

I benefici del Mare, un concentrato di Benessere

scritto da fmadmin | Luglio 2, 2018



Stanno arrivando le ferie e, anche se le mete sono diverse, nessuno di noi riesce a non passare, almeno qualche giorno, in riva al mare, con i piedi tra la sabbia e lo sguardo fisso sulle onde...

Che sia per la tintarella, per i bagni e giochi da spiaggia, per gli aperitivi in riva alle onde o semplicemente per stare seduti al tramonto e far viaggiare i pensieri...Il mare si ama sempre!

MARE, UN CONCENTRATO DI POSITIVITÀ'
"Il mare guarisce le malattie degli uomini"

[Euripide, 2500 anni fa]



è stato studiato che l'acqua di mare e l'ambiente marino in

generale contiene la quasi esatta combinazione e concentrazione di minerali ed elementi traccia del plasma sanguigno ed un contenuto di sodio che equivale a quello del sangue! Cosa vuol dire questo? che stare a contatto con il mare permette alle nostre cellule di ricevere tutti i nutrimenti di cui hanno bisogno nella perfetta misura con effetto di rigenerazione, depurazione e ringiovanimento profondo.

Uno studio del 2016 pubblicato sulla rivista *Evidence Base Complementary Alternative Medicine* dimostra che essere a contatto con l'ambiente marino "può aiutare a superare specialmente problemi di salute correlati allo stile di vita come le malattie cardiovascolari, diabete, obesità, e problemi della pelle."

ACQUA E CIELO, I COLORI DEL RELAX



Nel corso di uno studio condotto nel 2003 è stato chiesto a 232 persone di ogni parte del mondo di scegliere il colore preferito. Il risultato? Netta prevalenza per il blu. Questo colore, che evoca il cielo e l'acqua, al mare vede fondersi i due elementi in un spettacolo naturale capace di scatenare la nostra meraviglia. Secondo la cromoterapia il blu calma la mente, favorisce la serenità e trasmette fiducia. Immersi nell'acqua riusciamo a scorgere un frammento di infinito e ci lasciamo andare, abbandonando ogni tensione.

MARE & SABBIA



L'acqua di mare è un vero toccasana per la salute e in modo particolare per la pelle, essa ha infatti importanti proprietà battericide e antinfiammatorie.

- Il moto ondoso stimola la circolazione e il tono muscolare.

- Camminare sulla sabbia è come farsi fare un vero e proprio massaggio ai piedi: Una passeggiata sul bagnasciuga è l'equivalente di un trattamento di riflessologia plantare utile contro lo stress e per risvegliare l'intero corpo oltre che riattivare la circolazione!

Camminare con l'acqua che arriva a metà polpaccio è un esercizio fisico di grande impatto. Grazie alla resistenza del mare e il movimento causato dalle stesse onde, si obbliga tutto il corpo a una serie di micro movimenti molto faticosi.

I RAGGI SOLARI



Primo tra tutti esporsi al Sole aumenta la FELICITÀ! i raggi del Sole infatti aumentano la produzione degli ormoni della felicità che aiutano anche ad avere una pelle immediatamente più luminosa e cellule più attive!

Ma non solo, infatti esporsi al sole permette anche una migliore stimolazione della sintesi dell'importante Vitamina D che è essenziale per:

- Fissare il calcio nelle ossa. Risulta quindi essenziale per i bambini e i ragazzi nell'età dello sviluppo ma anche, ugualmente importante, per gli anziani e tutti coloro che potrebbero avere patologie legate alle ossa stesse.
- Un corretto funzionamento del sistema immunitario. Sempre nei bambini l'esposizione ai raggi solari, e quindi la miglior sintesi della Vitamina D, stimola anche la produzione dell'ormone della crescita, utile anche per gli adulti perché mantiene la salute delle ossa, dei capelli e della stessa pelle.

**Vuoi sapere come prenderti cura
della tua pelle anche in Estate?
fai il nostro TEST DEL FOTOTIPO e
scopri il programma PELLE D'ESTATE!
>>>>> CLICCA QUI!**

leggi anche: