

Аэротерапия.

ПРИРОДНЫЙ ИНГАЛЯТОРИЙ

«Нужно считать не часы, отводимые для пребывания на свежем воздухе, а, наоборот, часы, проводимые в комнатах, и считать их потерянным временем или даже более того: временем, приносящим зло вместо добра. Чистый воздух и солнце – самые могущественные лечебные силы. Не уменьшайте действия этих сил искусственно и пользуйтесь во всём том объёме, в каком Природа даёт их Вам».

В.Н. Дмитриев, ялтинский врач-климатолог

Вы удивитесь, но исследователи утверждают: на всей Земле существуют лишь два исключительных по климату места, где горы, покрытые хвойными лесами и обращённые к югу и морю, создают особый температурный режим. Фитонциды леса и ионы моря образуют там совершенно удивительную, волшебную и целительную смесь. Такими уникальными местами учёные считают Южный берег Крыма и Лазурный берег Франции. Ни Флорида, ни Гавайи, ни Ямайка с их вечным летом не обладают подобным целебным воздухом.

Поэтому, приезжая в Крым, купайтесь в воздухе, как в воде! Дышите глубже! Недаром ведь ещё в прошлом веке удивительный запах крымских сосен называли «бальзамическим».

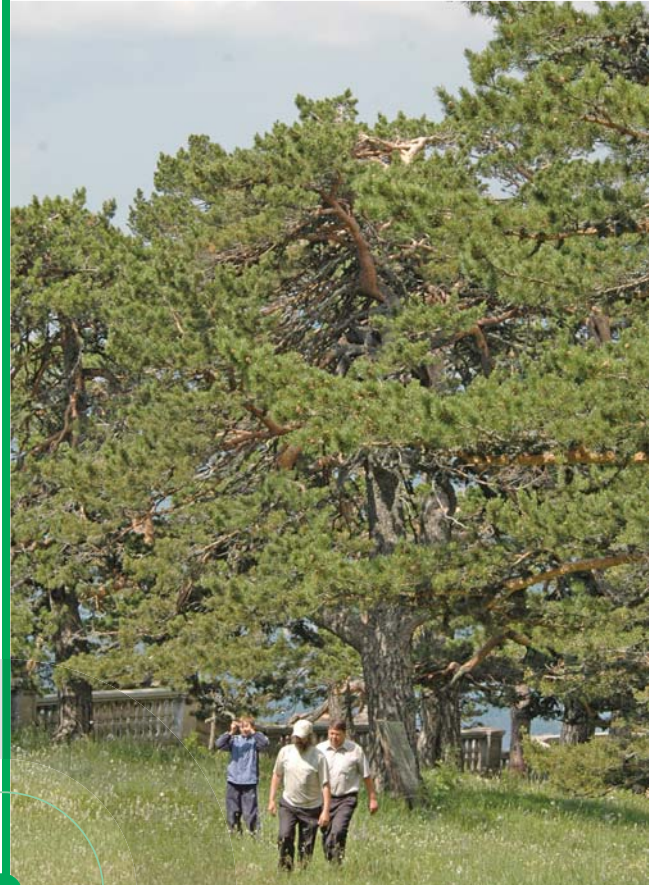
Воздух хвойных лесов, насыщенный фитонцидами, чрезвычайно губителен для микробов. В одном объёме воздуха можжевелевой рощи микробов в несколько десятков раз меньше, чем в таком же объёме воздуха самой стерильной операционной.

А морские бризы полезны для здоровья, поскольку в них много озона и ценных солей морской воды и йода. Морской воздух благоприятен для нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем.

Он способствует улучшению вентиляции лёгких, насыщению тканей кислородом, активизации обменных процессов. Ионы брома и магния успокаивают нервную систему, улучшают сон.

Морские ионы заменяют лекарства – расширяют бронхи, снимают приступы астмы.

Под их действием расширяются кровеносные сосуды, что



«Этот вид терапии никому не противопоказан. Свежий воздух, дневное, ночное или круглосуточное пребывание на веранде, прогулки, спортивные и подвижные игры, занятия физкультурой на воздухе полезны всем – больным и здоровым, взрослым и детям».

*Н.Е. Мольская,
доктор медицинских наук*

приводит к исчезновению головных и сердечных болей, снижению повышенного артериального давления.

Причём климатолечение в Крыму проводится и в холодный период года. При заболеваниях органов дыхания, к примеру, в меру охлаждённый воздух оказывает даже более выраженный лечебный и закаляющий эффект, чем в летнее время.



целебный словарь

Аэротерапия – метод климатотерапии; дозированное воздействие открытого свежего воздуха на организм человека в лечебных или профилактических целях. Этот фактор климатолечения основан на максимальном использовании целебного воздуха Крыма в течение всего года.