

Морская вода, являющаяся жизненной средой, представляет собой водный раствор многих солей, главным образом хлористого натрия, обуславливающих ее горько-соленый вкус и специфический запах. В ней также содержатся следы почти всех химических элементов, в том числе мышьяка, которые выщелачиваются из земной коры. Количество солей, растворенных в одном литре морской воды, для различных морей и океанов неодинаково: в океанах — в среднем 35 г, в Средиземном море — 38 г, в Балтийском — 7 г, в Мертвом море — 278 г. То же самое следует сказать о температуре в поверхностных слоях морей, которая колеблется летом от 15 до 20°С в Ла-Манше, от 17 до 24°С в Атлантическом океане, от 18 до 28°С в Средиземном море. При погружении в холодную воду тело вначале испытывает озноб, сопровождающийся сужением сосудов. Затем тело разогревается, и происходит расширение сосудов, активизируются процессы терморегуляции и обмена веществ. Не следует купаться до дрожи, это может нарушить процесс терморегуляции. При купании в море на наш организм благотворно воздействует целый комплекс факторов: температура, плотность, состав, электрическое состояние морской среды. К этому следует добавить ни с чем не сравнимое блаженство, получаемое от соприкосновения тела с накатывающимися на него волнами. На тело попеременно действуют вода и воздух, волны нежно и непрерывно массируют его. В воде надо производить различные движения и плавать это позволит продлить купание. Не следует разрешать детям долго находиться в воде. Людям, страдающим болезнями, можно купаться только в хорошо прогретой морской воде.

Умеете ли вы делать массаж тела "на волнах"? Лягте на пляже там, где волны заканчивают свой бег. Перекатываясь через вас, они будут непрерывно массировать ваше тело. Это отличная гигиеническая и лечебная процедура.