

Море смывает все недуги

Целебная сила моря привлекает человечество уже несколько тысячелетий. Еще в Древней Греции говорили, что «море смывает все недуги». Считалось, что морские воды наделяют людей силой и здоровьем.

О том, что жизнь на Земле зародилась в океане, всем известно еще со школы. Феномен морской воды состоит в том, что по своему составу она практически идентична составу плазмы крови. И на самом деле, морская соль оказывает на человека оздоровительное воздействие, благодаря присутствию в ней большого количества минеральных веществ, макро- и микроэлементов. Всего в морской соли содержится около 37 элементов таблицы Менделеева, и все эти вещества во время купания через поры проникают в организм. Морской воздух насыщен кислородом, кристаллами солей, йодом и бромом и микроскопическими, почти неощутимыми капельками воды — их образуют волны, разбиваясь о берег. Всё это впитывает наша кожа, всё это вдыхают наши лёгкие. Морская вода понижает артериальное давление, укрепляет волосы, активизирует обмен веществ в организме и повышает иммунитет. «Морской коктейль» — отличная ингаляция для дыхательной системы, морской воздух увлажняет кожу и насыщает её микроэлементами.

И, конечно же, море — прекрасное место для занятия самым полезным видом спорта — плаванием. Плавание в море показано всем — и тем, у кого отменное здоровье, и тем, у кого с ним некоторые проблемы. Со-



Фото: Елена ИВАНОВА

Морской воздух насыщен кислородом, кристаллами солей, йодом и бромом и микроскопическими, почти неощутимыми капельками воды

леная вода снимает напряжение с уставшего позвоночника и суставов. Когда человек плавает, в работу включаются все без исключения мышцы тела, даже те, которые при «наземной» тренировке остаются в покое. Мы входим в воду и ощущаем лёгкую дрожь — это потому, что поверхностные кровеносные сосуды сокращаются от воды, температура которой ниже температуры тела. Но мгновенно дыхание становится глубоким и учащённым, сердце начинает работать усиленно, повышается обмен веществ во всём организме — и вот уже по телу разливается приятная теплота. Сосуды вновь расширяются, кровяное давление

слегка понижается, кровь начинает циркулировать интенсивнее, лучше работают капилляры, усиливается питание органов и тканей, мышцы расслабляются.

В морской воде содержится большое количество минеральных солей, органические вещества, а также фитонциды морских водорослей. Все это, в совокупности с воздействием температуры морской воды и солнечных лучей, обеспечивает мощный оздоровительный эффект и служит жизненным потенциалом для профилактики многих болезней. Морские купания обладают мощным общеукрепляющим, закаляющим и тонизирующим действием на

организм человека. Однако важно делать это правильно, чтобы от купания было больше пользы, чем вреда. Для этого необходимо следовать некоторым советам:

- морские купания желателно начинать при температуре не ниже +20, лучшее время для купания: с 9 до 12 и с 16 до 19 часов;
- продолжительность купания не должна превышать 20 минут, так как долгое пребывание в морской воде может привести к переохлаждению организма;
- прежде чем войти в воду, дайте телу подышать свежим воздухом и солнцем;
- если тело разогрето, надо дать ему остыть;
- нельзя купаться натошак и сразу после еды; рекомендуется плавать не раньше, чем через 1-2 часа после принятия пищи;
- при купании не следует держать свои мышцы в постоянном напряжении, не стоит гнаться за скоростью продвижения в воде, дышать надо ровно, не переутомляться;
- во избежание столкновения с медузой не следует купаться после шторма и возле устьев рек. Если же вас обожгла медуза, не следует паниковать. Место ожога нельзя чесать, иначе оно может распухнуть и покраснеть еще сильнее, лучше положить на него что-нибудь холодное, хотя бы мороженое, если оно есть у вас под рукой. Затем можно смазать больное место успокаивающим кремом или мазью (например, с ромашкой или календулой) или принять антигистаминный препарат.

