

SALUT I BENESTAR

LA CALOR I ELS BANYS DE MAR

La calor: com aprofitar-lo i com protegir-se.

Les temperatures altes poden arribar a ser una molèstia en moltes ocasions, però també poden tenir efectes beneficiosos per la salut. Reconegut són els efectes benèfics de les saunes i els banys de vapor (encara que no són recomanables en persones amb tensió baixa); alguns tractaments mèdics requereixen l'aplicació d'escalfor en algunes zones del cos que s'han de curar. Suar gràcies al sol també suposa una purificació quel nostre organisme agraeix.

Però, i a més tenint en conte la degradació de la capa , és important protegir-se d'una radiació solar excessiva. Per exemple cobrir-se amb roba lleugera però que protegeixi. Els teixits naturals, com el cotó o el lli, són els més indicats, però també és important l'elecció dels colors, els tons foscos absorbeixen més la calor que no pas els clars.

La suor

Un 99% de la suor és aigua. La resta, sals minerals i altres elements com l'urea. Part d'aquestes són toxines quel cos necessita eliminar, per això la suor és un dels efectes més beneficiosos de la calor.

Però, suar en excés pot provocar deshidratació, i per evitar-lo és necessari recuperar part de l'aigua i de les sals minerals que s'han perdut. Per això, després d'una sauna, un bany de vapor o un passeig a ple sol, és important beure aigua mineral, preferiblement no molt freda, ja que el contrast dràstic no és molt recomanable.

Banys calents

La hidroteràpia, que aprofita les propietats curatives de l'aigua, tant físiques com químiques, també te en conte els efectes terapèutics de la calor.

Els banys d'aigua calenta són molt recomanables en malalties com l'angina de pit o l'arteriosclerosis diabètica. Per un altre banda, un bany calent relaxa i disminueix el to muscular, això fa que sigui ideal per aquelles persones que es troben nervioses, o per afavorir la som abans d'anar-se'n a dormir.

És possible atenuar el dolor menstrual aplicant una bossa d'aigua calent sobre la zona dels ovaris. La calor també afavoreix la digestió i el trànsit intestinal, així com el bon funcionaments del ronyons.

Els efectes beneficiosos dels banys de mar



Des de l'època antiga es coneixen els efectes saludables dels banys de mar. No és casual que la burgesia del segle XIX dedicarà part del seu temps lliure a gaudir de llargues estàncies a prop del mar i que cada estiu es continuïn omplir les platges de banyistes.

S'ha pogut comprovar que al mar es poden realitzar activitats que resulten molt útils per sentir-se vital: caminar per la vora i dins l'aigua, nedar, gaudir de la llum del sol (sense abusar de l'exposició solar) i de l'efecte sedant i massatge de les onades i cuidar la pell de manera natural, gràcies al iode que conté l'aigua marina.

L'aigua és una bona conductora de la temperatura i, segons sigui freda o calenta, pot exercir una influència determinada en l'organisme. En prendre banys de mar, no només es gaudeix de l'efecte beneficiós que l'aigua salada i el moviment de les ones exerceixen sobre el cos. També es gaudeix de tota una sèrie d'avantatges que la vida quotidiana no proporciona.

Teràpia preventiva

Els banys de mar són molt recomanables per alleujar els dolors reumàtics i activar la circulació de la sang. A més, el contingut en iode de l'aigua de mar és molt beneficiós per a la pell, especialment per a les pells greix i amb acne. El moviment de les ones exerceix un efecte massatge a tot el cos que augmenta la circulació sanguínia i produeix un efecte relaxant.

Caminar dins de l'aigua, sempre que aquesta cobreixi la cintura, encara que suposi un esforç afegit, és molt recomanable perquè els músculs es veuran obligats a treballar amb més intensitat, de manera que s'enfortiran més: a més es produeix un efecte activador del ritme cardíac. Caminar descalç per la sorra exerceix una acció tonificant que afavoreix la circulació sanguínia de les cames, no s'ha d'oblidar que a la planta dels peus es relaxen tots els òrgans del cos.

Nedar és un dels esports més complets.

És aconsellable aprofitar el bany a la immensitat del mar i practicar un dels esports més complets, la natació. En submergir-se el cos en l'aigua, aquest només pesa una desena part de l'habitual, de manera que les articulacions es descarreguen i relaxen. La resistència a l'aigua enforteix els músculs i constitueix un mitjà auxiliar en la teràpia del moviment. En fisioteràpia són nombrosos els especialistes que afirmen que la natació és un dels esports més aconsellables per a combatre les deformacions de la columna i alleujar els dolors d'esquena.