



Il mare è un farmaco che cura almeno 16 malattie: lo dice la scienza

Una vacanza al mare può rappresentare una vera e propria cura per molte malattie.

Gettate tutti i medicinali e **partite per una vacanza al mare**. Grazie alla salsedine, allo iodio e all'aria salsoiodica, **il mare è un farmaco** e può rappresentare una vera e propria cura per molte malattie. A trarre beneficio da un soggiorno in riva al mare, oltre agli effetti psicologici, sono almeno **16 malattie**, dalle allergie respiratorie alle anemie, dall'artrosi alla depressione, ma anche distorsioni, fratture, ipotiroidismo, malattie ginecologiche, reumatiche, psoriasi e rachitismo.

Quali sono i benefici del mare

Il mare è un farmaco e cura tante malattie. Del resto, sono gli stessi medici a consigliare da sempre alle mamme di portare i bimbi al mare per far respirare loro aria buona. L'aria del mare fa bene a tutti e, di recente, sono stati scoperti molti altri benefici non soltanto fisici ma anche psicologici dati dall'acqua del mare, dai colori del mare e dall'intero ambiente marino. Ecco alcuni esempi di benefici che se ne possono trarre.

1. Migliora il respiro

L'aria vicina alla costa contiene una quantità più elevata di sali minerali. Cloruro di sodio e di magnesio, iodio, calcio, potassio, bromo e silicio provengono dalle onde che si rompono sulla riva e dagli spruzzi di acqua marina sollevati dal vento. I primi a beneficiarne sono i polmoni: la respirazione migliora sensibilmente fin dai primi giorni. Una sorta di **aerosol marino assolutamente naturale**.

2. Combatte la ritenzione idrica

Nell'acqua marina c'è una notevole concentrazione di sali minerali e ciò, per osmosi, favorisce l'eliminazione, attraverso la pelle, dei **liquidi accumulati** nei tessuti. Addio alle creme anticellulite, quindi, basta un bel bagno

nell'acqua salata del mare.

3. Combatte i chili di troppo

Il sale stimola le terminazioni nervose dell'epidermide e, come conseguenza, **accelera il [metabolismo](#)** così il corpo brucia più velocemente i grassi.

4. Rinforza il sistema circolatorio

Per merito della pressione che l'acqua esercita mentre si è immersi, della temperatura e del moto ondoso, che pratica un **massaggio naturale su tutto il corpo**, la circolazione viene riattivata naturalmente.

5. Fa bene al cuore

L'acqua del mare che consente di migliorare la circolazione del sangue, di conseguenza, fa anche davvero molto bene al cuore. E, pensate, specie se si ha il coraggio di fare il bagno in inverno, è ancora meglio.

6. Migliora il tono muscolare

Il nuoto rilassa i muscoli, **scioglie le contratture** e regala mobilità alle articolazioni bloccate da artrite e artrosi.

7. Rafforza il sistema immunitario

È proprio questo uno dei principali motivi per cui viene spesso consigliato ai genitori di portare i bambini al mare. L'esposizione al sole stimola la produzione di Vitamina D, fondamentale per molte funzioni dell'organismo, come per esempio il potenziamento del sistema immunitario.

8. Fa bene alla pelle

Grazie all'azione dei sali sciolti nel mare, la pelle diventa più tonica e levigata. Questi, infatti, puliscono e levigano la pelle riequilibrando gli strati dell'epidermide. Ma è importantissimo soprattutto in caso di patologie dermatologiche come l'acne e la dermatite seborroica, entrambe caratterizzate da un'importante componente infiammatoria. In particolare, nel caso della psoriasi, una malattia molto fastidiosa che in genere colpisce gomiti, ginocchia, mani, piedi e unghie e che si manifesta con ispessimento e arrossamento della cute o placche biancastre che causano prurito, a offrire i migliori risultati è l'associazione tra l'acqua di mare e l'**esposizione ai raggi del sole**. Il sale contenuto nell'acqua aumenta la penetrazione dei raggi solari che, a loro volta, favoriscono la sintesi di Vitamina D, che ha azione antipsoriasica, e attenuano l'infiammazione. Anche **cicatrici e ferite**, infine, possono trarre benefici dall'acqua di mare.

9. Aiuta i reni

L'acqua del mare aiuta intestino e reni, **depurando così tutto l'organismo**.

10. Fa bene alla tiroide

Nel mare è presente un elemento fondamentale per l'organismo, lo iodio, un componente essenziale per la sintesi di ormoni tiroidei, utili per il corretto funzionamento della ghiandola tiroidea. Il mare da solo, però, non basta per fare il pieno di questo prezioso minerale, è necessario integrarlo con il consumo di pesce, molluschi, crostacei, alghe, ma anche frutta e verdura coltivata sui territori costieri naturalmente ricchi di iodio.

11. Fa bene alle ossa

Una vacanza al mare è una perfetta occasione per fare scorta di Vitamina D che solitamente è presente nell'organismo in due forme: la Vitamina D2, che si assume con il cibo, e la Vitamina D3, o "vitamina del sole",

sintetizzata dall'organismo con l'esposizione ai raggi solari. Questa vitamina, importantissima in tutte le fasi della vita, è una preziosa alleata delle ossa, fondamentale per **fissare il calcio** e per il normale sviluppo osseo dei bambini. Per fare il pieno di questa vitamina l'ideale sarebbe esporsi al sole per almeno 30 minuti al giorno, evitando, come raccomandano gli specialisti, le ore più calde (tra le 10 e le 14), e utilizzare una protezione solare non inferiore a 30 SPF.

12. Fa bene ai capelli

Anche i capelli possono beneficiare delle proprietà del mare. La salsedine permette, infatti, sia la riduzione di sebo e forfora sia la sensazione di prurito che entrambi provocano. Naturalmente, i capelli vanno curati e protetti in maniera adeguata se ci espone al sole per lunghi periodi.

13. Fa bene alla pressione arteriosa

In questo caso è più il sole del mare a dare beneficio alla pressione, in quanto esporsi alla luce solare può abbassare in modo significativo anche la pressione arteriosa.

14. Dà beneficio alla salute mentale

Gli ioni negativi presenti nell'aria salmastra possono stimolare la produzione di serotonina, un importante neurotrasmettitore che promuove sensazioni di benessere. Da uno studio condotto dal Centro Europeo per l'ambiente e la salute umana, presso l'Università di Exeter (Regno Unito), è emerso come le persone che vivono vicino alla costa godano di un benessere psicologico migliore rispetto a quelle che vivono in città.

15. Favorisce la calma e la serenità

Il blu del mare e del cielo, che sulla spiaggia si fondono, favorisce naturalmente calma e serenità. Secondo la cromoterapia, infatti, il colore blu calma la mente, trasmettendo fiducia e serenità.

16. Migliora il sonno

Il rumore del mare, classificato come "white noise", "**rumore bianco**", (la somma di tutti i toni percepibili dal nostro orecchio), con frequenza costante senza picchi o sbalzi improvvisi, è in grado di donare calma, tranquillità e concentrazione. Il suono delle onde è, inoltre, in grado di stimolare la produzione di endorfine che favoriscono il rilassamento e migliorano l'umore e il sonno.

articolo su [SIViaggia](#)

Categoria

1. Info e curiosità

Tag

1. News

Data di creazione

2024/07/05