«Польза морской воды и воздуха для здоровья»

Консультация для родителей

Подготовила: Лукьянчук И.Г.
август 2020 год.

Немного сведений из истории

Термин *«талассотерапия» (лечение морем)* ввёл немецкий врач Фридрих Вильгельм фон Халем еще в XVIII веке. Примерно в то же время английский физиолог Ричард Рассел опубликовал книгу о целебности **морской воды**. С тех пор врачи стали прописывать своим пациентам **морские купания**, словно микстуру.

Первые **морские** курорты возникли в XIX столетии.

О **пользе морской воды знал ещё Гиппократ**. Наружно он предлагал применять её для заживления ран, трещин и синяков и других заболеваний. **Морские** купания прописывал всем, страдающим нервными болезнями и болями в суставах.

Паром от **морской воды** рекомендовал лечить головную боль, а саму воду *(при приёме внутрь)* **использовать** как слабительное средство.

Отдых на побережье это отличный шанс поправить своё здоровье, восстановить иммунитет. Путешествие к морю дарит *«море»* позитивных эмоций. Шум прибоя и легкий шелест ветра, пропитанного ароматами лета, заставляет забыть о проблемах, успокаивает, освежает, бодрит.

Полезные свойства и состав морской воды и воздуха

Современная бальнеология уже давно нашла ответы на многие вопросы. Польза морского воздуха обусловлена наличием в его составе большого количества минералов, которые содержатся в виде солей в воде. Ученые обнаружили в ней почти всю таблицу Менделеева. При испарении значительная часть активных веществ переходит в воздух, повышая степень его ионизации.

Среди наиболее полезных для организма солей такие летучие соединения, как: бромиды, йодиды и хлориды натрия, калия, магния и кальция. При испарении воды морской воздух насыщается не только полезными минералами, но и органическими соединениями, продуктами их разложения: свободным азотом, водородом, диоксидом углерода.

Высокий уровень ионизации создается и за счёт присутствия в атмосфере значительного количества инертных газов: ксенона, неона, гелия и криптона.

Самое целебное и полезное свойство морской воды и воздуха, обуславливающее его благоприятное воздействие на организм человека - это повышенное содержание кислорода и озона.

Море имеет магическую силу притяжения, его бескрайний простор и размеренный шум волн завораживает и умиротворяет. Благодаря этому море оказывает антистрессовое воздействие.

А ещё море дарит нам огромное количество полезных веществ, нормализующих обменные процессы. Йод, которым богата морская вода, активизирует мозг, улучшает память, налаживает работу щитовидной железы. Любому человеку, страдающему хроническими лор - заболеваниями и частыми простудами, врачи всегда советуют съездить к морю.

Для климата морского побережья характерно достаточно высокое атмосферное давление, чистый воздух с повышенной ионизацией, свежий ветер, равномерная температура, высокое содержание в воздухе озона и взвесей морских солей (йода, хлористого натрия, брома). Морской климат рекомендуется после перенесённых заболеваний, для восстановления сил организма.

Морской воздух можно считать своего рода антисептиком, ведь в нём нет места болезнетворным бактериям и аллергенам (например, пыли). Во время шторма, сопровождающегося молниями, в низких слоях атмосферы над водной поверхностью формируется широкий слой озона. Таким образом, польза удваивается, благодаря наличию природных минералов и озона. Под воздействием активных элементов и улучшаются обменные процессы, увеличивается количество эритроцитов, что, в свою очередь, благотворно сказывается на иммунитете.

Вдыхая морской воздух, вы оздоравливаете свой организм натуральным природным методом.

Воздух у моря обладает целебными свойствами, в нём содержатся «воздушные витамины»: летучие фитонциды, отрицательно заряженные аэроионы, кислород. Содержащиеся в нём испарения морских солей и ионы йода благотворно влияют на дыхательные пути, смягчая и очищая их, поэтому на морском побережье так легко дышится.

Рекомендуется также гулять вдоль моря после шторма или ветра, когда концентрация природных «лекарств» морского воздуха, необходимых для здоровья, максимальна.

Лучше всего, конечно, гулять утром или на закате. Так же во время прогулки рекомендуется дыхательная гимнастики, способствующая насыщению организма «лекарствами» морского воздуха.