

Δείτε πώς το αλάτι της θάλασσας κάνει καλό στην επιδερμίδα σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πολλοί άνθρωποι μόλις βγουν από τη θάλασσα, τρέχουν να κάνουν ντους και να βγάλουν από πάνω το θαλασσινό νερό και το αλάτι. Γνωρίζατε όμως ότι το αλάτι της θάλασσας κάνει καλό στην επιδερμίδα;

Δείτε μερικούς λόγους που, ίσως, σας πείσουν την επόμενη φορά να αφήσετε λίγο παραπάνω επάνω σας το αλάτι της θάλασσας:

Το θαλασσινό αλάτι θεωρείται ένα φυσικό καθαριστικό του αίματος. Περιέχει μεγάλη ποσότητα βιταμίνης C, η οποία καταπολεμάει τις ελεύθερες ρίζες και μαγνήσιο που συνεισφέρει στην δράση των αντιοξειδωτικών. Ως εκ τούτου, το αλάτι της θάλασσας είναι σε θέση **να αποτοξινώσει τα κύτταρα του δέρματός σας** σωστά και να απορροφήσει όλη η βρωμιά, τη σκόνη και τα τοξικά υλικά από αυτά.

Καθώς απωθεί όλες τις τοξίνες από το σώμα σας, το θαλασσινό αλάτι κάνει το δέρμα σας πιο απαλό και υγιές. Έχει παρατηρηθεί ότι τα τακτικά μπάνια στην

θάλασσα μπορούν να ενισχύσουν τον τόνο του δέρματος σε μεγάλο βαθμό. Το μαγνήσιο στο αλάτι **μπορεί να εμποδίσει την κατακράτηση υγρών από το δέρμα σας κρατώντας το απαλό, σφριγηλό και νεανικό.**

Επίσης, το θαλασσινό αλάτι είναι πλούσιο σε ζωτικής σημασίας βιταμίνες και ανόργανα μέταλλα, τα οποία απαιτούνται για την **σωστή λειτουργία των κυττάρων του δέρματος**. Αυτές οι θρεπτικές ουσίες μπορούν να βελτιώσουν τον κυτταρικό μεταβολισμό, διατηρούν τους ιστούς ενυδατωμένους, ενισχύει την κυκλοφορία του αίματος στην επιφάνεια του δέρματος και να αυξάνει την αντοχή των κυτταρικών μεμβρανών.

Η περιεκτικότητα σε ασβέστιο από το αλάτι της θάλασσας μπορεί να βοηθήσει στον **καθαρισμό των φραγμένων πόρων του δέρματος**. Εάν έχετε ακμή στην επιδερμίδα σας, τότε το θαλασσινό αλάτι είναι ό,τι καλύτερο για εσάς. Διατηρεί το δέρμα σας καθαρό, μειώνοντας τις πιθανότητες εμφάνισης λοιμώξεων στο δέρμα.

Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε το αλάτι της θάλασσας ως **φυσικό απολεπιστικό**. Η υφή του αλατιού βοηθά στην απομάκρυνση της εξωτερικού στρώματος νεκρών κυττάρων της επιδερμίδας.

Πηγή: onmed.gr