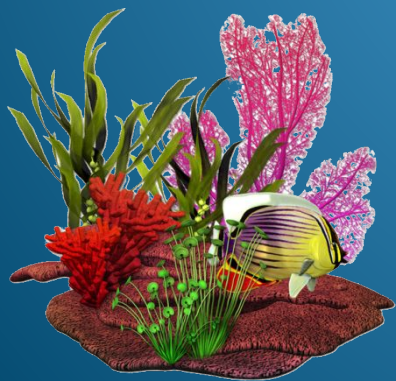


# Что дает нам море?



# Оздоровительный эффект

- Отдых на море имеет массу преимуществ и приносит огромную пользу каждому человеку. На морском берегу дышится особенно легко, так как в воздухе содержатся молекулы озона и кислорода, ионы йода, взвеси морских солей.



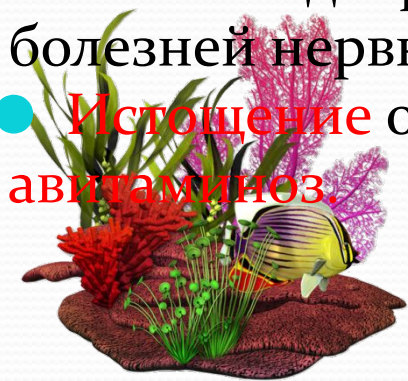
Химический состав самой морской воды включает в себя практически всю таблицу Менделеева. А это значит, что полезные микроскопические частицы минералов и солей, входящих в состав морской воды, легко проникают в организм человека и оказывают благотворное воздействие.



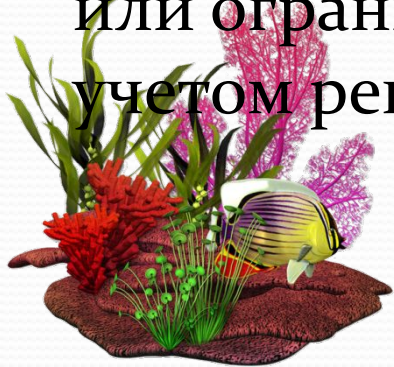
Морской климат особенно полезен для укрепления здоровья детей и людей, ослабленных после болезни или тяжелого труда. Отдых на море восстанавливает силы и укрепляет иммунитет. Врачи рекомендуют отдых на морском побережье при многих проблемах со здоровьем.

### ***Показания для отдыха на морском побережье***

- Лечение опорно-двигательного аппарата, артроза и ревматизма;
- Профилактика и лечение частых простуд и ОРВИ, заболеваний верхних дыхательных путей;
- Лечение и профилактика болезней лор-органов (частые ангины и гаймориты);
- Псориаз и проблемы с кожей;
- Аллергия и бронхиальная астма (сухой климат);
- Проблемы с эндокринной системой;
- Лечение депрессии, бессонницы и болезней нервной системы;
- **Истощение** организма, рахит и авитаминоз.



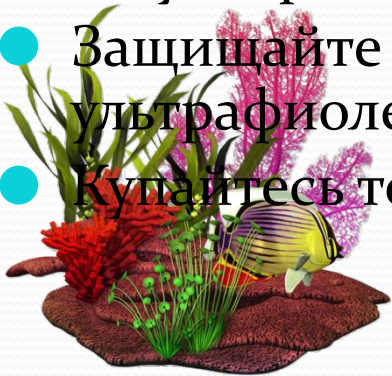
- Тем, кому противопоказана жара и длительное пребывание на солнце, врачи рекомендуют отправляться на море в межсезонье, когда температура воздуха позволяет принимать воздушные ванны. Если вода недостаточно теплая для купания, прогулки по берегу и целебный морской воздух принесут неоспоримую пользу, избавят от токсинов и обогатят кровь кислородом. Людям, страдающим болезнями почек, имеющим серьезные проблемы с сердечно-сосудистой системой, новообразования на коже, страдающим эпилепсией, лучше отказаться от поездки на море или ограничивать пребывание в воде и на солнце с учетом рекомендаций врачей.



