pacjent.gov.pl

Po zdrowie jedź nad morze

Data aktualizacji
2025-06-24

Podstawowe cechy klimatu morskiego to:

- większa wilgotność powietrza
- duże nasłonecznienie (bezpośrednie i odbite od wody)
- stosunkowo duża zmienność pogody
- stała obecność wiatru (latem w kierunku od morza, zimą w kierunku do morza)
- obecność tzw. aerozolu morskiego, czyli drobinek wody znajdujących się w powietrzu, które powstają wskutek rozbryzgu fal
- mniejsze zanieczyszczenie powietrza w porównaniu z powietrzem miejskim
- zwiększone stężenie olejków eterycznych w powietrzu związane z dużą ilością drzew iglastych w pasie nadmorskim.

Nad morze po jod

Jod to jeden z pierwiastków śladowych w organizmie człowieka. Choć występuje w niewielkich ilościach, to nazywany jest pierwiastkiem życia. Najważniejszą funkcją jodu jest uczestnictwo w syntezie hormonów tarczycy. Dlatego klimat morski jest szczególnie korzystny dla osób zmagających się z niedoczynnością tarczycy. Niedobory jodu powodują, że tarczyca produkuje niewystarczającą ilość hormonów odpowiedzialnych za przemianą materii, regulację temperatury ciała, pracę serca, a także prawidłowy rozwój psychiczny oraz umysłowy.

> **Urlop nad morzem jest polecany wszystkim, którzy chcą wzmocnić swoją odporność i nabrać sił witalnych.**

Gdzie szukać jodu

- Wprawdzie pierwiastek ten można znaleźć w wielu morzach, jego stężenie jest szczególnie wysokie nad Bałtykiem czy Morzem Północnym.
- Największa koncentracja jodu jest nad brzegiem morza, w odległości do 300 metrów od linii brzegowej.
- Najwięcej jodu przedostaje się do powietrza, gdy wieją silne wiatry, a morskie fale rozbijają się o brzeg.
- Bardzo dobrym źródłem jodu są także świeże ryby morskie.

Wdychaj morskie powietrze

Morze to dobre miejsce na urlop dla osób:

- z chorobami układu oddechowego
- często łapiących infekcje

- zmagających się z alergią
- palących papierosy.

Morskie powietrze jest bogate w mikroskopijne cząsteczki soli morskiej, które mają zdolność oczyszczania dróg oddechowych, działając jak naturalny inhalator. Jest to szczególnie pomocne dla astmatyków i alergików, ponieważ wilgotne i wolne od pyłków powietrze ułatwia im oddychanie. Świeże powietrze nad morzem pomaga nawilżyć błony śluzowe nosa, ułatwia ich regenerację i usuwanie zanieczyszczeń. Unosząca się przy brzegu mgiełka stymuluje drogi oddechowe do pracy i oczyszcza je. Wdychany aerozol solankowy łagodzi stany zapalne górnych dróg oddechowych i oskrzeli.

Skóra lubi morze

Woda morska oprócz jodu zawiera liczne składniki mineralne, które pozytywnie wpływają m.in. na stan skóry:

- magnez
- potas
- wapń
- cynk
- selen
- magnez.

Wygrzewanie się na piasku i kąpiele w morzu dobrze zrobią osobom, zmagającym się z łuszczycą czy łojotokiem. Właściwości antyseptyczne powietrza morskiego są korzystne dla skóry z trądzikiem. Woda morska sprzyja prawidłowemu funkcjonowaniu gruczołów łojowych. Może niwelować zarówno suchość, jak i przetłuszczanie się skóry, oczyszczając przy tym pory. Sól zawarta w wodzie działa na skórę jak peeling, pomaga w eksfoliacji, czyli złuszczaniu martwego naskórka. Efektem jest wygładzenie skóry, poprawa jej wyglądu i elastyczności.

> **Pamiętaj! Z kąpieli słonecznych korzystaj z umiarem. Promienie UV odbijają się i od piasku, i od wody. Dlatego latem stosuj kremy z wysokim filtrem – minimum 30 SPF. Nakładaj je regularnie i starannie.**

Hartuj się!

Wahania temperatury oraz ciśnienia atmosferycznego, silny wiatr, naprzemienne działanie ciepła i zimna to silne bodźce, które wpływają na naturalną termoregulację organizmu i nas hartują. To prawdziwy trening odporności. Kiedy przyjdą chłodne dni, częste zmiany pogody, deszcze czy pierwsze mrozy, Twój organizm będzie sprawniej zwalczać chorobę. Zareaguje szybciej i bardziej adekwatnie.

> **Pamiętaj! Długotrwałe przebywanie w zimnej wodzie może doprowadzić do wychłodzenia organizmu. Po wyjściu z wody ważne jest rozgrzanie ciała przez np. gimnastykę.**

Aktywność fizyczna na plaży

Spacery po plaży, pływanie w morzu czy sporty wodne wpływają na poprawę Twojej kondycji. Ruch na świeżym powietrzu, w otoczeniu morskiego krajobrazu, może być przyjemniejszy i bardziej motywujący niż tradycyjne ćwiczenia w zamkniętych pomieszczeniach. Kąpiele w morzu to świetny trening, który angażuje wszystkie grupy mięśni i modeluje sylwetkę. Z kolei spacery po piasku są bardziej wymagające dla mięśni, wzmocnią Twoje nogi oraz kręgosłup.

Kiedy wstrzymać się z wyjazdem nad morze

Nadmorski klimat nie wszystkim może wyjść na zdrowie. W niektórych przypadkach może wpłynąć na pogorszenie stanu zdrowia. Jeśli masz wątpliwości, to zanim zdecydujesz się na wyjazd, skonsultuj się z lekarzem. Szczególną ostrożność powinny zachować osoby:

- z pełnoobjawową i niekontrolowaną nadczynnością tarczycy
- borykające się z chorobami układu sercowo-naczyniowego, szczególnie z nadciśnieniem tętniczym
- świeżo po zawale, z zaawansowaną niewydolnością serca, niedokrwieniem mięśnia sercowego oraz zaburzeniami rytmu serca.

Przeczytaj także

Niedoczynność tarczycy – jak z nią żyć

W niedoczynności tarczycy najważniejsza jest farmakoterapia oraz odpowiednia dieta, która wspiera leczenie

Bezpieczeństwo nad wodą

Utonięcia mogą zdarzyć się wszędzie, gdzie jest woda: w basenie, rzece, stawie, jeziorze, morzu czy wannie. Spędzając czas w takim miejscu, musisz myśleć o bezpieczeństwie, bo łatwo jest przecenić swoje możliwości

5 zasad ochrony przed słońcem

Światło słoneczne jest zarówno dobre, jak i złe dla ludzkiego zdrowia. Słońce daje nam ciepło, pomaga regulować rytm dobowy, umożliwia też wytwarzanie witaminy D, której bardzo potrzebujemy. To zalety słońca. Ale promienie słoneczne mają także szkodliwy wpływ na nasze zdrowie. Dlatego korzystaj ze słońca z umiarem i przestrzegaj kilku zasad bezpieczeństwa.