

## Po zdrowie nad Bałtyk

Wyjazd nad morze to dobry sposób na spędzenie urlopu oraz podreperowanie zdrowia. Zmiana klimatu i czyste powietrze nasycone jodem to recepta na poprawę odporności zarówno dla maluchów, jak i dla seniorów. Także kąpiel w słonej, morskiej wodzie korzystnie wpływa na organizm. Może warto zatem wrócić do tradycji corocznego odpoczynku nad Bałtykiem?

Moda i dostępność wyjazdów na zagraniczne urlopy, do tzw. ciepłych krajów, sprawiła, że wiele osób zapomniało o urokach urlopu nad polskim morzem. Jednak wypoczynek nad Bałtykiem oferuje coś wyjątkowo cennego - a mianowicie klimat, który doskonale wpływa na zdrowie.

### Dlaczego właśnie Bałtyk

Amatorzy wypoczynku w Bułgarii czy Chorwacji powiedzą, że jodu nawdychać można się nad każdym morzem. To prawda, jednak nad Bałtykiem oraz innymi morzami północnymi jest go nieporównywalnie więcej. Przyczyną jest wietrzna pogoda i wyższe fale, które wpływają na powstanie dobroczynnej mgiełki aerozolu. Z takich samych powodów dużo jodu znajduje się nad brzegiem oceanów, gdzie fale są największe.

### Jak to właściwie działa

O korzystnym wpływie morskiego klimatu na zdrowie decyduje tzw. aerozol morski. Co to właściwie jest? To drobinki wody, które dostają się do powietrza przy rozbryzganiu się fal. Dzięki temu mechanizmowi w powietrzu nad morzem jest wielokrotnie więcej jodu niż na terenach położonych bardziej centralnie. Poza tym wyjazd nad morze wiąże się ze zmianą klimatu, która jest szczególnym bodźcem dla organizmu i zmusza go do przystosowania się do nowych warunków, a tym samym do bardziej energicznego działania. To forma treningu, który poprawia funkcjonowanie organizmu, szczególnie układu odpornościowego. Wyjątkowo dobrze nadmorski klimat wpływa na zdrowie i odporność najmłodszych - trzeba jednak pamiętać, że pobyt powinien trwać co najmniej dwa tygodnie, aby organizm dziecka mógł w pełni z niego skorzystać.



Aerozol morski powstaje, kiedy fale uderzając o brzeg rozpryskują się i unoszą ze sobą krople wody i minerały. Zasięg występowania aerozolu morskiego to 200 -300m od brzegu.

## Do czego służy jod w organizmie

W nadmorskim powietrzu znaleźć można wiele dobroczynnych dla zdrowia składników, takich jak brom, wapń i magnez. Jednak najważniejszy jest jod, jako składnik niezbędny do prawidłowego funkcjonowania tarczycy. Tarczyca to gruczoł, który produkuje hormony mające wpływ na wiele funkcji organizmu. Regulują one metabolizm, pracę układu nerwowego, mięśniowego i krążenia. Tarczyca odpowiada nawet za kondycję psychiczną, właściwą wagę i temperaturę ciała. Trzeba zatem dbać o właściwy poziom jodu w organizmie. Może być on dostarczany z pokarmem, dlatego zaleca się korzystanie z soli jodowanej oraz regularne spożywanie ryb i owoców morza. Jednak nawet dobra dieta może okazać się niewystarczająca.

## Kłopoty zdrowotne przy niedoborze jodu

Niedobór jodu prowadzi do niedoczynności tarczycy. Kiedy pojawiają się takie objawy jak brak energii, zmęczenie, niestabilność emocjonalna, tycie, słaba kondycja włosów i paznokci, kołatanie serca, drżenia kończyn, może to oznaczać, że tarczyca brakuje jodu. Nie wolno tego lekceważyć, najlepiej uzupełnić jego braki nad morzem. Nieleczona niedoczynność tarczycy może powodować anemię i problemy z pracą serca oraz płuc. To choroba, którą da się skutecznie leczyć, ale terapia trwa długo. Trzeba wtedy przyjmować jod w tabletkach i uzupełniać niedobory hormonów, lepiej więc jej zapobiegać dbając o dietę i wypoczywając nad morzem.

