

فوائد السباحة في مياه البحر

تعتبر السباحة في مياه البحر رياضة مسلية ونشيطة من جهة وكما انها مفيدة كثيرا لصحة الانسان وهي علاج للعديد من المشاكل الصحية.

البحر بالاضافة الى جماله هو وسيلة استمتاع وتسلية واستكشاف للحياة البحرية خلال فصل الصيف، فإن مياهه المالحة ورملة الذهبي مثالان لصحة الانسان. اليك فوائد السباحة في البحر العديدة:

تقوي جهاز المناعة: لطالما عرفت مياه البحر بقدراتها الشفائية العديدة منذ القدم حتى اليوم، أي العلاج بمياه البحر. ان السباحة في مياه البحر المالحة والباردة تعزز جهاز المناعة لدى الانسان وتقويه وتساعد على تخفيف الاجهاد وتزيد كمية كريات الدم البيضاء الاساسية لتقوية المناعة، بما انها غنية بالمعادن والأحماض الأمينية والانزيمات والمعادن النادرة كما تتميز بتركيبه مطابقة لبلازما دم الانسان.

تعزز هرمون الاندورفين: ان الاندورفين هو مادة كيميائية موجودة في الجهاز العصبي. يساعد الاندورفين على تخفيف الألم في الجسم ويعطي الشعور بالراحة والتحسن والسعادة والرضى، ويعزز جهاز المناعة، كما يساعد على التحكم بقدرة الدماغ على الاستقبال والاحساس والاستجابة بالألم. فإن السباحة في البحر تعزز نسبة تكوّن وتدفق هذا الهرمون في الجسم.

تعزز الدورة الدموية: ان السباحة في مياه البحر المالحة والباردة تنشط عمل أجهزة الاستشعار بالبرد في جميع أنحاء الجسم والذي يعمل على زيادة معدل نبضات القلب ويحفز هرمون الأدرينالين وبالتالي يعزز الدورة الدموية في كل أعضاء الجسم.

حياة صحية وجسم سليم: تعتبر ممارسة السباحة رياضة مسلية ومنشطة ويعشقها الكثير من الناس. فماذا لو مارست هذه السباحة بحرية تامة في البحر وفي الهواء الطلق بدلا من المسبح؟ ان السباحة في البحر تحفز نشاط الجسم وكتلة العضل والعقل وبالاضافة الى انها تشجعك على ممارسة رياضة المشي على الشاطئ المثالية لوظائف الجسم كافة. انها رياضة مثالية للاستمتاع بالطبيعة والاستكشاف واستنشاق هواء نقي ونظيف وتنمية القدرة الذهنية من خلال الإنفتاح على العالم الخارجي، كما تعمل على تعزيز وظائف الرئتين، تنشط القلب، تساعد على معالجة

أوجاع الظهر والرقبة والتشنجات، تقضي على أوجاع المفاصل، كما تعمل على تخفيض معدل الكوليسترول السيئ وتساعد على انقاص الوزن.