



Il mare Ã un alleato formidabile per la nostra salute

Sono infatti molti i benefici che possiamo trarre dall'acqua salata, unendo lâ utile al dilettevole. Le vacanze al mare infatti possono essere un'occasione importante per rigenerare il nostro corpo e badare al nostro benessere. In tempo di vacanze, con lâ estate ormai alle porte, Ã bene sapere quali sono tutti i vantaggi del mare.

L'acqua del mare Ã in grado di favorire il drenaggio dei liquidi grazie ad un processo di osmosi, per questo il bagno in mare puÃ essere un vero e proprio toccasana contro la ritenzione idrica e i gonfiori che questa puÃ determinare. Il mare Ã un'ottima soluzione anche per chi vuole dimagrire. Infatti lo iodio e gli altri sali che sono contenuti nell'aria che si puÃ respirare al mare sono molto importanti per mettere in moto il nostro metabolismo bloccato o soggetto a ritmi lenti.

Grazie al mare i muscoli possono trovare gli stimoli giusti e i tessuti vanno incontro ad un processo di ossigenazione. Praticare movimento sulla spiaggia, magari con passeggiate e corse, serve a riattivare la circolazione, specialmente se camminiamo o corriamo a piedi nudi. Beneficiando della resistenza delle onde Ã inoltre possibile tonificare le gambe e le braccia.

Molti sono i vantaggi anche per la pelle. Non bisogna infatti dimenticare che lâ acqua del mare ha notevoli proprietÃ che agiscono contro i batteri e contro le infiammazioni della pelle. Tutto ciÃ Ã reso possibile dalla presenza nell'acqua di sodio, rame e zolfo. Anche chi soffre di eczema, di psoriasi o di altre malattie dermatologiche puÃ notare effetti piuttosto positivi.