Наталья ЧЕРКАСОВА

Море — и лечит — и кормит

Практически всё, что есть в море, очень полезно для человека, даже сама морская соль. Ни в одной стране, кроме Японии, нет обычая добавлять в пищу соль, получаемую путём выпаривания её из морской воды. Это делают только в Японии. И не потому ли японцы считаются более здоровой нацией, чем другие народы? Здесь реже встречаются рак лимфатических желёз, болезни сердца, преждевременный склероз, психические заболевания. Известно, что и продолжительность жизни в Японии приблизительно на 15 лет дольше, чем в странах Европы.

Не только морская соль, но и морские водоросли, употребляемые в пищу, несут людям здоровье. Надо сказать, это один из самых здоровых продуктов на земле, одно из лучших природных лекарств. Если суммировать целебное воздействие всех разновидностей водорослей, то выяснится, что в общей сложности они побеждают свыше 300 болезней. Причём, водоросли и пища из них становятся лекарством на любой стадии проявления болезни. Они могут устранить болезнь и тогда, когда даже самые первые признаки её не проявились, и когда болезнь запущена.

В водорослях содержится белок — один из важнейших компонентов питания. Причём, белка в водорослях больше, чем в любом другом из продуктов питания, и этот белок гораздо полезнее, чем белок мяса. Ведь там почти нет холестерина.

Поэтому регулярное употребление продуктов из водорослей позволяет и насытить организм необходимыми веществами, и избавить сосуды от жировых отложений, и



Фото: Artvilly

Ламинария — один из самых здоровых продуктов на земле

справиться с атеросклерозом! В водорослях множество витаминов и самых разных полезных веществ, которые просто необходимы для крови и её нормального состава. Они весьма положительно влияют и на защитные функции организма.

Елена УРТЕНОВА

Ламинария — съедобная водоросль

Ламинария (в простонародье — морская капуста) с незапамятных времен используется людьми как неотъемлемая часть пищевого рациона. Еще в древнем Китае ее считали незаменимым средством для лечения заболевания щитовидной железы (зоба). При китайском императоре Кан-си даже был издан указ об обязательном употреблении ламинарии в пищу жителями Китая.

Дело в том, что в морской капусте содержится очень большой набор макро- и микроэлементов. Ламинария особенно богата йодом, который содержится в органической форме, легко усваиваемой человеческим организмом.

По рекомендации врачей, человеку для восполнения суточной дозы йода необходимо употреблять ежедневно примерно 30-40 г свежей ламинарии. За исключением людей с повышенной чувствительностью к йоду, диетологи рекомендуют принимать ее в пищу либо свежей, либо в виде пищевых добавок (поскольку она теряет большую часть своих ценных качеств при консервации).

В последнее время, благодаря своим уникальным свойствам, морская капуста оказалась в центре внимания ученых. И это не удивительно! Секрет столь разностороннего целебного действия морских водорослей объясняется их способностью извлекать из окружающей среды и накапливать органические соединения, микроэлементы, радиоактивные вещества и витамины. В составе водорослей находят йод, калий, фосфор, бром, мышьяк, кобальт, радий и многие другие в коли-

чествах, значительно превышающих их наличие в морской воде. Морская капуста богата углеводами (около 70%), есть в ней и белковые вещества (9%), а также целый набор витаминов (А, В, С, D). Исследователи выделили из морской капусты препарат ламинин, оказавшийся весьма эффективным при лечении гипертонии. Как теперь стало известно, в водорослях содержатся и гормональные препараты — стероиды, а также антибиотики с широким антибактериальным спектром воздействия. Особенно ценно влияние продуктов моря в снижении так называемых коагулирующих свойств крови (способность крови к свертыванию), что уменьшает количество инфарктов и инсультов. Регулярное употребление морской капусты способствует выведению из организма радионуклидов (профилактика онкозаболеваний), токсических веществ, тяжелых металлов. Ламинария также способствует снижению уровня холестерина в крови (профилактика атеросклероза), улучшает работу желудочно-кишечного тракта, предотвращает развитие рака прямой кишки, повышает защитные свойства организма человека. А по сообщениям японских исследователей, ламинариевые водоросли содержат в себе особые вещества, которые укрепляют корни волос человека. Они также обнаружили, что экстракт из бурых морских водорослей может предотвратить рост опухолей.

Александр ГРИГОРЬЕВ