

Чем полезно море?

Море, море... кто его не любит, чьему слуху не мил «пенный шелест волн прибрежных»? Для большинства из нас летний отдых – это прежде всего море. Не важно, родное Черное, прохладное Балтийское или экзотическое Карибское. Море – это безбрежное лазурное счастье, отдых для тела и души. Кроме того, морской воздух и вода очень полезны для человеческого организма. В чем же их польза?

Приезжая к морю, мы попадаем в другой мир. Шорох песка под ногами, перекаты гальки, крики чаек, плеск волн... Вместо городской суеты – созерцание и расслабленность, вместо офиса – бескрайние лазурные просторы, вместо вечного цейтнота – полная свобода действий! А ритмичный шум прибоя, чем-то похожий на сердцебиение, – пульс самой природы. Он расслабляет и умиротворяет, наполняя душу покоем.

Мало где можно ощутить столь полное единство с природой, как на море. Его безграничное величие и красота, изменчивый цвет и стихийная мощь дарят нам целую гамму неизведанных чувств. Недаром испокон веков море вдохновляло композиторов и художников – от ван де Вельде до Айвазовского, от Римского-Корсакова до Жобима...

По волнам «минеральных» вод

Мировой океан – колыбель биосферы, а потому не удивительно, что солевой состав морской воды почти идентичен составу человеческой крови. Купаясь в море, мы словно возвращаемся к истокам бытия...

Каждый из основных элементов, содержащихся в морской воде, оказывает на наши организмы целебное воздействие: магний укрепляет иммунитет, кальций – костную ткань, калий нормализует кровяное давление, йод регулирует обмен веществ, а бром успокаивает нервную систему. За счет активизации обменных процессов ускоряется обновление клеток, очищаются поры, выводятся вредные вещества, происходит общее очищение организма. Выходит, что морские купания равносильны погружению в огромный бассейн с минеральной водой! Самые целительные, то есть богатые минеральными веществами «бассейны» – Черное, Средиземное и Мертвое моря.

Принимаем на себя...

При плавании в небольшую волну море выступает в качестве массажиста, причем массирует оно как мышцы, так и сосуды. Стремясь приспособиться к новым условиям, организм запускает процессы терморегуляции: сосуды сужаются, а по мере нахождения в воде расширяются снова, и нам становится тепло. Стоит ли говорить, что это укрепляет кровеносную систему? Есть и другой способ морского массажа: в небольшой шторм лечь у самого берега так, чтобы волны, перекатываясь через тело, массировали его. Такой массаж очень благотворен для циркуляции крови.

Температура морской воды при любой жаре ниже температуры человеческого тела. Поэтому, даже если вы просто стоите в водичке, организм охлаждается, а значит, теряет калории. Если же вы плаваете, шансы похудеть возрастают.

Существует целый комплекс процедур лечения морем – всем известная талассотерапия. Сюда входят как лечебные, так и профилактические процедуры, состоящие в собственно купании, гидромассаже, обертывании грязями, водорослями и так далее. Назначают эти процедуры при хронических стрессах, переутомлениях, болезнях суставов, для укрепления сосудов и иммунитета в целом, избавления от целлюлита и так далее.

...и вовнутрь

За счет воздействия минеральных веществ при морских купаниях быстро затягиваются мелкие ранки, улучшается состояние кожи. Еще Авиценна писал, что морская вода «полезна от трещин, появляющихся вследствие холода... она рассасывает кровь, запекшуюся под кожей». Современные специалисты рекомендуют морскую воду для борьбы с застарелыми болезнями дыхательных путей и для профилактики этих болезней.

Морская вода и воздух – лучший рецепт для восстановления голосовых связок и лечения заболеваний горла. Полоскание горла и носа теплой морской водой (вдали от берега и пристаней!) дезинфицирует слизистые, насыщая их йодом, бромом и натрием. Другое дело – глаза: хотя состав слезы тоже близок к морской воде, последняя гораздо

солоней и поэтому раздражает слизистую глаз. Так что плавать спортивным стилем в море лучше в очках.

Движение – жизнь!

