

Os benefícios da praia comprovados cientificamente

escrito por Ana Miranda | 15 de fevereiro de 2017



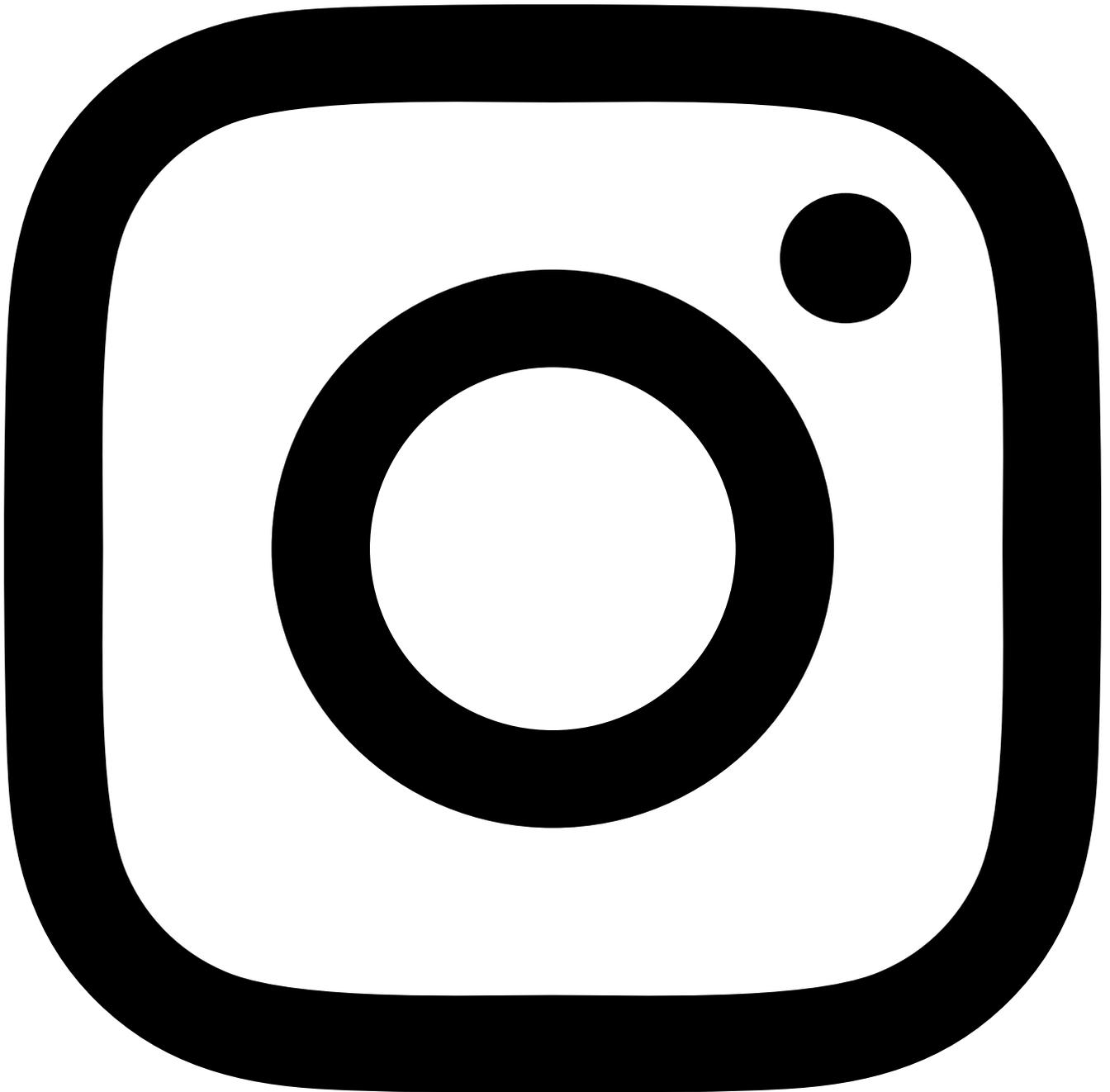


Imagem: Divulgação

" A sensação que tenho quando chego na praia e fico de frente para o mar é de humildade. Me sinto tão pequeno perto da imensidão de água e ao mesmo tempo, tão grato por ele me proporcionar refrescar o dia quente. Gosto até mesmo de ficar sentado lendo um livro. Me acalma!", comenta *Junior Pillares*, 38 anos, Coaching em Catawalk.

