

МОРСКОЙ ВОЗДУХ

Целебность морского воздуха известна с давних времен: в любую погоду он насыщен микроскопическими капельками морской воды. Находиться у моря особенно полезно в штормовую погоду, когда появляются «барашки», и в результате воздух содержит наибольшее количество морских солей, фитонцидов морских водорослей. **Морской воздух особенно полезен людям, страдающим заболеваниями органов дыхания.**

Состав морской воды и плазмы крови человека очень близки. Вещества, содержащиеся в морской воде (ионы натрия, йода, калия, магния), содержатся и в морском воздухе. Они проникают в организм и укрепляют его изнутри. Калий обладает антиаллергенными свойствами, кальций укрепляет соединительные ткани, бром успокаивает, йод омолаживает клетки кожи.

Под влиянием морского воздуха у человека активизируется обмен веществ, увеличивается количество гемоглобина в крови, активизируется работа органов дыхания, кровообращения. В результате укрепляется мышечная и нервная системы, а у детей прочнее становятся кости и ускоряется рост. Воздушные ванны закаливают организм, повышают настроение.