

QUANTO COME QUANDO

Così come disponiamo di una notevole varietà di forme di preparare le uova, con un risultato straordinario per l'alimentazione e per il gusto, così pure disponiamo di una gran varietà di forme di bere o di ingerire acqua di mare. Ci sono soluzioni per tutti i gusti. E per quanto abbia un enorme potere terapeutico, l'acqua di mare corrisponde all'ambito dell'alimentazione ed è da trattare più come nutriente che come una medicina. Ma essendo il nutriente cellulare per eccellenza, non possiamo dimenticare il suo valore terapeutico.

QUANTO. Si può arrivare all'assunzione di 1/4 di litro giornaliero, (9 grammi di cocktail di sali} senza allarmarsi.

Se intendiamo berla per sfruttare i nutrienti minerali, possiamo partire con 35 ml di acqua di mare diluita in 1 lt di acqua dolce (vds pagina "come si utilizza" tasto: Arricchire mineralmente l'acqua), fino ad arrivare tranquillamente ai 250 ml giornalieri assunti con la bevanda isotonica (vds pagina "come si utilizza" tasto: Bevande isotoniche).

Se pensiamo invece alla purga (vds pagina "come si utilizza" tasto: Purgante), saranno gli effetti quelli che ce ne chiederanno di più o ci metteranno un limite.

COME. La forma di berla dipenderà dall'obiettivo perseguito.

In linea generale, gli obiettivi preventivi e nutritivi si copriranno con acqua di mare isotonica (diluita); e quelli depurativi, lassativi, disinfettanti, con acqua ipertonica (senza diluire).

QUANDO. Per le azioni di carattere nutrizionale, la chiave sta nel distanziare le assunzioni, in modo che non si perdano i minerali ingeriti a causa di eventuali effetti lassativi provocati da assunzioni troppo ravvicinate. Si consiglia quindi di distribuire il consumo nell'arco dell'intera giornata, preferibilmente lontano dai pasti (30 minuti prima e 1 ora dopo).

Per le azioni purgative, meglio a digiuno e prendendo quantità maggiori per volta.