**Jod – sekret nadmorskiego klimatu**

**Co roku setki Polaków szukają tego cennego pierwiastka nad Bałtykiem. Kuracjusze, turyści, rodziny – wszyscy szukają nasyconego jodem powietrza w nadziei, że przyniesie im ono zdrowie i lepsze samopoczucie. Ale jak to naprawdę jest z tym jodem?**

Niedobór jodu w organizmie człowieka jest problemem na całym świecie. W Polsce w 1997 roku podjęto decyzję o jodowaniu soli spożywczej, aby uchronić mieszkańców kraju – zwłaszcza pochodzących z jego południowych krańców – przed różnego rodzaju chorobami. Okazuje się bowiem, że pierwiastek ten wpływa na funkcjonowanie wielu narządów. Związany jest ściśle zwłaszcza z pracą tarczycy, której hormony pełnią funkcje regulujące i wpływają na procesy przemian energetycznych, wzrost, pracę mięśni (również serca) i układu rozrodczego, syntezę białek, rozwój i pracę mózgu oraz funkcjonowanie układu nerwowego.

Jak się okazuje – jod jest dla nas ogromnie ważny. Kiedy w organizmie jest go za mało, nasza odporność na stres maleje, czujemy się zmęczeni i rozdrażnieni. Odbija się to również na stanie naszych włosów, skóry i paznokci. U dzieci wpływa także na zdolność koncentracji i uczenia się, jak również wzrost oraz rozwój psychofizyczny.

Najwięcej tego niezbędnego do zachowania zdrowia pierwiastka występuje w wodzie morskiej oraz produktach spożywczych, które uprawiane są na glebach bogatych w jod. Znajdziemy go zatem w rybach morskich, soli nieoczyszczonej lub jodowanej, owocach morza i drożdżach. Zaś tym, którym jodu wciąż mało, polecamy polskie morze.

Od dawna kobietom w ciąży i małym dzieciom zaleca się wyjazdy na tereny nadmorskie. Już kilka wieków temu wiedziano, że są to podróże po zdrowie, ponieważ powietrze w miejscowościach położonych nad Morzem Bałtyckim widocznie poprawiało zdrowie. Tajemnica tkwi w jodzie, który znajduje się w wodzie morskiej, która parując nasyca tym pierwiastkiem powietrze, aby następnie opaść na ziemię. Dlatego woda, gleba i powietrze w pasie nadmorskim są tak bogate w ten pierwiastek. Należy zaznaczyć, że im bliżej morza, tym jodu więcej.

Niestety, w Polsce jedynie w rejonie wąskiego – bo liczącego jedynie 5 do 7 kilometrów – pasa nadbrzeżnego występuje wyraźnie zwiększone stężenie jodu. Ponadto Bałtyk, jako morze należące do chłodnych, nie wydziela do atmosfery aż tak dużej dawki tego cennego pierwiastka. Nie znaczy to jednak, że zapewnienia o zbawiennym wpływie powietrza nad Morzem Bałtyckim są wymyślone. Spacery nad brzegiem działają pozytywnie nie tylko na samopoczucie, ale także wspomagają leczenie chorób, które związane są z niedoborem jodu. Należy więc jak najczęściej korzystać z możliwości wyjazdu nad Morze Bałtyckie. Jeżeli jednak nie mamy ku temu okazji, możemy w każdej chwili wybrać się do najbliższej groty solnej. Krótki seans w takim miejscu zrekompensuje nam brak wakacji i zapewni odpoczynek, będący chwilowym substytutem wyjazdu nad morze. Artykuł powstał przy współpracy portalu turystycznego [veturo.pl](http://veturo.pl/polska/).