

Советы отдыхающим

## Советы отдыхающим



**Самая большая ценность - это наше здоровье, а это значит нам, как воздух, необходим отдых. У человека, который не был в отпуске два-три года, создается ложное ощущение эффективности своей работы. Без отдыха человек трудится хуже, производит меньше и болеет гораздо чаще. Так что покуйте чемоданы и отправляйтесь в отпуск...**

### Что брать с собой в дорогу

Не берите с собой много вещей. Опытные путешественники советуют лучше взять побольше денег. Одежду надо выбирать на все случаи жизни - универсальную. Путешествие - это тот случай, когда белое лучше не носить: красивый вид - на один день, а мороки со стиркой не оберешься. По этим же соображениям лучше брать с собой одежду из ткани, которая содержит вискозу: она не мнется в чемодане и не так быстро пачкается при носке. Если вы едете в отель не ниже четырех звезд, лучше захватить предметы вечернего туалета. Там на ужин принято приходить если и не в смокинге, то по крайней мере не в пляжных шортах.

Укладывать чемодан лучше всего в такой последовательности: на дно кладется обувь и все тяжелое. Затем одежда. Причем, мнущиеся вещи лучше чередовать с трикотажем, с футболками - так они лучше сохранят свой вид. Кстати, можно в чемодане провезти брюки, даже не помяв их и не сделав складки. Разутюженные брюки верхней частью укладываем на дно чемодана, разравниваем и закладываем вещами. Затем наверх заворачиваем штанины, которые все это время торчали наружу. Застегиваем внутренние ремни и укладываем наверх пару маек, чтобы чемодан был забит очень плотно. Прилетите на курорт - брюки можно будет надевать на самый изысканный прием тотчас же. Если не получилось с первого раза, обратитесь в гостиничную службу утюжки.

Неприхотливые в носке (обиходные) предметы туалета можно скатать в «рулон». Бельем в любом случае надо заткнуть образовавшиеся пространства, чтобы в чемодане ничего не болталось: это главное условие.

Во время полета зубную пасту и шариковую ручку лучше хранить в футлярах, и не просто засунуть в чемодан, а положить в отдельное место. А то были случаи, когда одна вытекшая из-за перепада давлений ручка оставляла без одежды почти всю семью. По тем же соображениям лучше всего не класть в чемодан или сумку спиртное, даже завернув его для надежности в носильные вещи. Конечно, наше шампанское до сих пор любят восточные немцы. Но вы помните утренний запах скатерти, которую накануне облили шампанским? Так же будет пахнуть из сумки, которую слегка ударили на багажном конвейере.

Независимо от того, куда вы планируете поехать, нужно подготовить маленькую аптечку с

медикаментами первой необходимости, которые могут потребоваться в путешествии. Если вы в настоящее время принимаете какое-либо лекарство, то советуем запастись достаточным количеством на срок всего пребывания за границей, потому что аналогов можно и не найти.

В аптечку должны входить следующие средства: бинт марлевый, бинт эластичный, ножницы, мазь-антибиотик, средство типа аспирина, препарат от аллергии, гидрокортизон для кожи.

Людам, не переносящим укачивания, нужно запастись чем-либо типа «Авиа-море» – Bonine (Бонин) (его нужно принять за час перед посадкой в самолет).

В экзотические страны, например, в Африку, нужно взять репелленты от гнуса.

Американские специалисты утверждают что 40-50% туристов страдают расстройством желудка и даже назвали эту болезнь – «диареей путешественников». Рекомендуем взять активированный уголь и какое-нибудь средство от расстройства кишечника.

Упаковав чемодан, застегните его еще раз на багажный ремень: гарантий сохранности содержимого будет больше. Не иронизируйте над путешественниками, которые прибывают в аэропорт с чемоданами, обернутыми в скотч, как в повязки после ожогов. Видимо, эти люди уже однажды получали свой чемодан в растерзанном виде и не желают повторения прежней трагедии. В аэропортах есть также специальные службы, которые занимаются упаковкой в плотную пленку. Будете защищать свой чемодан таким образом, и он прослужит вам гораздо дольше, если когда-нибудь не улетит по ошибке в другую сторону.

