

Ни для кого не секрет, что отдых на море очень полезен для здоровья. Особенно благотворно морской климат влияет на детский организм, поэтому врачи рекомендуют ежегодный отдых на море малышам, страдающим различными заболеваниями, например, частыми ангинами, гайморитами, аллергией, бронхиальной астмой.



Положительно сказываются морские процедуры на состоянии опорно-двигательного аппарата, эффективны при частых простудах и истощении организма. Уникальный химический состав морской воды и насыщенный ионами микроэлементов воздух обладают лечебным действием и повышают сопротивляемость организма. Хождение босиком по песку за счет массажа стоп регулирует работу нервной системы, плавание укрепляет все группы мышц.

Известно множество морских курортов, где можно отдохнуть и поправить здоровье, но курорты Крымского полуострова наиболее благоприятны для детского отдыха и оздоровления. Хорошо, если есть возможность приобрести собственную недвижимость в Крыму у моря, тогда можно будет больше времени проводить в целебной атмосфере. Если приезжать в Крым периодически, врачи рекомендуют приобретать путевки в санатории продолжительностью не менее 20-30 дней, чтобы организм успел адаптироваться к крымским условиям, для очень ослабленных малышей период адаптации может растянуться на целый месяц.

Многие стремятся приезжать в Крым летом, но не всегда летний отдых может принести положительный эффект. Объясняется это тем, что летний зной очень тяжело переносится детьми с хроническими заболеваниями, поэтому идеальные периоды для лечения и оздоровления на крымских курортах - с конца апреля до первых чисел июня и сентябрь-октябрь. В эти месяцы воздух наиболее насыщен запахом хвойных деревьев, испарениями морской воды, солнце не так агрессивно. Если море покажется прохладным, можно воспользоваться услугами бассейнов с подогревом, причем они

Оздоровление детей в Крыму

Автор: Аверина Амелия
30.05.2015 06:16

заполняются морской водой и водные процедуры в них будут не менее полезны, чем в море.

Для длительного отдыха можно арендовать недвижимость в Крыму у моря, тогда отдых и оздоровление пройдут с максимальной пользой и комфортом. Заболевания органов дыхания лучше всего лечить в здравницах Южного берега Крыма, сухой субтропический климат с влажностью воздуха не более 58% идеально подходит для этого. Пляжи Евпатории подходят для лечения нервной системы, заболеваний сердца, желудочно-кишечного тракта, позвоночника и суставов.