

Вот и наступило лето. Долгожданный период отпусков. Многие россияне с нетерпением ждали это время, чтобы наконец-то поехать на отдых в теплые края или же устроить себе отпуск неподалеку от дома. Согласитесь, в обоих случаях цель у них одна - хорошо отдохнуть. Но во время отдыха тоже может возникнуть новый стресс. Чтобы избежать этого, необходимо следовать нескольким советам.

Летом мы обожаем торчать на солнце, и это правильно.

Летом мы активно купаемся и это правильно, поскольку физиологическая основа купания - это реакции человека на механический, термический и химический факторы, в ответ на которые включаются механизмы физической и химической терморегуляции, помогая организму быстро адаптироваться к среде. Купание помогает восстановить иммунитет, улучшить обмен веществ, заставить кожу дышать, поднять физические и моральные силы.

Плавание, как вид физических упражнений, улучшает кровообращение и дыхание, снимает боли в мышцах и нервных стволах, помогает восстановить и увеличить объем движения в суставах, но только при разумном его использовании. Нельзя далеко заплывать тем, кто недавно перенес инфаркт миокарда, инсульт, обширные хирургические вмешательства, и тем, кто страдает эпилепсией, судорогами конечностей, хронической сердечно-легочной недостаточностью.

Купальный сезон для закаленных лучше всего открывать при температуры воды и воздуха не менее 15-16. Оптимальное время для купания утро и вечер по 5 - 6 минут, постепенно доводя этот срок до 20 - 30 минут. Для начала заходите в воду 2 - 3 раза в день с интервалом 3 - 4 часа. Бросаться в воду разгоряченным, потным, пьяным или на полный желудок нельзя никому, а уж тем более тем, у кого повышено артериальное давление.

Летом мы обожаем торчать на солнце, и это тоже правильно, поскольку в правильно подобранной дозе оно стимулирует нервную систему, улучшает обмен веществ, способствует образованию в организме витамина Д, благотворно сказывается на железах внутренней секреции, улучшает защитные силы и поднимает общий тонус.

Но при передозировке мы получаем прямо противоположный эффект. Кроме того, кровеносные сосуды начинают извиваться, превращаться в «звездочки», «паучки», которые остаются надолго, и избавиться от них бывает трудно, так же как и от продукции сальных желез, не любящих перегрева.

Прямые солнечные лучи противопоказаны больным с ишемической болезнью сердца, гипертонией, энцефалопатией, варикозным расширением вен, ожирением, туберкулезом, болезнью Паркинсона, эпилепсией, заболеванием глаз, печени, родинками типа гемангиом, детям раннего возраста.

Самое подходящее время для загара - утро с 7 до 10 часов. Начинать его следует

Как избежать стресса во время отдыха?

Автор: Bloodbourne
31.10.2009 22:34 -

постепенно с 5 - 10 минут, доводя до 1 - 2 часов. Помните, ноги должны быть обращены к солнцу, голова прикрыта светлой панамой, на глазах солнцезащитные очки. Чаще меняйте положение тела, не спите на пляже. Переполненный желудок, алкоголь, пиво, тоники - это враги солнца.

Если все же вы перезагорали, воздержитесь от солнца 1 - 2 дня. Больше пейте натуральных соков, минеральной воды, а при низком давлении зеленого чая, можно и пару чашек кофе. На лицо сделайте маску из огурцов или сметаны, кефира. Им можно обмазать и кожу спины. При ожогах воспользуйтесь примочками из настоя мяты, зверобоя, коры дуба. Если есть пузыри, не снимайте их, а обрызгайте аптечным пантенолом.

Если вас укачивает в транспорте, а ехать надо, то не наедайтесь перед путешествием и во время него. Имейте при себе аэрон, валидол, мятные таблетки, нашатырный спирт, любые цитрусовые, фисташки и сбор из 5 частей душицы, мяты, 3 частей шалфея и городского гравилата.

Из четырех столовых ложек сбора на литр кипятка сделайте заранее настой, охладите, добавьте сок одного лимона и пейте по мере надобности во время поездки. Можно обойтись и "винегретом" из пяти лимонов, стакана красной смородины, половины стакана малины, шести мандаринов, посыпанных сахаром по вкусу.

Хорошо снимает признаки морской болезни массаж точек чуть выше запястья посередине со стороны ладони. Массируют по ходу часовой стрелки в течение шести минут попеременно на двух руках умеренным давлением указательного пальца.

В автобусе, машине садитесь на передние места. Каюта на теплоходе должна быть в центре, лучше на шлюпочной палубе, хорошо проветриваемой. Не читайте, не фиксируйте глаза на близких объектах, а чаще смотрите вдаль. Держитесь подальше от курящих, пищеблоков и от любителей спиртного, запахи от них могут спровоцировать тошноту. В общем, не злоупотребляйте дарами природы, и тогда ваш отпуск станет полноценным отдыхом!

Правда.Ру