

Dopust na morju

Veselje za telo in duha!

Dopust na morju je lahko tudi pomembna priložnost za regeneracijo telesa in krepitev organizma, zato je pomembno, da poznamo vse prednosti poletnega morskega dopustovanja.

ZDRAVILNA MORSKA VODA

Morska voda vsebuje veliko mineralov, kot so kalij, magnezij, železo, baker in jod. Po sestavi je najpopolnejša in najpomembnejša mineralna voda, ki obstaja na svetu, saj vsebuje skoraj vse elemente, prisotne tudi v našem telesu, tudi vitamine, npr. vitamin E, in mikroorganizme, ki sproščajo protibakterijske in protivirusne sestavine. Morska voda zaradi procesa osmoze spodbuja drenažo tekočin. Pozitivno deluje tudi na kožo, saj jo poživlja, prečiščuje, deluje antibakterijsko in tudi protivnetno. Morsko vodo uporabljamo tudi kot antimikotik in revitalizator.

TERAPIJA Z MORSKIM ZRAKOM

Morski zrak je poln joda in drugih mineralov, zato je dobro, da v neposredni bližini morja globoko vdihujemo morski zrak 20 minut na dan. Zjutraj in zvečer izvajamo globok vdih skozi nos ter izdih skozi

Blagodejni učinki morske vode:

- znižaja krvni pritisk,
- deluje antibakterijsko in razkužilno,
- spodbuja presnovo,
- spodbuja cirkulacijo,
- spodbuja dihanje,
- tonificira mišice,
- zelo dobro deluje pri revmatizmu in bolečinah v sklepih,
- odlično deluje pri hipotirozi.

usta – idealno je, da to počnemo ob zori in sončnem zahodu. Takšno početje je prava terapija z morskim zrakom, vendar vsekakor pomagajo tudi dolgi sprehodi ob morju. Sonce in morje skratka zdravita vse kožne neprijetnosti. Poleg vdihovanja morskega zraka je pomembno tudi gibanje, zato je vsaj ura plavanja na dan v morju odlična spodbuda za



Erika Brajnik
naturopatinja
www.saeka.si

presnovo in tonifikacijo telesa, za krepitev pljuč in srca ter celotnega imunskega sistema. Kopanje v morju je zdravilno, saj morski valovi delujejo na naše telo kot naravna fiziokinetična terapija, katere sestavni del so organske in anorganske komponente (organske – alge; anorganske – natrij, jod itd.). Zaradi toplote se nam zmanjša tudi apetit, pomembno pa je, da na dopustovanju pri morju izbiramo morskoro hrano: ribe, alge, školjke, rake ... Tako bo zdravljenje popolno.

Morska voda deluje protivnetno, saj vsebuje natrij, baker in žveplo, torej pomaga pri težavah in zdravi vse težave s kožo:

- dermatitis,
- ekcem,
- luskavico,
- vse vrste nečistoče ter razdraženosti na koži itd.

TALASOTERAPIJA

Morski ambient je spodbudil vrsto terapij, kot je talasoterapija, ki uporablja morsko vodo, alge

in pesek za odpravljanje bolečin revmatskega izvora in mišic. Ime talasoterapija izvira iz grščine: thalassa – morje ter therapeia – zdravljenje, torej pomeni terapija, ki zdravi telo in duha s pomočjo morske vode. Morska voda je odlična pri odpravljanju stresa in napetosti na fizični in psihični ravni. Talasoterapija je terapija s tradicijo; njeni začetki segajo v leto 1700. Deli se na hidroterapijo – pitje morske vode in potapljanje vanjo, klimatoterapijo, helioterapijo – terapija sonca in luči, psalmo terapijo, terapijo z morskim blatom in krioterapijo. Talasoterapija je odlična za stimulacijo krvnega obtoka, pri vseh vrstah artričnih vnetij, vnetjih mišic, živcev in vseh boleznih ven. Odlična je pri alergijah in infekcijah prvih dihalnih poti. V morju so prisotni zdravilni minerali. Natrij tako deluje protibakterijsko in razkužilno, jod pa uravnava presnovo. Morska voda izboljša mišičevje po vsem telesu in oksigenacijo vseh tkiv, koža se tako spremeni

