

Wakacyjna mapa zdrowia

Wybór regionu, w jakim spędzimy urlop, to ważna decyzja, gdyż wyjazd może znacznie złagodzić dolegliwości jakie nas trapią. Klimat górski, morski czy „mazurski” mają zupełnie inny wpływ na organizm.

Z urlopu rezygnować nie wolno. Wypoczynek wakacyjny zmniejsza napięcie nerwowe, a stres, jak wiadomo, podnosi ryzyko wielu chorób. Dlatego urlop jest nie tylko rozrywką, ale sprzyja zachowaniu dobrego stanu zdrowia – tak ↓

→ brzmi werdykt amerykańskich naukowców, którzy zakończyli w tym roku badania grupy 12 tysięcy osób. Okazało się, że pracownicy regularnie biorący urlopy cieszą się na co dzień o wiele lepszym samopoczuciem i rzadziej zapadają na choroby krążenia niż ci, którzy rezygnują z corocznej, porządnej przerwy w pracy. Badacze podkreślają też, że urlopowe wyjazdy sprzyjają wzmocnieniu więzi rodzinnych i przyjaźni. Poza tym są okazją do podjęcia sprzyjających zdrowiu ćwiczeń, które czasem kontynuujemy po powrocie do domu. Żeby móc liczyć na zdrowotny efekt wakacji, nie wystarczy pobycić dwa dni nad morzem, potem przenieść się na trzy dni w góry, a resztę czasu spędzić na działce – bo organizm potrzebuje około tygodnia na przyzwyczajenie się do nowego klimatu. Urlop powinien trwać przynajmniej dwa tygodnie.

Balneolodzy, czyli specjaliści od „leczenia klimatem”, twierdzą, że każdy region geograficzny inaczej wpływa na organizm, a wyjazd może nam pomóc wyleczyć się z różnych schorzeń. Jednak uwaga – osoby cierpiące na schorzenia przewlekłe powinny konsultować miejsce urlopu z lekarzem.

Bałtyk leczy wiele chorób

Po dwóch tygodniach spędzonych nad morzem znacznie zwiększa się odporność, usprawnia krążenie i praca tarczycy, wzrasta apetyt, a maleje potrzeba snu. To lecznicze działanie klimatu morskiego wynika przede wszystkim z obecności w powietrzu mgiełki morskiej, zwanej w żargonie medycznym aerozolem solnym (w jego skład wchodzi: chlorek sodu, magnezu, siarczany, węglany, bromki, jod), która dobroczynnie wpływa na cały organizm. Morze leczy zarówno wszelkie dolegliwości oddechowe, jak i skórne. Bogate w jod powietrze lago-

dzi niedoczynność tarczycy. Mgiełka unosi się do 150 metrów od morza, a im bliżej wody, tym większe stężenie soli. Schodząc na deptak, przyswajamy jej już o 40 procent mniej! Dlatego warto spacerować brzegiem morza, najlepiej podczas odpływu. Pierwszy spacer powinien trwać godzinę, każdego dnia można go wydłużać o 20 minut, dochodząc aż do trzech–czterech godzin.

Żeby w pełni skorzystać z dobrodziejstw Bałtyku, dobrze jest przynajmniej od czasu do czasu wykapać się w morzu. Pływanie jest polecane wszystkim, którzy cierpią na dolegliwości kręgosłupa, bo fale, masując ciało, likwidują bolesne napięcie podtrzymujących go mięśni. Po kąpieli na ciele pozostaje „płaszcz” solankowy bogaty w składniki mineralne. Potraktujmy go jak naturalną maseczkę i pozwólmy cennym substancjom przez 10 minut przenikać w głąb skóry.

Pojezierza – terapia ciszą i wodą

To dość neutralny dla organizmu klimat, który można polecić niemal wszystkim osobom. Pobyt nad jeziorami jest szczególnie korzystny dla znerwicowanych i przemęczonych pracą ze względu na panującą w tych rejonach ciszę. Spędzając urlop nad jeziorami, nie strońmy od kąpieli, gdyż woda jest tu o wiele cieplejsza niż w morzu i można bez groźby wychłodzenia organizmu przepłynąć dość długi dystans. A warto. Pływanie znakomicie wpływa na figurę, likwidując tkankę tłuszczową i jednocześnie wzmacniając mięśnie. To najskuteczniejszy i najszybszy sposób na utratę zbędnych kilogramów. Przepłynięcie dwóch kilometrów dziennie powoduje spadek wagi o blisko trzy kilogramy w ciągu tygodnia. Poza tym to świetny masaż skóry, mięśni, systemu krwionośnego i limfatycznego. Przyspieszenie krążenia limfy ↓

➔ powoduje usuwanie z organizmu toksyn i wspomaga procesy odtruwania. Kąpiele przyzwyczajają nas też do zmian temperatury, co sprzyja zwiększeniu odporności.

Leczenie na wysokościach – Góry Świętokrzyskie, Beskidy, Sudety, Bieszczady

Okolice podgórskie (do 300 m n.p.m.) to znakomite miejsce dla dzieci i chorych na serce.

