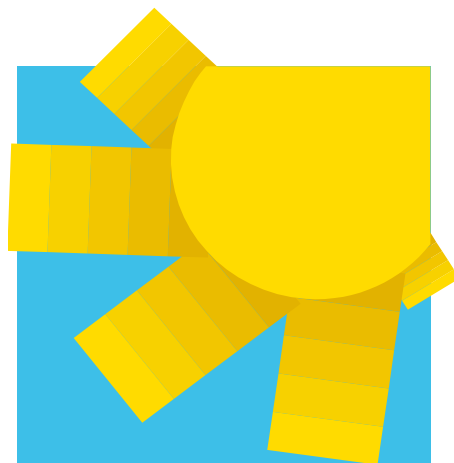


Солнце

Без солнечного света и тепла, без энергии солнца не способно обойтись ни одно живое существо на нашей планете.

Человек, а особенно, дети, остро нуждается в солнце. Только под воздействием солнечных лучей в нашем организме вырабатывается витамин Д, позволяющий нормально расти и крепнуть костям. Солнечные ванны врачи рекомендуют принимать всем: и тем, кто

перенес болезнь или долго жил в сыром и холодном климате, и тем, кто чувствует себя совершенно нормально, но долго сидит за книгами или компьютером в душном помещении. Солнечные ванны заставляют наши клетки работать интенсивнее. Солнце активизирует расщепление белков, ускоряя обмен веществ. Под влиянием солнечных лучей улучшается циркуляция крови. Вспомните, как поднимается настроение, если за окном солнечный день, и вы согласитесь, что солнце еще и источник радости, бодрости и хорошего настроения. «Солнечное голодание» в долгую зимнюю пору – одна из причин вялости, слабости, повышенной утомляемости организма.



Для тех, кто любит позагорать

Пословица «Все хорошо в меру» к солнечным ваннам подходит как нельзя лучше. Тебе нравится греться на солнышке, подставляя бока для загара? А знаешь ли ты, что происходит с твоей кожей? Под действием солнечных лучей, а точнее излучаемого солнцем ультрафиолета, в ней идет химическая реакция по выработке особого фермента – меланина. Больше меланина - темнее загар. И тем отчаяннее кожа пытается защитить себя от ультрафиолета. В дневные часы, когда солнце наиболее активно, в коже перестает вырабатываться меланин, и единственный способ для кожи защитить себя – ожог. Кожа краснеет, до нее больно дотрагиваться, затем она покрывается пузырьками, которые лопаются, помогут верхнему, поврежденному слою быстрее сойти. Единственное спасение в этом случае – намазать горящую спину – кефиром, сметаной или йогуртом. Больше всего угрожает ожог блондинам со светлой кожей – их кожа вырабатывает очень мало меланина. Но в дневное время солнце опасно для всех. Причем эта опасность увеличивается с каждым годом, из-за истончения озонового слоя над нашей планетой. Получить полное удовольствие от пребывания на пляже помогут современные кремы и бальзамы для загара. На их упаковках проставлены цифры. Это- индекс защиты, показывающий, что используя определенный крем, на солнце можно пробыть в 4, 8, 20 или 40 раз дольше, чем без него, не опасаясь получить ожог. Кроме того, эти кремы улавливают вредные ультрафиолетовые и ультракрасные лучи. Чем нежнее кожа, тем больше она нуждается в защите. Впрочем забывать о предосторожности и лежать под самыми агрессивными дневными лучами не стоит в любом случае. И помните о том, что надо обязательно прикрывать голову: солнечное тепло коварно и от перегрева вполне может случиться тепловой или солнечный удар.

Вода

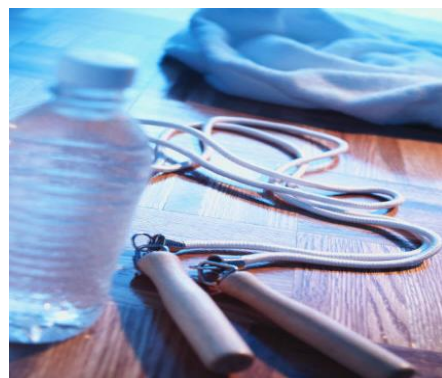


Где вы больше всего любите отдыхать? На море? А может, на озерах или в деревне у бабушки, где рядом течет речка? Отдых и лето, естественно ассоциируются с водой, с возможностью поплавать. Кроме удовольствия плавание приносит нашему организму и потрясающую пользу. При плавании активно задействованы все мышцы нашего организма. Плавание считается оптимальной нагрузкой для костей и позвоночника. Рецепторы кожи, взаимодействуя с водой во время плавания, воспринимают все те микроэлементы, которые растворены в ней. Те же, преобразуясь в нервные импульсы, посылают сигналы в мозг, а он дает указание повысить тонус мышц, улучшить работу сердца и сосудов.

