

Морская вода не всегда полезна!

Сейчас самый разгар отпусков, и многие не представляют себе отдых без моря. Ведь считается, что свежий бриз, морская вода, солнечный загар крайне полезны для здоровья. Но соответствует ли это действительности? В этой статье мы попытаемся выяснить, какие же существуют заблуждения о целебной силе моря.

Заблуждение первое. «Чем дольше плаваешь – тем полезнее для здоровья»

Считается, что оптимальное время пребывания в море – десять-пятнадцать минут. Именно в этот период наш организм адаптируется к температуре воды, расширяются поры, происходит водно-солевой обмен. После двадцати минут купания врачи советуют либо активно подвигаться, чтобы согреться в воде, либо выходить на берег. Ведь можно переохладиться или даже заболеть.

Заблуждение второе. «Морская вода – панацея от всех болезней»

Безусловно, купаться в море можно и нужно, и морская вода может помочь в лечении ревматизма, остеохондроза, гайморита, бронхита и многих других недугов, она способствует укреплению иммунитета, благотворно влияет на кожу человека, его нервную систему и т.д. Однако не всегда пребывание в море идет на благо здоровью. Так, например, морские ванны не рекомендуются людям, страдающим органическими поражениями нервной системы (в частности, при эпилепсии), некоторыми сердечно-сосудистыми заболеваниями (аневризмой), а также при наличии злокачественных опухолей.

Заблуждение третье. «Морская вода – сильнейший антисептик»

Вода в море на самом деле имеет обеззараживающее действие, оказывая благотворное влияние на нашу кожу. Но это вовсе не означает, что она абсолютно стерильна и не содержит бактерий. Особенно на общественных пляжах, где люди зачастую бросают в море мусор и отходы, а неподалеку в воду выводится канализация.

Заблуждение четвертое. «После моря мыться не нужно»

В действительности, морская соль, оставаясь на нашем теле после купания, оказывает оздоровительное воздействие еще около получаса. Но, несмотря на это, зачастую вреда от нее больше, чем пользы. Так, она увеличивает риск получения солнечного ожога, провоцирует раздражение кожи. Поэтому все-таки лучше обмыться пресной водой после того, как Вы вышли из моря.

Заблуждение пятое. «Чем выше температура воды, тем лучше»

Врачи утверждают, что наиболее благоприятная температура для купания – не более 25 °С. Никто не будет спорить с тем, что в состав морской воды входит множество полезных компонентов и минералов, но на многолюдных пляжах море так сильно загрязнено, что при высоких температурах создаются самые подходящие условия для размножения бактерий.

Морская вода на самом деле обладает сильным лечебным эффектом. Она активизирует обменные процессы, повышает защитные силы нашего организма, поднимает настроение и психологический тонус. Но, как мы выяснили, не все, что о ней говорят, – правда. Поэтому рекомендуем Вам контролировать свое время пребывания в море и избегать загрязненных пляжей.