Wakacje w górach średniej wysokości, czyli od 400 do 800 m n.p.m., wspomagają leczenie wszelkiego rodzaju schorzeń skórnych, od zwykłego trądziku poprzez alergię aż do łuszczycy. Specyficzne działanie tego klimatu wynika przede wszystkim z właściwości górskiego słońca. Promieniowanie jest dość intensywne, a jednocześnie łagodne, wilgotność powietrza mniejsza niż w dolinach. Lepiej czują się tu osoby wyczerpane pracą, cierpiące na nadciśnienie tętnicze i reumatyzm.

Wolne od alergenów i zanieczyszczeń powietrze oczyszcza płuca i leczy choroby dróg oddechowych. Doskonale dotlenia organizm, który szybciej pozbywa się toksyn. Odtruta skóra wygładza się i nabiera zdrowego kolorytu.

Wysokość ponad 800 m n.p.m. jest wskazana jedynie dla urlopowiczów ze zdrowym układem krwionośnym, którzy dobrze znoszą skoki ciśnienia atmosferycznego. Wraz ze wzrostem wysokości coraz bardziej maleje zawartość tlenu w powietrzu.

Tatry i Alpy – tylko dla orłów

Osoby wyczerpane pracą umysłową, cierpiące na bezsenność i miewające stany przygnębienia niewątpliwie znajdą w otoczeniu wysokogórskim wytchnienie. Dzięki wspinaczkom i dużej ilości

świeżego powietrza stajemy się sprawniejsi i silniejsi. Jednak na urlop w klimacie wysokogórskim powinni zdecydować się tylko ci, którzy nie mają żadnych problemów zdrowotnych. Przebywanie na dużej wysokości wprowadza organizm w stan szoku, choćby z powodu mniejszej zawartości tlenu w powietrzu. Powoduje to zmiany chemiczne we krwi: wzrasta ilość czerwonych ciałek i zawartość hemoglobiny, które są nośnikami tlenu. W ten sposób organizm próbuje szybko wyrównać jego niedobory. Niektórzy z nas mogą w związku z tym w ciągu pierwszych dni wakacji cierpieć na chorobę górską. Doskwiera nam wtedy senność, bóle głowy, nudności. Gdy minie początkowy szok, pobyt w górach ma już same plusek zdrowotne. Jedną z niebagatelnych zalet jest ogólne „odmłodzenie”, gdyż pod wpływem silnego natlenienia w organizmie zmniejsza się ilość toksyn, skóra staje się zdrowsza i jędrniejsza.

Powietrze górskie jest kryształowo czyste, nie ma tu pyłu, który jest stałym składnikiem atmosfery miast. Ilość drobnoustrojów jest minimalna. Pomiar dokonany w Tatrach wykazuje np., że na wysokości powyżej 2000 m w jednym metrze sześciennym powietrza znajduje się kilka nieszkodliwych zarodników (w dolinach jest ich prawie tysiąc, w tym połowa to bakterie). Dlatego mimo nagłych zmian temperatury w górach rzadko się przeziębamy.

Puszcze, bory, lasy dla osłabionych

Mają najłagodniejszy klimat i dlatego są doskonałym miejscem urlopowym dla rekonwalescentów po długotrwałych chorobach i operacjach. Korony drzew osłabiają natężenie promieniowania słonecznego i osłaniają od wiatru. Leśne powietrze wzmacnia odporność u doro-

➔ słych i hartuje dzieci. Leczy schorzenia dróg oddechowych, nerwice i zaburzenia krążenia. Zmniejsza podatność na przeziębienia.

Drzewa produkują połowę tlenu, którym oddychamy. Kilkudziesięcioletnia sosna wydziela w ciągu doby tyle tlenu, ile wynosi dobowe zapotrzebowanie trzech osób (1800 litrów). Dlatego urlop w lesie znakomicie dotlenia organizm. Leśne zapachy zachęcają do korzystnego dla zdrowia oddychania przez nos. Powietrze nasycone jest zdrowymi żywicznymi składnikami. Zawarte w nim olejki eteryczne (wydzielane przez iglaste drzewa) oczyszczają układ oddechowy. Drzewa wydzielają do atmosfery także substancje bakteriobójcze (fitoncyny). Sosna, brzoza, lipa i jałowiec wytwa-

rzają wokół siebie 5-metrową strefę wolną od bakterii. Dlatego w jednym metrze sześciennym powietrza leśnego jest kilkadziesiąt razy mniej organizmów chorobotwórczych niż w powietrzu miejskim. W lesie występuje także w małych ilościach ozon, który działa orzeźwiająco. Dlatego spacer między drzewami dodaje nam energii. Ponadto rośliny wydzielają ładunki ujemne neutralizujące szkodliwe działanie żył wodnych i zanieczyszczeń promieniotwórczych. Urlop w takich warunkach ma korzystny wpływ na nasze samopoczucie i zdrowie – daje nam więcej sił do walki z różnymi chorobami.