

## Á Torrevieja er eitt heilsusamlegasta loftslag í Evrópu

Hið einstaka loftslag í Torrevieja er engin tilviljun og er fyrst og fremst saltvötnunum tveimur að þakka, Laguna Rosa og Laguna de La Mata. Þessi saltvötn mynda saman einskonar náttúruleg vistkerfi sem hefur sterk áhrif á loftslagsmál á svæðinu.

- **Saltvötnin eru náttúrulegt umhverfi sem milda veturinn**  
Á sumrin draga vötnin í sig hita og á veturna sleppa þau honum hægt og rólega aftur. Þar af leiðandi eru veturnir áberandi mildari en á mörgum öðrum svæðum í Evrópu.
- **Saltvötnin skapa minni sveiflur í hitastigi**  
Þökk sé þessum stöðugandi áhrifum upplifir þú sjaldan mikinn kulda eða mikinn hitamismun á degi og nóttu hér. Þetta tryggir mjög notalegt og ánægjulegt lífsumhverfi.
- **Saltvötnin skapa heilbriggt og hreint loft fyrir fólk með heilsu vandamál**  
Samsetning salts og vatns skapar loft sem er ríkt af steinefnum og helst nokkuð þurr. Þetta er sérstaklega gagnlegt fyrir fólk með húðvandamál, ofnæmi eða öndunarfæravandamál.
- **Meira sólskin og sólríkt veður**  
Torrevieja nýtur meira en 300 sólríkra daga á ári og jafnvel að vetri sveiflast hitastig oft ekki meira en um 16-20°C.

## Niðurstaðan?

Í Torrevieja er örloftslag sem er lýst af Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni sem einu af þeim þeim heilbrigðustu í heimi. Það hefur jafnvel verið vísað til þess að Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin hafi á sínum tíma nefnt Costa Blanca-svæðið meðal þeirra sem hafa eitt besta loftslagumhverfi fyrir heilsu.

### Ástæður þess að loftslagið þar er talið gott:

- Miðjarðarhafsloftslag með mjög mildum vetrum og mikilli sól allt árið.
- Tvö stór saltvötn (Laguna Rosa og La Mata) skapa sérstakt örloftslag með steinefnaríku lofti.
- Fremur þurr loft og lítill hitasveiflumun miðað við marga aðra staði í Evrópu.
- Sjávargolan hjálpar til við loftgæði og dregur úr miklum hita.

Svæðið er sérstaklega þekkt fyrir bleika saltlónið, þar sem mjög salt og steinefnaríkt vatn inniheldur meðal annars magnesíum og önnur steinefni.

### Sumir finna fyrir bata í:

- astma og ofnæmi,
- psoriasis og exemi,
- gigt og liðverkjum.

Upplýsingar í þessari samantekt eru fengnar með aðstoð frá Chatgpt gerfigreindar forritinu. Þess vegna þarf að taka þeim með fyrirvara.