



*Cristiane Catusso*  
Dermatofuncional & Estética Avançada

# Água do Mar

A água do mar é uma solução salina composta por uma mistura de sais minerais.

# Livro: "A Água do Mar: Uma Jornada Fascinante"

## 1 A ingestão de água do mar

*Com finalidades **terapêuticas**, é recomendada por médicos desde o século XVIII.*

## 2 A ação terapêutica

Pode considerar-se em torno de três aspectos: a reposição hidroeletrolítica, ação catalítica e funcional dos **oligoelementos** e a regeneração celular. (Núñez e Navarro cit. por Fernandes e Fernandes: 2008: 127).

# Importância da Água do Mar

## Fonte Natural

A água do mar é uma fonte abundante e renovável de **nutrientes essenciais** para a vida humana.

## Fonte de nutrientes

A água do mar contém nutrientes essenciais como **magnésio, cálcio, potássio** e minerais como **iodo**, que são importantes para a saúde do corpo.

## Fonte de emagrecimento

Devido à presença de minerais e oligoelementos, ela pode ajudar a **acelerar o metabolismo** e promover a queima de gordura de maneira mais eficiente.

## Fonte detox

Além disso, a água do mar pode ajudar a **eliminar toxinas** do corpo e melhorar a circulação sanguínea.

# História da Água do Mar como Recurso

1

## Antiguidade

Civilizações antigas, como os egípcios e gregos, já valorizavam os **benefícios terapêuticos** da água do mar.

2

## Exploração Marítima

A descoberta de novas terras durante as Grandes Navegações trouxe um maior **conhecimento** sobre a água do mar.

3

## Ciência Moderna

**No século XX**, avanços científicos trouxeram uma compreensão mais profunda dos benefícios e propriedades da água do mar.

# Benefícios da Água do Mar para o Ser Humano

## Propriedade Terapêutica

A terapia com água do mar pode ajudar no tratamento de **doenças de pele, alergias e problemas respiratórios.**

## Indústria Cosmética

A água do mar é utilizada em produtos **cosméticos**, como máscaras faciais.

## Alimentícia

Ingrediente em alimentos como **sal marinho, algas marinhas** e conservas de peixe, proporcionando um sabor único e uma fonte de nutrientes naturais.

# Consumo de Água do Mar

## 1 Moderação

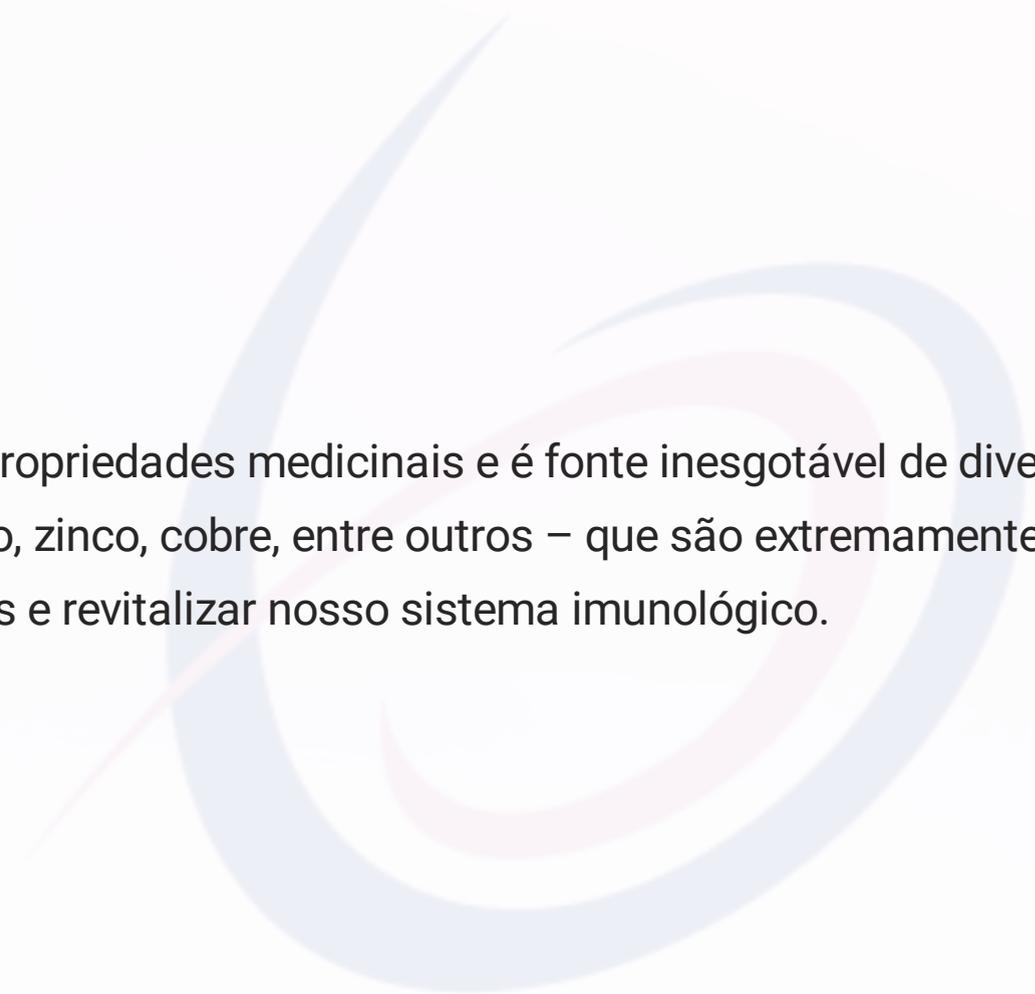
O consumo de água do mar deve ser feito de forma moderada, seguindo **orientações profissionais** e padrões de qualidade.

