

Когда заходит речь о секретах красоты и здоровья, у меня в первую очередь возникают ассоциации не со спа-салонами и бабушкиными рецептами, а... с морем. С обычным морем. Во-первых, красота для меня – это прежде всего хорошая кожа. Ультрафиолет и витамин D делают её гладкой, бронзовой и шелковистой; к тому же, загар зрительно стройнит. Тут главное не переусердствовать. Иначе вместо шелковистости можно отовариться ожогами, морщинами и некрасивой пигментацией.

Впрочем, ради одного лишь загара ехать на море неразумно: для этого есть солярии. Обходятся они недорого, а результат тот же. А вот ради чего действительно стоит разориться на длительное морское путешествие – так это ради оздоровления. Любой врач подтвердит, что нет лучшего способа восстановить и укрепить иммунитет и надолго (если не навсегда) распрощаться с целым списком заболеваний.

Из личного опыта

Расскажу, как полтора года назад море изменило к лучшему жизнь моей семьи...

Родители, дети которых посещают детский сад, знают, что такое первый год после поступления ребенка в ДОУ. Его иммунитет на этот момент – практически чистый лист, особенно если он мало болел до садика. Формирование иммунитета происходит долго и мучительно за счет цепляния каждой подвернувшейся бациллы. Пока дитя не переберет всю садишковскую микрофлору, облегчение не наступает. Закаливание и иммуностимулирующие курсы помогают слабо. Тем более, многие родители почему-то считают нормальным приводить в группу больных детей, а воспитатели и медики закрывают на это глаза. Если у самих родителей не всё в порядке с иммунитетом, они начинают чахнуть за компанию с детьми. В результате, к концу первого года вся семья может быть значительно ослаблена бесконечными бронхитами и ОРВИ, а семейный бюджет – расходами на аптеки.

Так было и у нас. Поэтому, едва дождавшись лета, взяла я дочку и младшего брата и увезла на три недели в Адлер. Отдыхом это назвать сложно. Поскольку каждый день нужно было использовать по максимуму, приходилось рано вставать, идти на пляж – так, чтобы до полудня успеть провести там несколько часов – потом пересидживать солнцепёк в гостинице, и к 16.00 возвращаться на пляж. Ложиться приходилось раньше, чем действительно хотелось, чтобы на следующее утро безболезненно встать. К тому же, гостиница оказалась далеко от моря, и медленным шагом (дочке было 3 года) до берега нужно было идти полчаса. Это было тяжело, особенно для маленького ребенка, да еще и в жару. Нам это быстро надоело, и мы купили самую дешевую коляску, чтобы сократить время похода вдвое, и заодно обеспечить девочке хоть какую-то тень.

Уезжая, мы оставили коляску в гостинице для других маленьких постояльцев.

Честно говоря, я не слишком верила в то, что море нам поможет. Тем более, предварительно наслушалась от знакомых, что они только впустую потратились, а болеть не перестали. Так что поездку я затеяла, скорее, для очистки совести.

Итоги подобных мероприятий можно подводить только спустя какое-то время. Прошло полтора года, и я резюмирую: дочка за это время болела всего три раза, несильно и без антибиотиков. А до поездки их приходилось принимать почти каждый месяц (в половине случаев и мне тоже). Брат болел один раз, я – ни одного. Точнее, периодически возникали легкие симптомы простуды, но за пару дней всё проходило само собой.

Лекарств я не принимала ни разу. В общем, в нашем случае море сработало.

Путешествие обошлось недешево, но с тех пор мы сэкономили почти ту же сумму на лекарствах. А уж про здоровье и нервы вообще речи нет.

Основные рекомендации

Если вы планируете оздоровительную морскую поездку, нужно учесть несколько важных факторов, чтобы она не оказалась напрасной:

1. Не каждое море и не каждый климат одинаково полезны. В России самым богатым целебными веществами считается Чёрное море. Наш врач настоятельно советовала Крым либо Анапу, прославившуюся благодаря летучим фитонцидам ее волшебных водорослей, а также мелководью и идеальному климату. Но оказалось, что из Омска туда можно долететь только с пересадкой в Москве (мне не хотелось мучить ребенка), а до Адлера есть прямые рейсы. К тому же, гостиницы в Адлере раза в полтора дешевле, чем в Анапе и Крыму. Когда едешь надолго, это особенно важно. Поэтому я выбрала Адлер.

