



# Agua que te quiero agua

Sabemos, porque nos lo han contado, que el 60% del cuerpo humano, esto es, más de la mitad de nuestra fisiología está compuesto por agua. Somos como el planeta tierra, donde todo fluye por y gracias al agua. Démosle, pues, la importancia que se merece.

Maite Garrido Courel

Dicen que el ser humano no bajó del árbol para echarse a andar sino que salió del agua para dejar de nadar. Nuestros supuestos antepasados, los anfibios, bien sabían del valor del agua para la vida y para el desarrollo. Ahora, con el tema de la sequía que amenaza con comerse media península, parece que hemos recuperado la conciencia de lo que

supone el agua para la estabilidad cuerpo-mente y de lo necesaria que es para el discurrir de nuestra existencia. Y es que sin ella la vida no existiría.

En condiciones normales, una persona pierde alrededor de 1,4 litros diarios entre sudor, orina y ejercicio físico. Es por ello que resulta necesario ayudar a nuestro cuerpo a recuperar lo

perdido. ¿Cómo? Los expertos aconsejan beber un litro de agua por la mañana, otro por la tarde y otro más antes de cenar, aparte, claro está, de las cantidades necesarias para apaciguar la sed. Antes de continuar leyendo este texto, tal vez les gustaría hacer una pausa para tomar un poco de agua. Y es que muchas veces no somos conscientes de la sed que

tenemos hasta que empezamos a beber. Lo que sí sentimos sin darnos cuenta es cierto nivel de deshidratación. Dolor de cabeza, cansancio, cambios de humor, calambres... Todos estos síntomas, en apariencia inconexos, están directamente unidos a la insuficiente ingesta del líquido elemental.

El poder del agua no sólo surte efecto en nosotros al ingerirla; el hecho de estar rodeados por ella ya nos carga de energía. Zambullirse, sentir el agua por todo el cuerpo, es algo sensual. ¿Quién no ha experimentado alguna vez el orgasmo de meterse en una bañera con chorros de agua de diferentes temperaturas? Es el sueño de relajación; da paz sólo pensarlo. Ese primer baño del año en el mar produce exactamente el mismo bienestar, la misma sensación de estar en comunión con los elementos. Eso sólo lo proporciona el agua.

## Agua para la mente

Históricamente muchas han sido las civilizaciones conscientes del poder curativo del agua. Desde los egipcios hasta los romanos, grandes pioneros estos últimos



de las conocidas termas, nos han dejado en herencia todo un saber en lo referente a las bondades del agua. Hoy en día existen terapias especializadas en cada método de utilización del agua, entre ellas las ya mencionadas aguas termales, cuya utilización se remonta a épocas lejanas.

La talasoterapia, que etimológicamente proviene del griego Thalasso (Mar), es otro método terapéutico que se basa en la utilización del medio marino: agua de mar, algas, barro y otras sustancias extraídas del mar. Se trata de una terapia apropiada para proce-

dos no sólo físicos sino también psíquicos, pues una de las indicaciones principales de la talasoterapia, así como de la hidroterapia o cualquier otra terapia relacionada con el agua, es la relajación que produce, combatiendo así problemas de estrés, depresiones, insomnio y fatiga, o dolencias que en poco tiempo han aumentado y son más difíciles de tratar. El objetivo es en este caso encontrar una paz mental, más allá de las pastillas y los fármacos. La solución muchas veces está en lo más sencillo. Basta con volver a lo natural. **F**