

# Как отдых у моря превратить в праздник?

Ответ на этот вопрос начнём с короткого «если».

Итак... Если вы, спланировав отдых у моря, в первый же день – добравшись до пляжа и солнца – проваляетесь на песке до ожогов и сочтёте это естественным...

Или... Если вы, добравшись до моря, все дни напролёт будете «жариться» под лучами солнца, смазывая себя всеми видами кремов, какие только ни сочинило хитроумное человечество. И, став черней сковородки, с «тяжёлым» лицом и старше себя на несколько лет, сочтёте это красивым...

Или... Если, вырвавшись – наконец! – на долгожданное море, вы вообще ничего не спланировали. И поведёте себя на пляже как малый ребёнок. Бросаясь на все удовольствия прибрежного бизнеса. Включая пиво и волейбол под палящим солнцем...

То! Эти простенькие советы вам не стоит читать. Они – для разумных. Желающих отпуск у моря провести с максимальной пользой для красоты и здоровья тела и духа.

Для этого за-бла-го-вре-мен-но запланируем отдых у моря – как праздник. Лучший из праздников жизни. Несмотря ни на что!

Затем. Тоже заблаговременно, обсудим с семьёй – или с собой любимой – каждую мелочь в осуществлении этого праздника. И только потом приступим к его выполнению.

Начинаем с вещей. Берём самое необходимое. Это будет: пара купальников, пара маечек-шортиков, пара легчайшей удобной обуви, парео и тонкое летящее платье для вечерних прогулок. Для прохладного вечера не забудем лёгкую курточку. А на всякий пожарный случай прихватим зонтик.

Вещи должны быть из натурального полотна. И непременно – любимые. Чтоб вы, чувствуя их касание к коже, ощущали невыразимое удовольствие.

Не нагружайтесь! Никаких изысков и умопомрачительных туалетов. Даже любимую косметичку со всеми её лукавствами оставим дома. Море просто не терпит никаких подмалёвок. Простота и естественность – вот его подлинный вкус и лучшее украшение вашего праздника.

И вот, наконец, мы на море.

**Купаться** – как и намечено – идём в самое подходящее для купания время: раннее утро, с 6 до 11, или вечер, после пяти.

**Загорать** – как советуют знатоки – лучше в движении. Походить по кромке воды. Постоять, поворачиваясь к солнцу то одной стороной, то другой. Можно, конечно, и полежать. Но лечь нужно грамотно: ногами в сторону солнца. Прикрыв голову шляпкой, чтоб уберечь от горячих лучей сосуды и волосы.

Главное в этом деле – не переусердствовать. Загар красив – и даже полезен – в маленьких дозах. Когда тело – спокойно, не напрягаясь – под ультрафиолетовыми лучами вырабатывает витамин Д, придающий крепость костям и бодрость духу. А кожа приобретает нежный бронзовый цвет, одинаково украшающий и мужчину, и женщину.

Ах, да!

Магазины у моря буквально забиты всякими средствами для загара и после загара. И лосьоны, и кремы, и эмульсии, и молочко, и масла, и фильтры, и коэффициенты, и гигиенические помады с липидами для мягкости губ. И на каждом флаконе – места уже не хватает – перечисляются неотразимые ингредиенты этих великолепнейших эликсиров. Масло миндаля или бабассу, экстракты ромашки или алоэ, витамины Е или А. И все они творят волшебство: предохраняют кожу от воспалений, ожогов и зуда. Делают равномерным и неотразимым загар. Закрепляют его на вечные времена. И

конечно же вам – как истинной женщине – очень и очень хочется... Но! Каждое средство – индивидуально. И какое – лучше других – подходит именно вам, точнее подруг и соседки по пляжу ответит грамотный косметолог. Доверьтесь ему! По крайней мере, вы не натрётесь какой-нибудь дрянью, вызывающей аллергию.

Несколько слов о самом купанье. Врачи советуют в воду входить – до приёма солнечных ванн. А если вы уже распалились под солнцем, не геройствуйте, не бросайтесь в море. Походите по берегу, немножко постоит, облейте водичкой: руки, область сердца, лицо. А охладившись – плывите!

Плавание – лучшее из лекарств. Оно укрепит и подтянет мышцы, наполнит жизнью каждую клеточку вашего тела и сделает вас моложе на несколько лет.

А если вы уверенно держитесь на воде – отплывите подальше от берега. Лягте спиной на волны. Закройте глаза. И – предайтесь движению волн. Постепенно всеми органами чувств ощущая, как тело становится невесомым. Как оно растворяется. Будто море, очистив каждую его клеточку от всякого мусора, позвало вас в гости. Превращая в родное себе состояние – воду. Будто хочет напомнить, что вы – родня. Вы же – зачавшись – первые месяцы жили в воде. Ощущая – сквозь воду – самые нежные звуки жизни: голос мамы, музыку, тишину...

Полежите подольше на этой родной вам стихии. Пропитайтесь вашим родством.

Современная гериатрия – в поисках помощи человеку – открывает в морской воде колоссальные, человечеству не известные свойства. И такое богатство всяческих элементов и организмов, что будь человек амфибией – он жил бы в воде годами, без всякой потребности в пище. В море – переизбыток всего, что надо для жизни. Само дыхание моря наполняет пространство живительной силой.

Море – могучий, творящий жизнь организм. Мудрость вселенной. И, проникая в вас своей животворной силой, оно очищает не только каждую клеточку тела, но и каждую клеточку вашей души. Приобщая её к таинству мироздания.

## Как отдых у моря превратить в праздник

Автор: admin

08.04.2011 12:57 -

---

Лёжа на волнах, вы обязательно ощутите это.

И на завтра, едва появившись на пляже, вы подойдёте к воде и тихо – как тайну между собой и морем – мысленно скажете: «Здравствуй...»

И вот с этого слова – с пробуждения духа – и начнётся ваш истинный праздник.  
Дарованный морем...

Автор - **Лидия Латьева**

[Источник](#)