

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Il mare fa bene e rende felici: ecco perché!

A volte per eliminare alcuni fastidi e sconfiggere piccole problematiche, si ricorre all'utilizzo di prodotti chimici, e pesanti dosaggi di farmaci. Nessuno pensa mai al mare, una delle migliori cure naturali e gratuite. Eh si, il mare apporta tantissimi benefici al nostro organismo! Farsi un bagno nell'acqua marina, o semplicemente oziare sulla spiaggia, può considerarsi un vero toccasana per la nostra salute. Ma a cosa fa bene il mare?



Photo-credits: Pinterest

Il mare ha la sacra funzione di **aerosol marino**. Vicino alla riva, l'aria è particolarmente ricca di sali minerali, come iodio, potassio, magnesio e calcio, dovuti alle onde e agli spruzzi d'acqua. Per chi ha problemi respiratori, o semplicemente ha un brutto raffreddore, può accomodarsi su uno scoglio per qualche ora, per migliorare nettamente le condizioni di salute.



Photo-credits: Pinterest

Questa grande concentrazione di sali minerali, aiuta a combattere anche la ritenzione idrica. Grazie al fenomeno dell'osmosi infatti, l'aria marina aiuta l'eliminazione di liquidi nei tessuti. Un'ottimo rimedio per eliminare la cellulite, è fare delle lunghe passeggiate all'interno dell'acqua di mare.

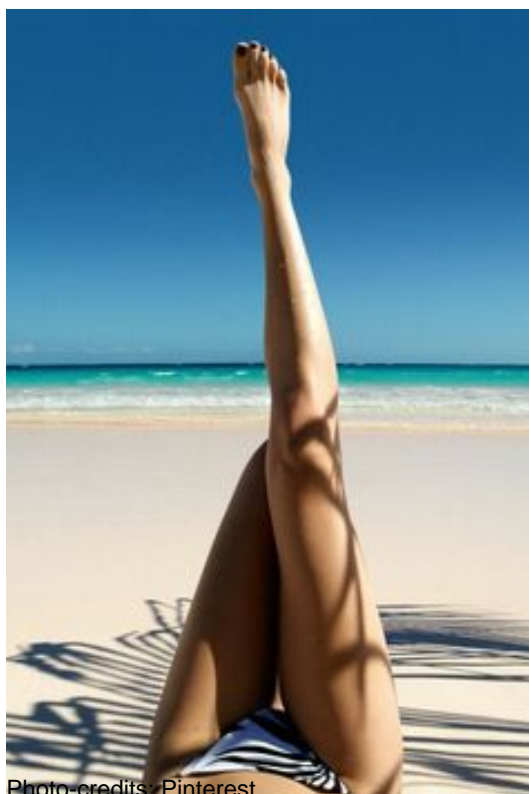


Photo-credits: Pinterest

Camminare dentro all'acqua o semplicemente sul bagnasciuga, non aiuta solo la sconfitta della cellulite, ma va a migliorare notevolmente la circolazione del sangue. L'effetto stimolante delle onde migliora la micro-circolazione e la funzionalità del sistema linfatico. Quindi per chi soffre di questo disturbo, non c'è niente di meglio che l'acqua di mare.



Photo credits: Pinterest

Infine se si hanno reumatismi o artrosi la combinazione di minerali, temperatura, onde allevia il dolore e la rigidità muscolare. L'acqua di mare ha un potere calmante e rilassante talmente potente da andare a migliorare le ossa.



Photo-credits: Pinterest

L'articolo [Il mare fa bene e rende felici: ecco perché!](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).