

· BEM VIVER ·

Saúde à beira-mar

Não é por acaso que se diz que o mar cura tudo. No ambiente marinho encontra-se uma mistura única de elementos que ajudam a limpar a mente, a revitalizar o corpo e dar saúde ao organismo. Nestas férias, aproveite bem a praia!

© Cristina Costa Azedo | Respirar bem-estar® | www.respirarbemestar.com

Dar um mergulho, fazer uma caminhada à beira-mar ou simplesmente deixar-se ficar um par de horas estendido na areia não parecem actividades saídas de uma receita médica, mas podiam ser. Mais do que lavar o corpo e a mente de tensões acumuladas ao longo do ano, a praia é uma dose de saúde concentrada, revitalizando até o organismo mais debilitado. O seu segredo? Uma mistura única e poderosa de elementos naturais, dizem os investigadores.

Um deles é a brisa marinha, rica em iões negativos. Se nos ambientes poluídos das cidades predomina uma atmosfera carregada de iões positivos, causadores de dores de cabeça, insónia, fadiga, irritabilidade, congestão nasal e até reacções alérgicas, na praia é outro ar que enche os pulmões.

Os iões negativos do clima marítimo ajudam a oxigenar profundamente o organismo. Resultado? A afinação natural do corpo, que passa a funcionar melhor, com menor gasto de energia e mais satisfação. Isto porque, de acordo com pesquisas, os iões negativos desempenham um papel activo na produção de serotonina, um neurotransmissor relacionado com a sensação de bem-estar e cuja deficiência está associada à depressão e à ansiedade.

Mas a brisa marinha traz ainda outro benefício nas microgotículas salgadas: o iodo e o ozono, substâncias com propriedades calmantes do sistema nervoso e amigas do sistema imunitário. Quem nunca ouviu falar do efeito positivo da aragem oceânica na convalescença de doenças graves ou no alívio de distúrbios respiratórios como a asma, a sinusite ou a rinite?

Saltando da areia para o mar, um simples mergulho pode ser terapêutico. A água salgada é rica num conjunto de sais minerais e oligoelementos que, absorvidos em pequenas quantidades pelo organismo, através da pele, vão contribuir para o equilíbrio geral do corpo.

A primeira beneficiada por esta mágica mistura natural é exactamente a pele, que a água do mar revitaliza e regenera. Problemas dermatológicos como eczema, acne,

feridas ou cicatrizes melhoram com os banhos oceânicos e uma pesquisa provou mesmo a sua utilidade nas dermatites. Publicada na revista científica *Skin Research and Technology*, a investigação revelou que a aplicação de água salgada nas alergias cutâneas ajuda não só a aliviar os sintomas como acelera o processo de cicatrização.

Os banhos de mar são também benéficos para quem sofre de problemas circulatórios. Caminhar na rebentação, além de tonificar os músculos, dando-lhes mais elasticidade e firmeza, estimula a circulação de retorno, sobretudo quando se escolhem as praias mais frias. Os movimentos das ondas e o contacto com a água gelada funcionam como uma massagem natural, contribuindo ainda para drenagem de líquidos e toxinas acumuladas, sobretudo nos membros inferiores, pesados e doridos nos dias quentes.

Mas as águas calmas também têm vantagens. Nelas, a imersão total é segura e traz a diminuição da força da gravidade, com o alívio da coluna vertebral e a libertação dos músculos, o que gera um bem-estar profundo no organismo. Afinal, o que há de mais relaxante do que flutuar, de olhos fechados à luz solar, com o ronronar do oceano nos ouvidos?

APROVEITE TAMBÉM...

- **AREIA:** caminhar descalço à beira-mar é bom para a circulação, fortalece os músculos das pernas e dá vitalidade aos pés. Cobrir-se de areia também pode ser benéfico, sobretudo em praias com méritos terapêuticos, como a portuguesa de Porto Santo. Estes banhos secos, além de eliminarem toxinas, são indicados para problemas músculo-esqueléticos.
- **ALGAS:** embora ainda pouco usadas na nossa cozinha, são saudáveis, ricas em nutrientes e baixas em calorias. Experimente-as em caldos e outros pratos. Este produto do mar combina ainda com banhos relaxantes, desintoxicando o organismo. Porque não são todas iguais, o mais seguro é comprá-las secas e embaladas em supermercados ou lojas naturais.

Se partilhar este artigo, cite a autora e a fonte. Obrigada.