

# Γιατί πρέπει να κάνετε μπάνιο στη θάλασσα - Τα οφέλη του θαλασσινού νερού

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

7971f176ac85900ab3b9e99bc9a7cf7f\_L

Το μπάνιο στη θάλασσα είναι μια απολαυστική διαδικασία τους καλοκαιρινούς μήνες, ταυτόχρονα όμως έχει πολλαπλή ευεργετική δράση.

## Βιταμίνες

Το θαλασσινό αλάτι περιέχει μεγάλη ποσότητα βιταμίνης C, η οποία καταπολεμάει τις ελεύθερες ρίζες και μαγνήσιο που συνεισφέρει στην δράση των αντιοξειδωτικών. Έτσι αποτοξινώνει τα κύτταρα του δέρματος και απορροφά όλη τη βρωμιά και τη σκόνη.

## Ασπίδα από την ακμή και τις λοιμώξεις

Το ασβέστιο που περιέχει το αλάτι της θάλασσας μπορεί να βοηθήσει στον καθαρισμό των φραγμένων πόρων του δέρματος. Ειδικά για όποιον έχει ακμή το θαλασσινό αλάτι είναι ό,τι καλύτερο, καθώς διατηρεί το δέρμα καθαρό και μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης δερματικών λοιμώξεων.

## Φυσικό peeling

Η υφή του αλατιού βοηθά στην απομάκρυνση του εξωτερικού στρώματος των νεκρών κυττάρων της επιδερμίδας. Αυτός είναι και ο λόγος για τον οποίο μετά τις καλοκαιρινές διακοπές οι άνθρωποι έχουν πιο καθαρή όψη σε πρόσωπο και σώμα.

Πηγή: [onmed.gr](http://onmed.gr)