# Рекомендации для тех, кто отдыхает на море

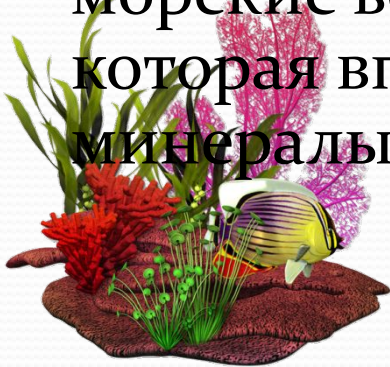


- Избегайте переохлаждения в воде;
- Отдыхайте на пляже в утренние и вечерние часы;
- Не приступайте к водным процедурам резко, ограничьте первое пребывание в воде 5 минутами, постепенно увеличивая время купания и чередуя его с воздушными ваннами;
- Пользуйтесь солнцезащитными средствами, даже если вы находитесь в тени или купаетесь;
- Не оставляйте детей без присмотра и берегите их от ожогов и переохлаждения;
- Не употребляйте алкогольные напитки в жару на пляже;
- Защищайте кожу и волосы от вредного воздействия ультрафиолета;
- Купайтесь только в местах, в которых купание не запрещено.



# Косметический эффект

- После пребывания на море помимо красивого морского загара и отдохнувшего вида мы замечаем, что кожа стала гладкой и упругой, уменьшились проявления целлюлита, а пяточки очистились и порозовели. Не зря в дорогих салонах женщинам предлагают процедуры обертывания морскими водорослями, а массаж с морской солью считается самым эффективным методом в борьбе с целлюлитом. Пребывание в морской воде обладает замечательным расслабляющим воздействием, морские волны мягко массируют нашу кожу, которая впитывает все полезные микроэлементы и минералы, входящие в ее состав.



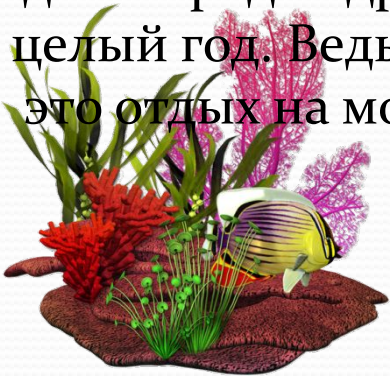
- Ходьба по морскому побережью обладает огромным оздоровительным эффектом. Помимо оздоравливающего и закаливающего действия, во время ходьбы по песчаному или галечному берегу, массируется стопа, отшелушивается ороговевший слой эпидермиса, улучшается кровообращение и работа внутренних органов. Главное, – соблюдать правила безопасности и гармонично сочетать пребывание на солнце и в воде, не допуская пересушивания кожи и чрезмерного увлечения солнечными ваннами.



# Психотерапевтическое действие

- Люди с расстроенными нервами и неуравновешенной психикой, после отдыха на море, становятся спокойнее и здоровее. Море – это океан позитива, наблюдая за водной гладью и слушая шум прибоя, человек расслабляется, испытывая умиротворение и ощущая гармонию с природой. Картины рассвета или заката, когда солнце сливается с горизонтом, лунная дорожка на водной глади избавляют нас от агрессии и делают спокойнее и добрее. А восторг, который мы испытываем, резвясь в морских волнах, приносит нам целую гамму положительных эмоций, пользу от которых сложно перечислить.
- ***Не отказывайте себе в удовольствии отдохнуть на море!***

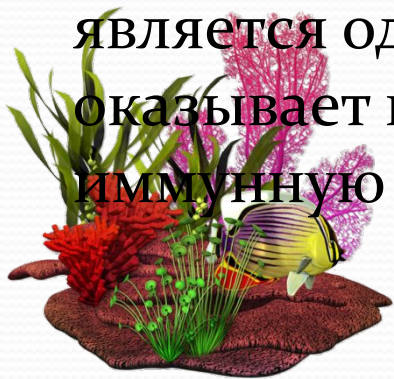
Пару недель на морском берегу способны восстановить силы и здоровье, дать заряд бодрости на целый год. Ведь самый лучший отдых – это отдых на море.





# Какая польза от плавания?

- Плавание по праву считается самым эффективным видом спорта, не имеющим конкурентов в оздоровительном воздействии на человеческий организм. **Особенно сильное положительное воздействие плавание оказывает** на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, мышечный аппарат (мышцы рук, бедер, ягодиц, живота, плечей), суставы (бедра, руки, шея), опорно-двигательный аппарат. Кроме того, плавание является одним из видов закаливания, оказывает положительное влияние на иммунную систему.



- <http://vse-sekrety.ru/74-plavanie-samyj-luchshij-v-mi-re-sport.html>
- <http://f-journal.ru/polza-otdykha-na-more/>

