

## Apa de mare, benefică pentru unele boli

Steluța Indrei / 11 iul 2018 / 14:33



Descriere foto:

**Apa de mare are proprietăți benefice în unele boli de piele, cum ar fi psoriazisul, dar și pentru prevenirea rahitismului la copii sau pentru tratamentul reumatismului la vârstnici.**

Apa de mare este un adevărat medicament pus la dispoziție de natură. Ați observat că o zgârietură sau o altă leziune vindecă mult mai repede după ce faceți baie în mare? Ei bine, acest lucru se datorează efectului cicatrizant al mineralelor.

**Apa de mare este bogată în iod, în sare, magneziu și alte substanțe antibacteriene și antifungice.**

Sub acțiunea binefăcătoare a apei de mare, leziunile pe piele se vindecă de 2-3 ori mai repede, la fel ca multe eczeme și dermatite rezistente la alte forme de tratament, spun dermatologii.

Mai mult, întreg organismul, sub acțiunea benefică a apei de mare, din care sunt preluate substanțe active prin circulația sângelui, este întărit și stimulat. Mai ales la copiii cu probleme de creștere, de consolidare și de dezvoltare a scheletului osos, baie de mare și soare este infailibilă.

Cu excepția rănilor deschise, pe suprafețe mari, unde medicul interzice băile marine, nu există contraindicații pentru folosirea externă.

**Apa de mare și psoriazisul**

Pacienții cu psoriazis se pot bucura de apa mării și pot face baie în mare atunci când se află la plajă. Apa sărată contribuie la îndepărtarea crustelor și cojiilor de la suprafața pielii. Dar este important ca după fiecare baie în mare corpul să fie curățat și tamponat cu un prosop foarte moale.

Sunt indicate băile în mare în locuri cu apă curată, evitându-se pe cât posibil plajele aglomerate, cu țărături murdare.

**Apa de mare și reumatismul**

Atât apa de mare, cât și cea din lacurile (ghiolurile) sărate din zona litoralului sunt un agent terapeutic important reumatismale. Cheia curei cu apă de mare să fie suficient de caldă, iar băile să fie îndelungate (câte o oră, de do minimum) și cu multă mișcare, dar fără a suprasolicita corpul și, implicit, zonele afectate de reumatism. Efortul făcut în consolidează rapid musculatura întregului corp, musculatură care va prelua sarcinile care altfel ar solicita în exces artic apa de mare, în combinație cu soarele, are un efect antiinflamator articular direct, crescând mobilitatea articulară senzația de durere.