

Leczenie morzem

Łeba od 1974 roku należy do obszarów specjalnie chronionych. Został zatwierdzony profil leczniczy dla miasta Łeby, obejmujący choroby układu oddechowego, narządu ruchu, przemiany materii.

Słońce, wiatr, fale, słona woda – to dziś nie tylko błogie wylegiwanie się na plaży, to też leczenie morzem. Morski klimat działa bowiem jak lekarstwo. W wielu opracowaniach naukowych powtarzają się określenia dotyczące leczenia morzem, takie jak bodźcowość, mozaikowość, nasłonecznienie, wiatr. Bodźcowość klimatu Łeby uważana jest za lepszą niż na Wyspach Kanaryjskich. Służy poprawie naszego samopoczucia. Zwiększona emisja leczniczych związków soli i jodu, działanie odbitych promieni słonecznych wpływają pozytywnie na zdrowie psychiczne.

Mozaikowość Łeby – jak twierdzi dr. Rabski, jest wynikiem częstych zmian w strefie przybrzeżnej, gdzie występują piaszczyste mierzeje. Powiew

chłodnego wiatru, nie mającego naturalnych przeszkód (jezioro Łebsko i Sarbsko), a do tego jakby filtrowanego przez naturalne i chronione otoczenie (las sosnowy), natrafia na rozgrzane jak piec wydmy ruchome Słowińskiego Parku Narodowego. Wytworzą się wówczas naturalna różnica ciśnień, między morzem a lądem, którą możemy poczuć jako powiew przyjemnej bryzy morskiej. Zdaniem dr. Rabskiego, nie ma lepszej bryzy niż w Łebie. Tych którzy nie mają przeciwwskazań lekarskich, te zmiany uodparniają.

Nasłonecznienie Łeby i pobliskich okolic jest o 45% większe niż np. na Śląsku. Przy czym duża, bo około 85% zawartość kwarcu w piasku, powoduje lepsze niż gdzie indziej odbijanie światła słonecznego, które z kolei jest lepiej asymilowane przez powietrze. Wiatr – wiejący w Łebie (jest tylko 6 dni ciszy w roku) zwiększa dynamikę zmian atmosferycznych, co powoduje większe falowanie morza. Fale zała-

muje się po piaszczystych brzegach rozpylają w powietrzu sól i jod, czyli uruchamiają naturalny inhalator dróg oddechowych. Jeżeli cierpimy na uczulenia w okresie wysokiej emisji alergenów, należy jak najwięcej spędzić godzin na plaży. Morskie powietrze to nie tylko tlen, lecz także „nawilżacz oskrzeli i płuc”.

Brodzenie w falach poprawia krwionoś w nogach, leczy żylaki. Kąpiel w falującej wodzie to także lek na zaparcia (zanurzenia w okolicach pępka), wzdęcia, wzmocnienie pracy jelit. Pozasezonowe pobyty nad morzem, szczególnie w okresie sztormów (wiosna-jesień-zima) działają jeszcze korzystniej na budowanie odporności naszych organizmów.

→ **Tekst:** Ewa Horanin i Elżbieta Dygowska
→ **fot.** Aleksandra Bogusławska



Ciekawostka:
duża dynamika zmian atmosferycznych sprawia, że półgodzinny spacer przy silnym wietrze, daje więcej niż 2-3 godziny na siłowni!