## Doskonałe miejsce dla chorowitych i alergików

Nadmorski klimat to nie tylko jod i poprawa odporności. Lista schorzeń, w których leczeniu jest pomocny obejmuje wspomnianą niedoczynność tarczycy, choroby dróg oddechowych i skóry, reumatyzm, osteoporozę. Morska bryza pozwala na dobre dotlenienie organizmu, oddech się pogłębia i zwiększa powierzchnię płuc wykorzystywaną przez organizm. Dodatkowo morskie powietrze nawilża oskrzela i płuca, co pomaga w ich oczyszczeniu. To niezwykle ważne szczególnie dla mieszkańców dużych miast i rejonów przemysłowych, którzy narażeni są codziennie na kontakt z zanieczyszczeniami. Pobyt nad morzem to także prawdziwa ulga dla alergików. Wiatr wiejący od morza przynosi bowiem czyste, wolne od pyłków i zanieczyszczeń powietrze, dlatego okres największej emisji alergenów można przetrwać spędzając dużo czasu na plaży. Pobyt nad morzem także doskonale koi nerwy, szum fal, spacerowanie plażą to prawdziwa ulga dla osób zestresowanych i wyczerpanych emocjonalnie.

*Wiatr od morza przynosi powietrze wolne od zanieczyszczeń i pyłków, dlatego pobyt nad morzem jest wskazany dla alergików, szczególnie w okresie wzmożonej emisji alergenów.*



## Jak korzystać z dobrego klimatu

Najwięcej jodu jest tuż nad samym brzegiem morza, dlatego wskazane są spacerowanie plażą, jeśli pogoda nie pozwala leżeć na piasku. Co ciekawe, największe ilości jodu znajdują się w morskim powietrzu między listopadem a marcem, dlatego z zimowych wypadów nad morze korzysta obecnie coraz więcej osób. Paradoksalnie, z punktu widzenia zdrowia, najlepsza nad morzem jest kiepska, sztormowa pogoda. W takich warunkach w powietrzu znajduje się najwięcej cennych pierwiastków, dlatego nawet w taki dzień warto założyć wiatrówkę i iść na spacer, zamiast siedzieć w zamkniętym pensjonacie.

## Zalety kąpeli w morskiej wodzie

Pobyt nad morzem to o wiele więcej niż zmiana klimatu i jod w powietrzu. Moc drzemie także w morskiej wodzie, która zawiera mnóstwo minerałów korzystnie wpływających na zdrowie i urodę. Kąpiel w morzu doskonale działa na skórę, stymuluje metabolizm komórkowy, poprawia nawilżenie, ukrwienie, odżywia, poprawia jej elastyczność. To prawdziwa kuracja odmładzająca, którą można kontynuować w domu używając kosmetyków zawierających sól morską. Kąpiel w chłodnych wodach Bałtyku odpręża i rozluźnia mięśnie, poprawia krążenie i przemianę materii, co pomaga w zrzućeniu zbędnych kilogramów. Taka kąpiel oraz czyste morskie powietrze ma również zadziwiający wpływ na zaostrenie apetytu, co ucieszy rodziców małych niejadków.

## Piasek, woda, słońce

Pobyt na polskim morzem to nadal dobry pomysł na udany wypoczynek i szansa na podreperowanie zdrowia dla dzieci i dorosłych. Słońce pobudza wytwarzanie witaminy D i dodaje energii, a brodenie w chłodnej morskiej wodzie odpręża i korzystnie wpływa na układ krążenia, zapobiegając powstawaniu żylaków. Natomiast każdy długi spacer wzdłuż piaszczystej plaży masuje stopy, a szum morza uspokaja. Osoby, które są przywiązane do letniego wypoczynku w ciepłych krajach, powinny udać się nad Bałtyk w innym terminie, choćby zimą. Wtedy można naprawdę cieszyć się spokojem, głęboko oddychać czystym powietrzem z jodem i budować odporność organizmu, aby zapewnić sobie zdrowie i dobre samopoczucie na resztę roku.