**<http://www.relax.pp.ru>**

#### Как вести себя в жару

Если на улице выше +25о С, для неадаптированных к жаре людей – это сущее испытание. Кому же нравится «обливаться» потом и находиться в постоянном поиске глотка освежающей влаги? А между тем, чем больше пьешь, тем больше пить хочется. И все бы ничего, но в процессе активного потоотделения в организме истощаются запасы минеральных веществ.

Проанализируйте! Вас беспокоят по ночам судороги в ногах? Сердце колотится быстрее обычного? У вас частенько кружится голова и даже были эпизоды потери сознания? Если да, то налицо все признаки нарушения водно-электролитного баланса организма. Постарайтесь избежать этого, соблюдая нехитрые правила питьевого режима в условиях жаркого климата.

**<http://sparktravel.ru>**

**Не пейте в жару много жидкости, а только периодически полощите рот, после чего делайте не более двух глотков.**

**Не утоляйте жажду сладкими напитками, предпочтите простую, а лучше минеральную воду.**

**Не употребляйте горячих напитков, особенно кофе, который оказывает мочегонное действие.**

**Утоляйте жажду долькой лимона, апельсина или другими кислыми плодами.**

**Для поддержания водно-солевого баланса полезно в течение дня съесть свежий огурец или помидор, слегка посыпанный солью.**

**Когда жара спадет, необходимо восполнить водные потери организма: квас, зеленый чай, настой из сухофруктов, кисломолочные напитки, минеральная вода -**

**в общей сложности за сутки следует выпивать до трех литров жидкости.**

**Не употребляйте в жару алкогольные напитки, так как они усиливают потери жидкости и увеличивают нагрузку на сердце и почки.**

### Загорайте правильно!

После долгой зимы мы стремимся получить солнечного тепла и света «про запас». При этом не стоит забывать, что неумеренное «поджаривание» на солнце на пользу организму никак не идет. Доказано, что солнечное излучение, доставляющее нам так много приятных эмоций, является одной из основных причин преждевременного старения кожи.

Солнечный спектр весьма разнообразен. Длинноволновое UV-излучение типа «А» способно проникать в глубокие слои кожного покрова и вызывать ее окисление под действием свободных радикалов. Лучи типа «В» повреждают поверхностные слои кожного покрова и приводят к солнечным ожогам. Излучение типа «С», которое по идее должно задерживаться озоновым слоем, оказывает на организм в отсутствие одного радиационное действие. Естественных защитных свойств кожи хватает лишь на 15-20 минут загара, далее солнце действует только во вред.

Особенно губительно действуют прямые солнечные лучи на нежную кожу вокруг глаз. Она сохнет, грубеет и покрывается «сеточкой». То, что все мы рефлекторно щуримся на ярком свете, также способствует раннему появлению мимических морщин. Поэтому, выходя летом на улицу, обязательно надо надевать солнцезащитные очки, на которых имеется значок «UV Protection». Загорая целенаправленно, очки, конечно, нужно снять. В этом случае на кожу вокруг глаз надо нанести крем с SPF 20. Кроме того, некоторые «кусочки» нашего тела обгорают особенно быстро. Это те участки кожи, которые содержат повышенное количество сальных желез (лоб, нос, грудь). Такие нежные места также нужно мазать кремом с более высоким SPF.

В летнее время для многих людей уход за волосами превращается в настоящую проблему.

### На пляже

Перед посещением пляжа не пользуйтесь духами, дезодорантами и туалетной водой, так как из-за отдушки на коже могут появиться пигментные пятна, от которых будет сложно избавиться. При использовании кремов этот «парфюмерный» эффект многократно усиливается и ваше тело может остаться пестрым на 3-4 недели.

### Выбирайте: бронзовый загар или облезлая кожа.

Страстные поклонники солнечных ванн, уходя с пляжа, вынуждены потом пользоваться кефиром, сметаной или простоквашей. Эти народные средства известны как панацея в случае обгорания. Вещества, содержащиеся в кисломолочных продуктах, действительно немного ускоряют процессы заживления. Но нельзя забывать, что есть и другие, гораздо более эффективные средства, которые успокаивают, смягчают и увлажняют воспаленную, болезненную кожу. Это кремы и лосьоны после загара. Для того чтобы начать пользоваться ими, совсем не обязательно дожидаться солнечного ожога. Наносить средства после загара надо после каждого пребывания на солнце. Они содержат различные противовоспалительные компоненты (чаще всего это экстракт алоэ) и поэтому успешно устраняют раздражение, покраснение и зуд.