Именно поэтому, плавание в морской воде, богатой солями и микроэлементами, считается самым полезным. Вода – ещё и естественный массаж. Именно поэтому советуют едва ли не сразу после рождения приучать детей к воде – ласковая стихия помогает нормальному развитию: и физическому, и психическому.

«Живая» вода

Настоящий источник жизни и здоровья – минеральная вода. Её называют «живой» водой. Минеральные воды по своему химическому составу – это сложный комплекс минералов и солей, макро, и микроэлементов. Минеральные воды Боржоми и Ессентуков, Моршина и Пятигорска действуют на все органы пищеварительного тракта: от слизистой оболочки рта до толстого кишечника. Радоновые ванны помогают справиться с болезнями суставов, сердца и сосудов. Язвенника поездка на курорт может спасти от операции, а то у кого гастрит, забудет после курса лечения о болях. Но не надо думать, что минеральная вода нужна только больным. Не менее важна она и для здорового человека. стакан минеральной воды может стать хорошим средством профилактики и предупредить болезнь, которая, возможно, уже притаилась внутри нас.



Воздух

Гиппократ, отец медицины, называл воздух «пастбищем жизни». Без еды человек может прожить несколько недель, без воды – несколько дней, но дышать нам нужно всегда. При недостатке воздуха через несколько минут наступает остановка дыхания.

Носителем жизни является кислород, которые легкие извлекают из воздуха. Поступая в кровь, кислород становится участником важнейших химических реакций, ни на минуту не прекращающихся в нашем организме. В результате мы обретаем энергию, необходимую для жизни и работы всех органов. Наша потребность в кислороде меняется в зависимости от того, чем мы заняты. Во время сна человеку в час необходимо 15-20 л кислорода; если он проснется, но будет лежать, эта цифра возрастает до 20-25 л; во время ходьбы кислорода требуется уже 30-40 л, а во время бега 120-150л. Меняется количество потребляемого нами кислорода и от места нахождения, и от количества людей в помещении. Поэтому очень важно проветривать помещение: чтобы на место выдыхаемого углекислого газа вместе со свежим воздухом в помещение проникла новая порция кислорода. Наш организм чутко реагирует на чистоту воздуха. Если воздух чистый, просвет дыхательных путей расширяется. Перед едким газом дыхательные пути рефлекторно закрываются.

Но воздух сам может вылечить от «кислородного голодания». Причем такое лекарство полезно принимать всем в неограниченных дозах. Тем, кто часто болеет бронхитом или ангиной, перенес воспаление легких, врачи советуют поехать на климатический курорт к морю, в горы, в лес, особенно, хвойный, - за чистым воздухом. Доказано, что в морском, горном воздухе, воздухе у реки или в лесу, богатом кислородом, содержатся также заряженные частицы – ионы (носители атмосферного электричества). Под их воздействием улучшается состав крови, увеличивается работоспособность. Появились даже специальные приборы, ионизирующие воздух в обычных помещениях.

Ароматерапия

Скрытое в этом термине слово «аромат» подсказывает, что он каким-то образом связан с запахами. Авторство термина «ароматерапия» разъясняющего его как метод оздоровления, принадлежит французскому парфюмеру Морису Гаттефосу. Изучая свойства различных эфирных масел, он пришел к выводу, что они могут помочь человеку в извлечении самых разных заболеваний: и органов дыхания, и сердца, и обмена веществ. Эфирные масла – летучие соединения, экстракты растений. Они очень легкие, быстро испаряются, но в каждой их капле – энергия и целебная сила цветов и лекарственных растений. Достаточно добавить несколько капель лавандового масла в ванну – и она может стать замечательным средством от усталости, бессонницы, раздражения. Все эфирные масла – прекрасные антисептики, убивающие болезнетворные микробы.