“A minha conexão com o mar é muito forte. É o local onde me sinto totalmente em paz e me desligo de tudo ao redor. Amo observar o mar, toda sua força, cada onda sendo única. Sensação inexplicável!”, comenta *Felipe Altran*, 34 anos, administrador.

“A minha relação com o mar é muito intensa. Provavelmente, se eu fosse um animal, seria marinho. Quando não estou em contato com a praia, é como se estivesse presa em um aquário: sem água, sem peixes, sem vida. Estar conectada com o barulho das ondas, poder caminhar pela areia, sentir a brisa do início da manhã ou do final da tarde, contemplar o sol, tudo isso é praticar terapia.”, comenta *Suzy Aparecida*, 56 anos, advogada.

Provavelmente, você também se sente muito bem ao estar em contato com o mar, não é mesmo?

Nos últimos tempos, os cientistas começaram a olhar para os benefícios de saúde do oceano de forma experimental.

Lora Fleming, da *Universidade de Exeter*, na Inglaterra, diz que a ideia de que a praia ajuda a nossa saúde está bem estabelecida. Os médicos do século XVIII costumavam prescrever viagens para o oceano para visitar “hospitais de banho”. Hospitais de banho eram clínicas especialmente projetadas que ofereciam tratamentos de banho de água salgada.

Foram listados 4 benefícios que a praia pode oferecer:

1 – O CÓRTEX PRÉ-FRONTAL DO SEU CÉREBRO É ATIVADO

O córtex pré-frontal, uma área do cérebro associada com a emoção e autorreflexão (bem como outras funções) é ativado quando os sons do oceano são reproduzidos. Isso foi provado através de pesquisas de cientistas com participantes de estudos que foram expostos a sons e ruídos do oceano.

2 – AS ONDAS DOS OCEANOS GERAM ÍONS NEGATIVOS

A sensação de paz que temos na praia pode ser um resultado de

alterações moleculares em nossos corpos. As ondas do oceano produzem íons negativos. Íons negativos aceleram a capacidade do nosso corpo de absorver oxigênio. Eles também equilibram os níveis de serotonina; uma substância química produzida pelo organismo que está relacionada com o humor e o stress. Esta é uma das razões pelas quais estar na praia foi ligada, por cientistas, à energia mental positiva e uma sensação geral de saúde e bem-estar. Pode até fazer-nos dormir melhor.

3 – NÍVEIS DE HORMÔNIO DO ESTRESSE, CORTISOL, DIMINUEM

A razão pela qual as praias têm um efeito tão calmante sobre nós pode ser por causa do som das ondas. Os sons mais relaxantes e agradáveis de ouvir são aqueles que têm padrões de ondas previsíveis. O som também deve ser suave em volumes e frequências harmônicas em intervalos regulares. As ondas do oceano são dessa forma. Regulares e suaves de ouvir. O som do mar pode ter um efeito ainda mais profundo no emocional, de acordo com a neurocientista Shelley Batts. O ruído do oceano provavelmente desencadeia memórias profundas ou sensações de relaxamento e segurança. Algumas pessoas podem até dizer que recordam o útero e os batimentos cardíacos de sua mãe. Há um hormônio do estresse chamado cortisol. Alguns ruídos, tais como tráfego e o ruído de avião pode acioná-lo. Quando esse hormônio é liberado, problemas de saúde, tais como úlceras e doenças cardíacas podem ocorrer. O barulho calmante do oceano trabalha para diminuir os níveis de cortisol. Desta forma, o oceano pode ter um efeito positivo sobre nossa saúde em geral e evitar potenciais problemas de saúde.

4 – A SUPERFÍCIE DO OCEANO TE ACALMA

A superfície plana do oceano pode também dar-nos uma sensação de segurança. O neurocientista Michael Merzenich diz que os seres humanos se sentem seguros quando estão em lugares que não são complexos. Na floresta, seres humanos precisam fugir de animais predadores; nas cidades, há bandidos e vilões com os quais devemos tomar cuidado; no entanto, na praia podemos

enxergar milhas, e isso nos dá paz de espírito. Não há ameaças potenciais. “Somos construídos, neurologicamente, para normalizar o nosso ambiente e controla-lo.”, diz Merzenich. “Quando olhamos para o mar, ou estamos ao longo da costa, nós estamos em um ambiente previsível e estável.”

Leia a matéria completa no site [0 Segredo](#)

fonte: [Life Hack](#) | fonte: [0 Segredo](#)