

# Гелиотерапия.

ЭНЕРГИЯ СОЛНЦА

*Святое око дня – тоскующий гигант!  
Я сам в своей груди носил твой пламень пленный...*

*Максимилиан Волошин*

Использовать живительную энергию солнца в лечебных целях начали ещё при Гиппократе, который справедливо называл солнце лекарством для всех. Возможно, поэтому древние греки считали белый цвет кожи признаком нездоровья? Им же, спустя столетия, стала вторить и Коко Шанель, установив моду не только на маленькие платья, но и на загар. Это она объявила журналистам, что лицо цвета аспирина, которым так гордились нежные салонные барышни, выглядит нездорово и неприятно. И что красивая кожа – кожа загорелая. Так произошёл переворот в летнем образе жизни и летних «ценностях» французов. Как раз в это время миллионы рабочих и служащих получили ежегодные оплачиваемые отпуска и открыли для себя удовольствие летнего отдыха у моря.

Однако наша «модная публика» открыла для себя солнце задолго до Шанель, благодаря прогрессу в лечении туберкулёза, а потом и других заболеваний у взрослых и детей. А также благодаря авторитету горячих пропагандистов активного отдыха, физических и климатических методов лечения – знаменитых русских физиологов И.М. Сеченова, И.П. Павлова, Н.Е. Введенского и доктора Боткина.

Помните, что УФ-лучи проникают сквозь облака, так что загореть можно даже в пасмурную погоду. И даже под тентом, поскольку на вас продолжают действовать отражённые солнечные лучи. От спокойной водной глади отражается 60%, а от пляжной гальки – около 32% лучей. Пропускают УФ-лучи даже ткани: хлопок, шёлк, светлый крепдешин – 30-60%; тёмный лён, сатин, штапель – меньше 10%, а синтетическая одежда – от 30 до 70%.



## целебный словарь

Гелиотерапия – лечение живительной энергией солнца. Мощное средство профилактики и оздоровления, повышающее работоспособность, сопротивляемость к простудным заболеваниям, инфекциям, неблагоприятным внешним факторам. Во время процедур гелиотерапии на организм человека действуют видимые (световые) и невидимые (инфракрасные и ультрафиолетовые) солнечные лучи в виде прямой, рассеянной и отражённой солнечной радиации. Солнечные ванны назначаются в качестве профилактики всем здоровым людям, а также при проявлениях гиповитаминоза Д, некоторых кожных заболеваниях, при невритах, неспецифических заболеваниях органов дыхания, некоторых формах туберкулёза. Что же касается самого термина «солнечные ванны», то он введён швейцарским врачом Рикли ещё в 1855 г.



Алушта, 23 июня



## любопытно!

### Как избежать «осеннего блюза»?

Почти 100 млн людей в мире ежегодно в межсезонье страдают депрессиями. До 80% сезонных депрессий приходится на осень и зиму. А причина этих «осенних блюзов» проста. На наше самочувствие и настроение напрямую влияет продолжительность светового дня. Под действием солнца в эпифизе, маленькой железе, расположенной в головном мозге, значительно снижается выработка мелатонина – биологически активного вещества, угнета-

юще действующего на настроение. Чем дольше световой день, тем меньше вырабатывается мелатонина, а значит, тем лучше у нас настроение. Неудивительно, что именно осенью, когда затяжные дожди и сумрак, царящие в большинстве регионов, стирают грань между днём и ночью, нас заедает тоска. В это время обостряются различные хронические заболевания, люди чаще болеют простудами. И наилучший способ избежать «осеннего блюза» – уехать к солнцу, в Крым!