Благодаря витамину В5, который способствует быстрой регенерации кожного покрова, средства после загара предотвращают шелушение и быстро заживляют уже имеющиеся ожоги. Витамин Е нейтрализует свободные радикалы, которые, окисляя кожу, провоцируют

ее раннее старение. Кроме того, содержащийся в подобных средствах витамин А делает загар более стойким. Бронзовый оттенок кожи сохранится дольше, если продолжать пользоваться ими и после окончания пляжного сезона. Кроме того, с этой же целью витамин А можно принимать в «постпляжный» период в виде масляного раствора в составе какого-нибудь витаминного комплекса (например, «Аевит» по одной капсуле один раз в день в течение 1-1,5 месяцев).

Если вы следуете советам врачей-дерматологов и пользуетесь защитными средствами от солнца и средствами после загара, вы приобретете золотистый цвет кожи без ожогов, морщин и, что самое главное, без ущерба здоровью.

- Не стремитесь сразу войти в воду. Примите в тени воздушную ванну, побудьте немного на солнце и лишь потом купайтесь;
- лучшее время для купания – утро и вечер. В жаркую погоду купание полезно и днем;
- при появлении озноба следует сразу выйти из воды, проделать несколько физических упражнений и растереться полотенцем;
- не стоит купаться натошак, а также сразу после еды;
- воздержитесь от купания при шторме в три и более баллов;
- соблюдайте основные правила загара, увеличивая время пребывания на солнце с 5-10 минут;
- после солнечной ванны не спешите под холодный душ, сначала нужно немного остыть в тени;
- не стоит злоупотреблять на пляже спиртными или очень холодными напитками – утолять жажду лучше минеральной водой;
- в случае теплового (солнечного) удара необходимо как можно быстрее обратиться к врачу.

### Если с вами ребенок

И, несколько слов о том, что так волнует мам и бабушек: можно ли загорать ребенку? Врачи-педиатры категорически запрещают детям до трех лет находиться под прямыми солнечными лучами. Научно доказан тот факт, что ожоги, полученные в детстве, в дальнейшем в несколько раз повышают риск развития злокачественных новообразований кожи. Чтобы избежать губительного воздействия агрессивных солнечных лучей на нежную детскую кожу, родители должны заранее позаботиться о своем ненаглядном отпрыске: купить специальный защитный детский крем с SPF 30. Его необходимо наносить на кожу ребенка перед каждой прогулкой. Но даже тогда кожа малыша не может считаться полностью защищенной. Поэтому гулять с ребенком летом можно только в тени, где ультрафиолетовое излучение на 20% меньше, чем на солнце.

### Как справиться с морской болезнью

Воздушная, автомобильная, троллейбусная, карусельная, морская болезнь распространена гораздо больше, чем можно предположить. От нее в той или иной степени страдает каждый третий человек на земле.

Почему человека укачивает? В основном потому что мы привыкли передвигаться по неподвижной поверхности. Когда возникает качка, будь то на борту корабля, самолета или в салоне автобуса, тело стремится соответствовать земной оси, а вестибулярный аппарат с этим не справляется. В результате мозг получает неправильную информацию о положении тела, а потому выдает крайне негативную реакцию: возникают тошнота, рвота, круги перед глазами.

**Не думайте о качке и, если у кого-нибудь начнется приступ дурноты, не примеривайте на себя его положение.**

**Постарайтесь избегать неприятных запахов - они могут спровоцировать начало морской болезни. Хорошо иметь при себе носовой платок, смоченный туалетной водой с приятным запахом.**

**Ночной полет или ночное плавание переносятся легче, чем дневные путешествия. Выбирайте ночные рейсы, если это возможно.**

**Не слишком увлекайтесь едой - переедание при качке чревато известными последствиями.**

**Вопреки популярному мнению, алкоголь не помогает при качке.**

**Перед дальней дорогой постарайтесь хорошенько выспаться.**

**Старайтесь поменьше двигаться, в крайнем случае, делайте это плавно.**

**Читать в дороге не рекомендуется, но если очень хочется - постарайтесь принять самую удобную позу.**

**Сосредоточьте свой взгляд на чем-нибудь неподвижном. Это поможет вернуть равновесие вестибулярному аппарату.**