

**Bienestar**

El mar como medicina

Más que paisaje, el océano es una fuente natural de sanación que calma el cuerpo, aclara la mente y renueva el alma.

Vivir cerca del mar es un regalo que a veces olvidamos agradecer. El océano no solo es belleza y contemplación, también es medicina. Respirar junto a él nos llena de iones negativos, pequeñas partículas que ayudan a reducir el estrés oxidativo del cuerpo, mejoran nuestro estado de ánimo y limpian nuestra energía. Los yoguis lo sabían desde siempre: un baño de mar es una forma de purificación, un reseteo del cuerpo sutil.

Caminar por la orilla, respirar profundo, dejar que el agua salada abrace nuestra piel... Todo eso tiene un impacto en nuestro sistema nervioso. Nos regula, nos calma, nos devuelve al presente. La ciencia hoy estudia sus efectos con más detalle: desde la estimulación de la circulación hasta la activación del sistema inmune. Incluso beber agua de mar —en pequeñas dosis y con conciencia— ha demostrado beneficios, como remineralizar el cuerpo, apoyar la digestión y restablecer el equilibrio interno.

Y más allá, el mar guarda secretos. Hoy se extrae de él el Ormus, un compuesto lleno de minerales monoatómicos que, según estudios recientes, ayuda a regenerar células, mejorar la claridad mental y expandir la conciencia. Algunos lo consideran el "oro blanco" del océano, una sustancia capaz de elevar nuestra vibración.

Quizás por eso tantos buscamos al mar cuando necesitamos volver a nosotros. Porque en él no solo se limpia el cuerpo: también se alivia el alma, se afina la intuición, y volvemos a recordar que somos parte de algo más grande, infinito y profundamente sanador.

Denise Dutrey
Terapeuta Ayurveda
[@denise_comunicacionybienestar](#)