



Μια βόλτα στη θάλασσα μπορεί να αλλάξει τη δομή του εγκεφάλου σας, λένε οι επιστήμονες

Όλοι γνωρίζουμε ότι ο χρόνος που περνούμε σε εξωτερικούς χώρους μας κάνει καλό, τόσο σε φυσικό όσο και σε νοητικό επίπεδο, αλλά τα οφέλη του να ξοδεύουμε χρόνο ειδικά στην παραλία μόλις αποκαλύφθηκαν.

Είναι απίστευτη η αίσθηση γαλήνης και ηρεμίας που νιώθουμε στην παραλία. Για τους επιστήμονες, ο συνδυασμός των μυρωδιών και των ήχων του νερού είναι καταπραϋντικός για τον εγκέφαλό μας. Αυτός είναι αρκετός για να μας κάνει να χαλαρώσουμε και να νιώσουμε ανακουφισμένοι.

Το πόσο χαλαροί αισθανόμαστε στην παραλία δεν οφείλεται μόνο στο μυαλό μας. Η επιστήμη λέει ότι είναι μια αλλαγή στον τρόπο που ο εγκέφαλός μας αντιδρά στο περιβάλλον, η οποία μας κάνει να νιώθουμε ευτυχισμένοι, χαλαροί και ανανεωμένοι.

Γενικά, η επίσκεψή μας στην παραλία μας επηρεάζει με τέσσερις διαφορετικούς τρόπους.

1. Μειώνει το στρες

Το νερό είναι η θεραπεία της φύσης στους στρεσογόνους παράγοντες της ζωής. Είναι γεμάτη φυσικά θετικά ιόντα που είναι γνωστά για την ικανότητα τους να μας χαλαρώνουν. Έτσι, αν πάτε για μια βουτιά ή αν βουτήξετε απλά τα δάχτυλα των ποδιών σας στο νερό, είναι σίγουρο ότι θα βιώσετε το αίσθημα της χαλάρωσης. Αυτό θα μπορούσε να μας φτιάξει τη διάθεση ανά πάσα στιγμή!

2. Ενισχύει τη δημιουργικότητά μας

Νιώθετε ότι είστε σε δημιουργικό οίστρο; Λοιπόν, οι επιστήμονες πιστεύουν ότι η λύση σε αυτό είναι η παραλία. Όταν βρίσκεστε στην θάλασσα, επιτρέπετε στο κεφάλι σας να καθαρίσει και να προσεγγίσει τα προβλήματά σας με έναν πιο δημιουργικό τρόπο. Όπως ο διαλογισμός, έτσι και η παραλία προκαλεί μια αίσθηση ηρεμίας που σας επιτρέπει να απαλλαχθείτε από οτιδήποτε περιττό και να συγκεντρωθείτε σε ό,τι πραγματικά αξίζει.

3. Βοηθά στη μείωση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης

Όπως με τις επιπτώσεις που έχει για το άγχος και το δημιουργικό οίστρο, η παραλία προσφέρει επίσης κάποια ανακούφιση στα συμπτώματα της κατάθλιψης. Ο υπνωτικός ήχος των κυμάτων σε συνδυασμό με το θέαμα και τις μυρωδιές της παραλίας μπορούν να σας γαληνέψουν. Έτσι, θα καθαρίσετε το μυαλό σας σε έναν ασφαλή χώρο μακριά από το χάος της καθημερινότητας.

4. Σε γενικές γραμμές, ο χρόνος που περνούμε στην παραλία θα αλλάξει την προοπτική μας στη ζωή

Και αυτή η προοπτική θα αλλάξει προς το καλύτερο! Η φύση σε γενικές γραμμές ήταν πάντα ένας παράγοντας για μια υγιή κι ευτυχισμένη ζωή, αλλά η παραλία, ειδικότερα, είναι πολύ καλή για την ψυχή μας.

Έτσι, πιάστε το αντηλιακό σας και πάτε παραλία!

[Πηγή](#)