Тем, кто умеет плавать, крупно повезло. Плавание в море – это не только фитнес и закалка, это укрепление практически всех систем организма. Особенно полезно такое плавание для детей: в них соединяются тренировка и закаливание (учиться плавать в море легче, чем в реке или в озере: соленая вода плотнее пресной). Не забудем о «минеральности» воды: растущим организмам этот комплекс просто необходим.

Ритмичные плавательные движения укрепляют все мышцы – от сердечных до икроножных. Это отличное средство для развития легких и для профилактики нарушений осанки, причем не только у детей, но и у взрослых. Эта профилактика незаменима для горожан: среди них так много «офисных сидельцев»... Кстати, проплыв стометровку, человек затрачивает столько же энергии, сколько при забеге на 1 км!

Если плавать наскучило или вы этого просто не умеете, можно заняться аквааэробикой. Летние номера популярных журналов предлагают комплексы таких упражнений, а в хороших отелях у моря можно заняться аэробикой под руководством опытных инструкторов.

В море и на суше

Самая комфортная для купаний температура моря – 23-25 градусов. Считается, что морская вода, разогретая до +26 и выше, теряет многие полезные свойства. С другой стороны, небезопасны прохладные купания (в воде ниже +18): возникает риск переохлаждения. Детям лучше купаться в теплой воде – от +20, а младенцам до 3 лет – от +24.

Лучшее время для купаний в море – утро (до 11:00) и вечер (с 16 до 19:00). В полуденную жару лучше не лезть в воду: слишком велик температурный контраст. Не стоит этого

делать сразу после еды или натошак, купаться до «гусиной кожи» или бросаться в волны после физических упражнений: это вредно для сердца и сосудов. Лучше побродить по берегу – песок и галька сделают вашим ступням хороший пассивный массаж. На Востоке верят, что песок забирает отрицательную энергию и прогревает суставы. А еще в песок можно зарываться – не только забавы ради, но и с пользой для здоровья: на этом основана псаммотерапия (лечение песком).

Свежее дыхание прибрежья

Тем, кто часто выезжает на природу, знаком резкий контраст между загазованным воздухом города и чистым ароматом леса. А если к запаху трав и хвои примешать йодистый морской дух... вот оно, природное лекарство для легких человека! Курортологи очень рекомендуют прогулки у моря: обогащенный ионами брома и магния воздух успокаивает нервную систему и надолго «заряжает» организм энергией.

Если вы решили снять бунгало или остановились в кемпинге «у самого синего моря», вам повезло вдвойне. Можно натянуть гамак между деревьями или постелить циновку в теничке у сосны и... соснуть пару часов. Сон у морского берега благотворен: организм не просто дышит морским воздухом – он им питывается. Этот воздух богат кислородом и озоном, убивающим вредных микробов, в солнечную погоду он пронизан ультрафиолетовыми лучами, а в шторм – фитонцидами водорослей. Есть целое направление климатотерапии – аэроталассотерапия, основанная на волшебном действии морского воздуха.

Поспали? Можно и поесть

Те, кто живет вдали от больших водоемов, лишены возможности питаться свежей рыбой, тем паче морепродуктами. Если вы их любите, не отказывайте себе в маленьких пирхах! Достаточно зайти в ресторан или таверну, где свежая рыба и моллюски предлагаются на выбор – на что укажете пальчиком, то вам и приготовят. Морская рыба и моллюски в изобилии содержат морские микроэлементы – вкусная трапеза надолго запомнится, а организм получит хорошую порцию витаминов и минеральных веществ.

Некоторые кухни предлагают также и водоросли. Эти морские растения оказывают

Чем полезно море

Автор: admin
15.05.2014 20:03 -

стимулирующее воздействие на ткани, способствуя расщеплению жира и обновлению кожного покрова. Недаром водоросли используются в лекарствах и косметических процедурах.

* * *

Итак, море – не только отдых для тела и души: это отличный способ укрепить организм и получить массу приятных впечатлений. Отдыхайте на здоровье!

Автор - **Тамара Рыбка**

[Источник](#)