in postane svetlejša, bolj sijoča, lepša. Hoja bosih nog ob morju – da so stopala v stiku z morsko vodo – aktivira cirkulacijo krvi, limfe, tako pa pospešimo hujšanje. Z refleksno stimulacijo stopal in morsko vodo so mišice deležne večje nasičenosti s kisikom, saj prejmejo več spodbud. Pri hoji po plitvi vodi, ki sega do meč ali stegen, porabimo več energije, telo pa prejme veliko več spodbud kot pri hoji po suhem. Valovanje morja in upor vode sta za naše telo ovira, zato za hojo porabi več energije. V morju se izvaja tudi drenaža, telo je pri hoji v vodi namreč deležno veliko večjega pritiska, saj je pritisk vode veliko močnejši kot pritisk zraka. Tako je učinek hidromasaže sproščujoč, vendar tudi drenažen. S peskom na plaži lahko izvajamo naravne pilinge in tako spodbudimo celično prenavo. Morske alge delujejo hidratantno,

razstrupljevalno, saj ubijajo proste radikale, posledično imajo pomlajevalni učinek in izboljšajo krvno cirkulacijo. Uživanje na morju tako ni brezdelje, ampak mora biti veselje za telo in duha!

POSKRIBIMO TUDI ZA ZDRAVO PREBAVO

Morski minerali delujejo na naše telo najučinkoviteje samo, če je njihova absorpcija pravilna. Probiotiki na dopustu urejajo prebavo. Na dopustu pogosto slišimo: »Vedno prinesem vse nazaj!« ali pa »Na dopustu ne grem na blato, imam krče, trebuh me boli, počutim se grozno, sploh se ne morem sprostiti!« Nekateri celo trdijo, da redno odvajajo samo doma. Na prebavo torej vplivajo fizično in psihično okolje ter dejavniki. Nekateri pa se na dopustu celo zastrupijo ali pridejo v stik s tujimi mikroorganizmi in

imajo zaradi tega hudo diarejo. Opekline in pretirano izpostavljanje soncu tudi slabijo naš imunski sistem, slab vpliv na termoregulacijo šibi naš imunski sistem, zato je integracija s probiotiki na morju toliko bolj smiselna. Tudi koža bo videti bolje, saj bo posredno učinkovito absorbirala več dobrih hranil iz morja.

Kako pa se lahko pripravimo na morje, da ga bomo kar najbolje zaužili? Dober način je ta, da pred dopustom in po njem izvedemo prečiščevalno kuro črevesja z ricinusovim oljem, tako bomo kar najbolje pripravili telo in našo absorpcijo, da bodo učinkovine morja 100 % zaužite skozi vse kanale telesa.

STRES SE ZRCALI TUDI V PREBAVI

Z urejeno absorpcijo bo tudi dopust pravi, brez strupov, lahko

bomo uživali in se sprostili, tako kot si zaslužimo! Če prebava ne deluje pravilno, je tudi naše psihično stanje nestabilno, saj je živčni sistem tesno povezan z delovanjem črevesja. Navsezadnje črevesja ne imenujemo drugi možgani kar tako.

Ko smo živčni in napeti, zaskrbljeni in prestrašeni, se to zrcali tudi na našem živčnem sistemu, saj živčni prenašalci stres prenesejo tudi v druge dele telesa. Stres, ki je v glavi, se zrcali v prebavi, in obratno: če smo zaprti ali imamo diarejo v kombinaciji z okrnjeno absorpcijo, se bo v glavi sprožilo več stresa. In prav te neprijetne situacije lahko na dopustu preprečimo z ustrezno probiotično kuro, s katero si bomo uredili absorpcijo, prebavo in stres. Tako bomo lahko zaužili dopust polno, celostno, v vseh svojih razsežnostih tako, kot si zaslužimo in kot nam pripada!



Sol je morje, ki ni moglo nazaj na nebo.



www.soline.si

Naša prodajna mesta: **KRAJINSKI PARK SEČOVELJSKE SOLINE**, Lera, Seča 115 • **LJUBLJANA**, Piranske soline, Mestni trg 8 • **MARIBOR**, Piranske soline, Vetrinjska 11 • **PIRAN**, Benečanka, Tartinijev trg, Ulica IX. korpusa 2 • **PORTOROŽ**, Solni cvet, Obala 14 • **KOPER**, Na škalinah, Župančičeva 39 • **BLED**, Piranske soline, Cesta svobode 15

