




Riviera Resort
TERME & HOTEL

Lungomare R. Riva, 1/B
33054 Lignano Riviera
(Udine) Italia
Tel. +39 0431 193 8211
info@rivieraresorthotel.it
www.rivieraresorthotel.it



The cure
for anything
is salt water

Isak Dinsen

Acqua e sale, non fa male... e toglie ogni male

01. Rafforza il sistema immunitario

L'acqua salata è una fantastica medicina per le persone con **difese immunitarie indebolite** o tendenti all'**anemia**. Una nuotata in mare favorisce la produzione di immunoglobine secretorie e circolanti.

02. Rende la pelle più bella e sana

Il **sodio**, il **rame** e lo **zolfo** contenuti nell'acqua marina, le conferiscono proprietà **antinfiammatorie**, **cicatrizzanti** e **antibatteriche**, che combinate al sole, alleviano significativamente eczemi, acne, psoriasi, dermatiti atopiche e altre patologie cutanee.

03. Aiuta a contrastare ritenzione idrica e cellulite

Grazie a un processo chiamato osmosi, l'acqua di mare è in grado di favorire il **drenaggio** dei **liquidi accumulati**, andando a contrastare edemi e stati infiammatori dei tessuti. Inoltre l'acqua, avendo una temperatura mediamente fredda, non solo ha effetti positivi sul sistema linfatico, ma ha un effetto tonificante su tutta la muscolatura.

04. Allevia i reumatismi

La combinazione di mare ed esercizio fisico è anche un ottimo rimedio contro l'**artrite** e l'**artrosi**, in quanto scoglie le contratture e dà mobilità alle articolazioni bloccate.

05. Solleva l'umore

La sola vista del paesaggio marino, con i colori, i movimenti e i suoni caratteristici, esercita una vera e propria attività **rilassante**.

A potenziare tutto questo, il **magnesio** di cui è ricca l'acqua di mare, che **abbatte lo stress** e gli stati d'ansia, previene l'insonnia e riduce i sintomi depressivi, poiché va a stimolare la produzione di **serotonina**, il cosiddetto "ormone della felicità".

06. Aiuta a dimagrire

L'acqua di mare stimola il corretto funzionamento del **metabolismo**, grazie alla presenza di **iodio**. In pratica, il corpo brucia più velocemente i cibi e il grasso, anche a riposo.



**In Hotel usufruite
della nostra
*Sala Talassoterapica***

1. L'applicazione di acqua di mare sulle ferite esercita un'azione disinfettante, in quanto il sale è un anti-settico naturale, usato da sempre anche per la conservazione dei cibi.

2. La cosiddetta "climatoterapia", che combina talassoterapia, aloterapia e balneoterapia, è stata usata con successo fin dai tempi antichi per trattare la psoriasi.

3. I soggetti con eczema atopico beneficiano dell'azione blandamente disinfettante dell'acqua di mare, che insieme all'esposizione al sole migliora la malattia.

4. L'azione osmotica dell'acqua di mare viene sfruttata per riassorbire edemi da stati infiammatori non solo a carico della cute, ma anche di articolazioni e muscoli, nonché gonfiori ai piedi in donne in gravidanza.

5. L'immersione in acqua di mare in genere si combina con l'esposizione solare, che stimola la produzione di melanina e vitamina D e innalza il tono dell'umore, riducendo stati di stress.

6. Infine irrigazioni nasali o aerosol di soluzioni saline ipertoniche (acqua di mare) hanno riconosciute proprietà anti-infiammatorie nella mucosa del naso ed hanno anche dimostrato attività anti-settica, riducendo fra l'altro il tempo di negativizzazione del tampone COVID-19 in alcuni trial clinici. Irrigazioni nasali con soluzioni saline ipertoniche sono utilizzate per ridurre l'infiammazione delle cavità nasali dopo interventi di chirurgia maggiore otorino-laringoiatrica.



Università
di Trieste

A cura del
Prof. Luca Cegolon

Università di Trieste
Dipartimento di Scienze Mediche,
Chirurgiche e della Salute



**In Hotel usufruite
della nostra
*Sala Talassoterapica***

***Riferimenti**

01. Manoharan P., Kaliaperumal K. **Salt and skin. In J Dermatology** 2022; 61: 291-298.

02. Daoxin Dai, Xiaoyu Ma, Xiaojuan Yan and Xijun Bao **The Biological Role of Dead Sea Water in Skin Health: A Review** *Cosmetics* 2023, 10, 21.

03. Harari M., Shani J., Seidl V., Hristakieva E. **Climatotherapy of atopic dermatitis at the Dead Sea: demographic evaluation and cost-effectiveness** *International Journal of Dermatology* 2000, 39, 59-69.

04. Khevna Rameshbhai Macwan, Parasben Krunal Savaliya. **Effectiveness of Foot Exercise and Epsom Salt Water on Reduction of Foot Oedema among Antenatal Mothers. Journal of Clinical and Diagnostic Research.** 2021; Vol-15(5): LC23-LC26

05. Cegolon L., Mastrangelo G., Emanuelli E., Camerotto R., Spinato G., Frezza D. **Early Negativization of SARS-CoV-2 Infection by Nasal Spray of Seawater plus Additives: The RENAISSANCE Open-Label Controlled Clinical Trial** *Pharmaceutics*. 2022 Nov 18;14(11):2502.

06. Lin Ji-Lei, Zhang Fen, Li Yan-Bo et al. **Efficacy of physiological seawater nasal irrigation for the treatment of children with SARS-CoV-2 Omicron BA.2 variant infection: a randomized controlled trial** *World J Pediatr*. 2024 May; 20(5):461-469.

07. Cegolon L., Mastrangelo G., Bellizzi S., Filon FL., Salata C. **Supporting the Aspecific Physiological Defenses of Upper Airways against Emerging SARS-CoV-2 Variants** *Pathogens*. 2023 Jan 29;12(2):211



Riviera Resort
TERME & HOTEL

Lungomare R. Riva, 1/B
33054 Lignano Riviera
(Udine) Italia
Tel. +39 0431 193 8211
info@rivieraresorthotel.it
www.rivieraresorthotel.it



The cure
for anything
is salt water

Isak Dinsen