolítico,
- Eleva los niveles de calcio, flúor, fósforo, potasio y magnesio. (Ref. Sal Marina sus beneficios. Ocarina Blue, marzo/2011).

### PRECAUCIONES PREVIAS

El autor aconseja tomar tres precauciones antes de consumir Agua de Mar. La primera es comprobar que no somos intolerantes a ella tomando pequeñas cantidades para verificar que sienta bien. La segunda es calcular la cantidad y frecuencia de bebida ya que hay gente que es más propensa que otra a tener diarrea al beber Agua de Mar. La tercera es hacer mezclas con zumos o bien con agua natural y unas gotas de limón. Este último truco es bueno para no aborrecer el Agua de Mar antes de habernos habituado a beberla. Todo esto dando por supuesto que no sufrimos ninguna enfermedad en la que la ingesta de sal sea contraproducente.

### PREGUNTAS FRECUENTES:

#### ¿Daña los riñones?

R/ El ADM es diurética. Al ingerirla isotónica entra en perfecta armonía con nuestro organismo. El Dr. Ángel Gracia, en su libro La dieta del Delfín, página 124, dice: "En 1911 Vincent descubrió que el nefrón, la unidad renal encargada de depurar la sangre (cada riñón tiene un millón de nefrones) funciona como una bomba de contra ósmosis en la que son imprescindibles cantidades de agua y de elementos coloidales en las cantidades óptimas biodisponibles que suministra el agua de mar hipertónica."

#### ¿Me causará deshidratación?

R/ El ADM ingerida en forma isotónica no solo no nos deshidratará, sino que por el contrario contribuirá a una hidratación natural y equilibrada. No solo ingerimos agua sino todos los minerales que hemos perdido durante el ejercicio y las actividades diarias.

El organismo es capaz de hidratarse más eficientemente que si solo tomáramos agua. Es la bebida isotónica perfecta.

#### ¿Me dará diarrea?

R/ La defecación líquida que se presenta al inicio de la práctica de tomar ADM es una depuración intestinal beneficiosa. En ningún momento es una diarrea infecciosa. Ésta desaparece una vez el organismo se acostumbra a los nuevos niveles de ingesta de sal saludable.

#### ¿Cura alguna enfermedad?

R/ El ADM no es una panacea. No cura ninguna enfermedad que se haya vuelto crónica.

La característica principal es que es, el nutriente celular perfecto. Las células al estar correctamente nutridas son capaces de efectuar su labor de auto reparación de la mejor manera posible.

#### ¿Hay contra indicaciones?

R/ Ninguna. Al ser un elemento eminentemente natural es perfectamente asimilada por nuestro organismo. La única recomendación, como en todo, es evitar el abuso.

#### ¿Qué cantidad se recomienda al día?

R/ Se recomienda no ingerir más de 1/2 litro de ADM hipertónica al día. Esto sería equivalente a 2 litros de ADM isotónica 1x3. Menos de esto es decisión de cada quien. Recordemos que al no ser producto químico no debemos temer de una sobredosis. Escuchemos a nuestro cuerpo. Él nos dirá cual es la dosis mejor para nosotros.

En definitiva, "Cómo beber agua de mar" es una buena guía práctica para aquellos que quieran hacer el paso e incorporar el agua de mar en su dieta diaria o para usarla puntualmente y aprovechar sus propiedades.

Fuentes: [http://www.aquamaris.org/wp-content/uploads/e\\_CBAM.pdf](http://www.aquamaris.org/wp-content/uploads/e_CBAM.pdf), <http://www.farodevigo.es/portada-arousa/2014/04/06/empresa-meano-suma-idea-explotar/1000349.html>

**Agavit en México se orienta al tratamiento de Agua de Mar mediante procesos de micro y ultrafiltración para tenerla apta y segura para el consumo humano.**



# AGUA DE MAR NUTRICIÓN PARA LA SALUD



HECHO EN MÉXICO POR:

**AGAVIT** MR

**Agavit S. R. L. de C. V.**

Puerto Soto La Marina No. 1953, Col. San Marcos  
C. P. 44320, Guadalajara, Jal., México  
Tel. (33) 3334 6755, 1610 5170, 3330 9017  
[agavit@hotmail.com](mailto:agavit@hotmail.com) - [agavit.com.mx](http://agavit.com.mx)

[www.agaultramarina.com.mx](http://www.agaultramarina.com.mx)

# AGUA DE MAR.

## Beneficios y recomendaciones en la alimentación y la salud.

Citamos partes de un estudio sobre el Agua de Mar y presentamos también en este folleto algunos extractos del artículo [elaguademar.wordpress.com/2012/10](http://elaguademar.wordpress.com/2012/10) Documental que resalta extraordinarias propiedades del Agua de Mar para **la alimentación, la salud y el bienestar** sustentadas en investigaciones científicas y en la práctica y, que recomienda, para los que están interesados en profundizar sobre el tema, el libro llamado: **Como beber agua de mar, de Mariano Arnal (investigador de la fundación Aquamaris);** mismo del que se refieren aquí algunos párrafos.