## 2 Alternativa Hidratante

Em regiões onde a água doce é escassa, a água do mar dessalinizada pode ser uma opção para o **abastecimento humano**.

## 3 Agricultura Sustentável

O uso da água do mar na agricultura pode ser uma solução para a **irrigação** de cultivos em áreas áridas.



O mar possui muitas propriedades medicinais e é fonte inesgotável de diversos minerais – como ferro, sódio, magnésio, cálcio, zinco, cobre, entre outros – que são extremamente benéficos à saúde, tendo o poder de curar doenças e revitalizar nosso sistema imunológico.

*Desde o ar do ambiente marítimo até os raios solares, e a própria água salgada, cooperam para a melhora da saúde.*

*A brisa marítima sempre foi recomendada por especialistas para tratar a fadiga e auxiliar no tratamento de doenças, pois ao caminhar à beira-mar recebemos uma enorme quantidade de oxigênio saudável e puro que auxilia na limpeza dos pulmões.*

*Já a água salgada estimula a circulação dos vasos sanguíneos, desintoxica, é relaxante e revitaliza. Secar-se ao sol, ao sair da água do mar, auxilia no rejuvenescimento celular eliminando células mortas devido à camada de sal que é criada sobre a pele, um rico concentrado de minerais que estimula a epiderme e a circulação.*

**No sangue puro e são, com eliminações ativas de sua pele, o que é prejudicial à saúde é expelido dele.**

**Constituindo a digestão a base da saúde e, sendo esta uma fermentação de alimentos que, para serem saudáveis, requerem uma temperatura de 37 graus centígrados, é mais ou menos alterada em todo doente, pois "não há doente sem febre gastrointestinal".**

**Por sua vez, a respiração requer 70 batimentos por minuto em um adulto para que a onda sanguínea se mova normalmente nos pulmões e esse pulso só é possível com 37 graus de calor, tanto na superfície do corpo.**

**O corpo é uma matéria "térmica" e não de drogas, magnetismo, ervas, soros, vacinas, infecções, cirurgia, raios-X, rádio, eletricidade, etc.**

**A normalidade funcional do organismo requer o equilíbrio térmico do corpo.**

# Talassoterapia: Banho de Mar para o Bem-Estar

	Benefícios	Experiência
Físicos	Melhora da circulação sanguínea e alívio de dores musculares e articulares.	Relaxe em meio às ondas, desfrutando dos benefícios terapêuticos do mar.
Emocionais	Redução do estresse, relaxamento da mente e sensação de bem-estar geral.	Renove sua energia e revitalize seu espírito em contato com a natureza marinha.

*A terapia com água do mar, chamada Talassoterapia (palavra que vem do grego "thalasso", que significa mar, e "therapia", cura), é uma técnica de nutrição celular. O tratamento consiste na utilização dos sais minerais contidos na água do mar em pastilhas efervescentes dissolvidas em uma banheira de água potável banhada por "jatos de luz" que se adaptam às necessidades do paciente. Também é acompanhada por outras terapias alternativas como técnicas de cromoterapia, estética, massagem, entre outras.*

*O tratamento é eficaz devido à enorme semelhança entre os elementos que compõem a água do mar e os que compõem o nosso plasma sanguíneo. Ao aquecer a água do mar, nosso corpo absorve todos os minerais por osmose, o que em pouco tempo já estimula a drenagem linfática, libera impurezas, toxinas, gorduras e radicais livres que causam celulite, inchaços, etc.*

*A oferta de Talassoterapia em Portugal está integrada, na sua maioria, em empreendimentos de 4 ou 5 estrelas, como o Grande Real Santa Eulália Resort & Hotel Spa, Grande Real Villa Itália Hotel & Spa, Blue & Green Vilalara Thalassa Resort, CS Madeira Atlantic Resort & Sea Spa, Hotel Vila Baleira Thalassa, Centro Thalgo Prainha Health Clube Hotel Flor de Sal*

*As águas minerais e termais tiveram desde sempre um papel fundamental na vida do ser humano e das civilizações por ele edificadas. Estes recursos naturais constituíam motivo de atração por parte das populações e eram utilizados na higiene, em tratamentos de saúde e até como parte integrante de rituais religiosos. Os Gregos e outras civilizações consideravam as águas termais e minerais uma dádiva dos deuses e em honra dessas divindades construíram templos junto das nascentes.*

*Os Romanos tiveram grande importância no desenvolvimento das termas. Os banhos sofisticados faziam parte integrante do seu conceito de vida e iriam posteriormente impulsionar o desenvolvimento das termas.*

*Os diversos elementos que constituem a matéria-prima da Talassoterapia são da maior importância para o equilíbrio do organismo humano. A composição química do mar é praticamente idêntica à do plasma sanguíneo humano, embora com uma concentração superior. Os oligoelementos e os sais minerais da água do mar penetram na pele por osmose, constituindo assim um elemento valioso para proporcionar equilíbrio ao corpo humano.*

*A França e a Tunísia têm um lugar de destaque na Talassoterapia. Estes são os únicos países que desenvolveram legislação específica para a Talassoterapia.*