
Baños de mar para psoriasis y dermatitis

Autor:

Data de publicació: 13-07-2019

Baños de mar para personas con psoriasis y dermatitis

14 junio, 2015 Laboratorios Catalysis 1 comentario

Las temperaturas de las últimas semanas nos acercan al verano a pesar de que en el calendario todavía sea primavera. El calor y las intensas horas de sol propias de estas fechas nos hacen mirar hacia el agua, si la tenemos cerca.

Esto es porque hay pocas cosas más refrescantes y agradables que un baño en el mar. Los beneficios de los baños son innumerables, tanto para el cuerpo como para la mente. Eso sí, no hay que olvidar usar una crema de factor solar mientras estemos en la playa para no quemarnos con el sol.

Beneficios de los baños en el mar

- Activa la circulación de la piel. La presión del agua favorece el impulso de la sangre por las piernas y mejora la circulación de vasos capilares.
- Estimulación del circuito linfático del cuerpo, favoreciendo la eliminación de toxinas.
- Fortalecimiento de los huesos, mejora del movimiento de músculos y articulaciones.
- Relax y tranquilidad. El efecto balanceante de las olas, la temperatura y las sensaciones del agua y la arena tienen un efecto relajante inmediato para el cuerpo y la mente, algo beneficioso para quien sufre estrés.
- Mejora respiratoria. El agua salada favorece el estado de los pulmones y le ayuda a eliminar toxinas. Respirar en la playa es beneficioso para quien tiene catarros, tos o enfermedades relacionadas con el aparato respiratorio de índole grave.

Todas estas propiedades son beneficiosas para cualquiera, pero hay un grupo de personas que pueden sacar mayor partido del mar. Quienes tienen psoriasis, dermatitis atópica o seborreica deben saber que el agua salada puede ser su gran aliada.

El agua de mar tiene en su composición zinc, yodo, potasio y oligoelementos que tienen un efecto antibiótico perfecto en las lesiones e inflamaciones de la piel. Los baños en el mar favorecen la mejora de la descamación y la cicatrización de las heridas.

Además, el mar también calma el picor y ayuda a eliminar la piel muerta que todavía no se ha desprendido. Se trata sin duda de una forma de calmar nuestra piel barata, placentera y muy beneficiosa no solo para la dermis, sino para todo el cuerpo.

Eso sí, debemos tener en cuenta que tras el baño debemos aclararnos bien en la ducha. A ser posible, debemos elegir playas que cuenten con ducha en sus instalaciones para favorecer las rutinas de higiene y completar el tratamiento saludable a nuestra piel.

Tras la ducha, como sabemos hay que secar la piel sin frotar, solo dando ligeros toques y después hay que aplicar de forma generosa una crema emoliente. Unos pasos tan sencillos bastan para relajar, calmar y ayudar a que nuestra piel tenga mejor aspecto.

Quien no tenga la playa cerca, puede optar por acudir a piscinas de agua salada, que cada vez se pueden encontrar en más sitios y disfrutar de las increíbles propiedades del agua para que sean un extra en nuestro tratamiento habitual.