El que citamos es un estudio reciente de la Universidad de Santiago de Compostela, España; que avala los **efectos beneficiosos del Agua de Mar para la cocina.** En el mismo el doctor Julio Seijas Vázquez, catedrático de Química Orgánica en el campus de Lugo, concluye que el agua de mar es recomendable para cocinar **“porque mantiene intactos los minerales, tan importantes como el magnesio, calcio, potasio, selenio y hierro, así como pequeñas cantidades de fósforo, yodo o estroncio entre otros minerales, muchos de ellos fundamentales para nutrición”.**

“El uso del Agua Marina es mayormente gastronómico por que potencia el sabor de los alimentos cocinados con ella, pero también se valora su aportación dietética dado los minerales que contiene por lo que muchos nutricionistas comienzan a recomendar su uso”.

## PARA QUE SIRVE EL AGUA DE MAR.

Cocinar con Agua de Mar es agregar minerales y oligoelementos nutricionales de manera sana y natural, siendo el mejor sustituto de la sal común (cloruro sódico).

El Agua de Mar tiene todos los minerales existentes en la tabla periódica de una manera biodisponible, todas ellos disueltos en el mejor disolvente universal que existe: el agua. Es gracias a ello, que los alimentos cocinados con Agua de Mar, se rehidratan y se remineralizan convirtiéndolos en alimentos con un alto poder nutritivo. Por lo que el agua marina tiene un valor único que no se puede conseguir con ningún otro alimento o bebida.

El libro explica algunas de las propiedades del Agua de Mar como: **alcalinizador y regulador del medio interno** (si tenemos un pH alcalino será más difícil que desarrollemos enfermedades), **nutriente celular, reconstituyente, dentífrico, laxante, purgante, desinfectante y cicatrizante para infecciones de boca y neutralizador de la acidez de estómago.**

## SE PUEDE MEZCLAR Y BEBER

El Agua de Mar tiene una concentración aproximada de **sales** de 36 gramos por litro de agua en su estado natural o estado **hipertónico** (aprox. 4.5 cucharas soperas de sal de grano para cocinar), nuestro medio interno tiene 9 gramos por litro lo que se define como medio **isotónico** (una cuarta parte).

Si tenemos en cuenta que la cantidad de sales recomendada diariamente es **de unos 9 gramos al día** y partiendo de la base que **el Agua de Mar tiene 36 gramos de sales por litro** la cantidad a tomar que recomienda Mariano Arnal es de **un cuarto de litro agua de mar mezclada con tres cuartos de litro de agua dulce, zumos u otro tipo de bebidas es decir en una proporción de una parte de agua de mar por tres partes de otra bebida o agua dulce. Es la manera más cómoda y recomendada de beberla en forma isotónica como explica el libro.**

Si nos la tomamos tal cual, nuestra concentración de sal sube tanto que los tejidos del cuerpo deben liberar agua para que la proporción de sales del agua que hemos tomado vuelva a ser de 9 gramos por litro. Y eso conduce a diarreas y a la deshidratación.

## CÓMO USARLA Y BEBERLA DÍA A DÍA

En la cocina como sal líquida porque realza y mejora el sabor de muchos alimentos. Para lavar o descongelar pescados, para lavar e hidratar carnes, para lavar frutas y verduras. Para cocinar pastas, cereales, verduras, carnes, etc..

**Beber Agua de Mar** directa y controladamente **es muy beneficiosa para la salud**, porque el agua de mar es un excelente nutriente. Esto es muy importante ya que el “combustible” que utiliza mayoritariamente nuestro organismo son los minerales, sin los cuales las células no podrían ejercer su función en el organismo con los consecuentes problemas. Como lo explica el científico francés **RENE QUINTON** en su libro **“El agua de mar, medio orgánico”** publicado en 1904 del cual se puede obtener mayor información en la siguiente dirección de internet **[www.dsalud.com](http://www.dsalud.com)** Nos. 30 y 117, Discovery Salud.

Es por eso que el estado **isotónico** de una parte de agua de mar y tres partes de agua dulce o zumos de frutas es lo recomendado para la ingesta diaria

## Enlace documental informativo:

<https://www.youtube.com/watch?v=phnPtQv4xg4>

o directamente en youtube con el texto

