

11 Αυγούστου 2016

Πόσο καλό κάνει το θαλασσινό νερό στην υγεία των παιδιών;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



καλό μας κάνει η θάλασσα. Εμείς σας δίνουμε μερικούς ακόμη λόγους που το θαλασσινό νερό είναι ευεργετικό για την υγεία των παιδιών μας!

Η θάλασσα ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα

Το θαλασσινό νερό περιέχει ζωτικά στοιχεία, βιταμίνες, ανόργανα άλατα, ιχνοστοιχεία, αμινοξέα και ζωντανούς μικροοργανισμούς που μπορούν να παράγουν αντιβιοτική και αντιβακτηριακή δράση συμβάλλοντας στην ορθή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Τα συστατικά του θαλασσινού νερού απορροφώνται εύκολα και χρησιμοποιούνται από το σώμα μας, ενώ κολυμπάμε, ενώ παράλληλα, εισπνέοντας τον θαλασσινό αέρα ενισχύεται το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Επίσης, το κολύμπι σε θαλασσινό νερό ανοίγει τους πόρους στο δέρμα, ενώ επιτρέπεται η απορρόφηση των θαλάσσιων μετάλλων και η αποβολή των τοξινών που προκαλούν διάφορες ασθένειες.

Το θαλασσινό νερό ενισχύει την κυκλοφορία αίματος

Το κολύμπι σε θαλασσινό νερό μπορεί να διευκολύνει την κυκλοφορία του αίματος στο σώμα. Άλλωστε αυτός είναι και ο κύριος σκοπός της θαλασσοθεραπείας: να αυξήσει την κυκλοφορία του αίματος αποκαθιστώντας βασικά μέταλλα που έχουν μειωθεί από το άγχος, την κακή διατροφή και τη μόλυνση του περιβάλλοντος.

Το θαλασσινό νερό «επουλώνει» τις πληγές

Το θαλασσινό νερό ενεργοποιεί μηχανισμούς επούλωσης του σώματος για την καταπολέμηση παθήσεων όπως το άσθμα, την αρθρίτιδα, τη βρογχίτιδα και φλεγμονώδεις νόσους, καθώς και κοινούς πόνους. Μάλιστα, το μαγνήσιο ανακουφίζει από τη νευρική ερεθιστικότητα και αυξάνει την αίσθηση της ηρεμίας.

Η θάλασσα ευνοεί τον ύπνο

Έχετε αναρωτηθεί ποτέ γιατί κοιμόμαστε πιο ήσυχoi μετά το κολύμπι μας στη θάλασσα; Ο θαλασσινός αέρας «χρεώνεται» με υγιή αρνητικά ιόντα που επιταχύνουν την ικανότητα απορρόφησης του οξυγόνου. Τα αρνητικά ιόντα εξισορροπούν τα επίπεδα της σεροτονίνης, μια χημική ουσία του οργανισμού που συνδέεται με τη διάθεση και το άγχος. Γι' αυτόν ακριβώς τον λόγο με το τέλος των διακοπών σας έχετε περισσότερη ενέργεια, ενώ συγχρόνως είστε περισσότερο χαλαροί.

Ο ήλιος καταπολεμά τις δερματικές παθήσεις

Η θερμότητα του ήλιου επηρεάζει το ενδοκρινικό μας σύστημα, το μέρος δηλαδή του σώματός μας που εκκρίνει ενδορφίνες, τις φυσικές χημικές ουσίες στο σώμα μας που έχουν σχεδιαστεί για να μας κάνουν να νιώθουμε χαλαροί αποβάλλοντας το άγχος. Παράλληλα, η έκθεση στον ήλιο καθίσταται ευεργετική για ορισμένες δερματικές παθήσεις όπως η ψωρίαση, ενώ η υπεριώδης ακτινοβολία (υπεριώδες

φως) αποκαθιστά την ξηροδερμία.

Από: Ελένη Χαδιαράκου

Πηγή: imommy.gr