



Мы едем, едем, едем в далекие края!

С наступлением тепла нам очень хочется помечтать о грядущем отпуске. Впереди лето да и череда многодневных весенних праздников вполне позволяет не откладывать надолго свою мечту об отдыхе и вырваться из рабочей и городской обыденности хотя бы на недельку, чтобы беззаботно понежиться на солнышке и послушать шелест морских волн.

И вот, наконец, маршрут весеннего путешествия продуман, билеты и путевки приобретены, можно доставать чемоданы и паковать вещи.

Однако приятные хлопоты по приобретению са- рафанов, шляпок и прочих предметов курортного гардероба стоит совместить с вдумчивым выбором косметических и лечебно-профилактических средств, которые помогут уберечься от многих отпускных проблем. Не секрет, что резкая смена климата во время дальних путешествий, непривычная вода и специфичная национальная кухня, активное солнце и свежий морской ветер могут изрядно повлиять на наше самочувствие и тем самым испортить долгожданный отпуск. Более того,

по возвращении домой придется не столько делиться впечатлениями об отдыхе, сколько восстанавливать пошатнувшееся здоровье.

Так что же теперь, отказаться от путешествий? Конечно, нет, просто отпускные сборы нужно начать с визита в аптеку.

Что беру с собой в дорогу?

Формировать дорожную аптечку нужно исходя из предстоящего маршрута путешествия, его целей и продолжительности, учитывать предстоящие погодные условия в стране пребывания и способы передвижения по ней.

Итак, если запланировали...



...туристический поход

Обязательно: сделайте акцент на перевязочных материалах и антисептических средствах; понадобится стерильный и эластичный бинты, вата, лейкопластыри, йод, зеленка.

Желательно: не забудьте средства от укусов насекомых с экстрактами мяты и аниса, которые быстро снимают отечность и зуд. Если с вами путешествуют дети, запаситесь эфирными маслами гвоздики, герани, полыни, чайного дерева, запах которых отпугивает комаров и мошек. Общение с природой может причинить неприятности аллергикам, поэтому в аптечке обязательно должны быть антигистаминные средства.

...экзотический отдых

Обязательно: собираясь в тропические страны, помните о специфике местной кухни, поэтому положите в аптечку препараты против диареи и от запора, ферментные средства.

Желательно: если вам предстоит продолжительный перелет или долгая поездка на автомобиле, возьмите с собой средство от укачивания. Среди таких средств есть гомеопатические препараты, которые практически не имеют противопоказаний и вполне эффективны. Не лишними будут и антистрессовые препараты на основе растительных компонентов, которые помогут избавиться от беспокойства и быстро уснуть на новом месте.

...путешествие к морю

Обязательно: не забывайте о том, что морская вода весной еще прохладная, а организм за зиму ослаблен, поэтому будет реагировать на малейшую простуду. Упакуйте в аптечку противогерпетическую мазь, назальный спрей с эвкалиптовым маслом, жаропонижающие средства.

Желательно: захватите с собой антисептические средства в виде геля, и проблема «грязных рук» не доставит вам беспокойства в виде пищевых отравлений.

Отдохнуть красивыми

Каждый из нас мечтает по возвращении из отпуска, пусть даже кратковременного, вызвать завистливые вздохи окружающих своим отдохнувшим и посвежевшим видом. Чтобы мечта сбылась, не забудьте заглянуть накануне отъезда в отдел аптечной косметики. Перед поездкой к морю обязательно приобретите здесь солнцезащитные средства для кожи и волос, тонизирующие кремы с розмарином, успокаивающую сыворотку для лица с алоэ вера. Если же предстоит путешествие в жаркую тропическую страну, вам понадобятся увлажняющие средства для кожи с содержанием масла авокадо, жожоба или каритэ, термальная вода для лица, себорегулирующая сыворотка с экстрактом тыквы.



Правила заботы о своем организме в период отпуска совсем простые, но они позволяют отдохнуть с удовольствием, а по возвращении домой похвалиться друзьям не только шикарными фотографиями, но и сияющей здоровьем внешностью.

Приятного отдыха!

Подготовила **Светлана Терехова**