Еще он нравится мне своей полудеревенской атмосферой. Много лет назад я отдыхала и там, и в Сочи. В последнем мне не понравились суета, шум, неконтролируемое дорожное движение и прочие атрибуты большого города. Он напомнил мне родной Омск, только с морем и пальмами. А мне хотелось отдохнуть от города. Адлер, наоборот, умилил некоторой захолустностью, и, побывав там в -м, я пообещала себе, что однажды приеду сюда с ребенком (которого в тот момент даже в планах не было). Что и осуществила спустя пять лет. И гостиницу выбрала в частном секторе, подальше от центра, но со всеми удобствами. Получился комфортный отдых в субтропической деревне.

2. Важно правильно выбрать время поездки. Если собираетесь отдыхать в России, нужно ехать в июле-августе, когда море и берег уже хорошо прогреты. В Турции и других тропических странах в это время слишком жарко, и врачи рекомендуют май или сентябрь. Моя подруга, у сына которой иммунитет хронически ослаблен с самого рождения (более тяжелый случай, чем стандартная адаптация в детском саду), каждый год вывозит семейство на Черное море на целый месяц, за что ей честь и хвала. Но, к сожалению, в целях экономии денег она всегда делает это в мае, когда погода непредсказуема, море холодное, и часто бывают дожди и штормы. В результате, до двух третей отпуска они проводят в гостинице, а о купании вообще не может быть и речи. К тому же, ездят они туда и обратно на поезде в плацкарте. Честно говоря, я не вижу особого смысла в таких поездках. Да и сыну подруги они почти не помогают...

3. Срок проживания на побережье должен быть не менее трех-четырех недель. Во-первых, пребывание на море – это своего рода круглосуточная ингаляция, и чем она дольше, тем лучше. Во-вторых, какое-то время занимает акклиматизация. Полноценный оздоровительный эффект начинается уже после нее. Посудите сами: если этот процесс занял одну-две недели (а маленькие дети очень часто от смены климата начинают болеть), то период оздоровления можно считать сокращенным как раз на этот срок. Особенно обидно, если ребенок полностью пришел в норму спустя только пару недель, а у вас уже самолёт на подходе.

4. Чтобы свести к минимуму неприятности, которыми акклиматизация грозит маленьким детям, заранее проведите легкий профилактический противовирусный курс, вроде тех, что устраиваете в период сезонных вспышек гриппа и ОРВИ. Правильные медикаменты и дозировку подскажет педиатр. Кроме того, чужая вода и еда могут привести к проблемам с кишечником. Поэтому поите детей только покупной бутилированной водой и

захватите из дома побольше непортящихся привычных продуктов (например, консервированного детского питания). С экзотическими фруктами тоже нужно быть осторожными. Не держите ребятишек под палящим солнцем. В период с 12.00 до 16.00 им вообще нельзя находиться на пляже. И обязательно используйте детский защитный крем с сильным фильтром (30-50), даже в пасмурные дни. Я педантично соблюдала все правила (о своей маниакальности в вопросах детского здоровья я уже упоминала), и наш отпуск ничем не омрачился. Помню, как удивлялся хозяин гостиницы: «У меня всегда живет много детей, но, кроме вашей, не помню ни одного, обошедшегося без соплей или поноса».

5. Перед поездкой возьмите у педиатра список необходимых лекарств на все случаи жизни и соберите аптечку. Наш семейный врач еще и расписала лечение при основных потенциальных неприятностях. Не забудьте медицинские полисы. Помните: вы в чужом городе (или даже стране).

В общем, на море надейся, а сам не плошай.

Желаю крепкого здоровья вам и вашим ребятишкам!

Источник www.tulp.ru