

ПЕРЕХОД ИЗ ЛЕТА В ОСЕНЬ: ПРАВИЛА ГРАМОТНОЙ РЕАККЛИМАТИЗАЦИИ



Вот и закончилось лето. На смену жаркому солнцу пришли утренние заморозки, фруктово-ягодный фейерверк сменился овощным изобилием, восторженные воспоминания о летнем отдыхе уступили место привыканию к новому учебному году и вхождению в напряженный рабочий ритм.

А вот организму трудно перестроиться на новый лад, особенно если еще позавчера он активно отдыхал под тропическим солнцем, а сегодня не менее активно трудится под унылым осенним небом родных широт. Чтобы резкая смена сезона, режима и климата не заявила о себе недомоганиями и болезнями, нужно грамотно подойти к обратной акклиматизации после отпуска.

О том, что человеческому организму нужно привыкать к новому месту обитания, если оно сильно не похоже на привычные условия жизни, мы все хорошо осведомлены. А вот о том, что аналогичное обратное привыкание к домашним условиям придется проходить по прибытии из отпуска, мы как-то не задумываемся. Но процесс реакклиматизации проходит ничуть не легче и не быстрее, ведь организм

успел перестроиться на новый режим и, вернувшись в родные широты, испытывает настоящий стресс от того, что все нужно начинать заново.

Ученые заметили, что наиболее болезненно реакклиматизация проявляется у тех, кто возвращается в родные просторы из регионов с более комфортными климатическими условиями. Особенно непросто приходится привыкать к промозглой и слякотной осени наших

широт после устойчивого сухого тепла, скажем, средиземноморского климата или солнечного рая тропических островов.

ПРАВИЛА ПЕРЕХОДА ИЗ ЛЕТА В ОСЕНЬ

Если окончание вашего отпуска пришлось на самые последние летние деньки, а дома предстоит сразу окунуться в неотложные дела, приступить к учебе или разгрести накопившиеся завалы на работе, вам пригодятся несколько несложных советов для смягчения обратной акклиматизации в домашних условиях.

- Возвращаясь из отпуска, старайтесь покупать билеты на самолет домой так, чтобы в запасе остался хотя бы один день на отдых. Если летите с запада на восток – предпочтите утренние рейсы, а если с востока на запад – подберите вечерние, так у вас будет ночь сразу же после прилета, чтобы хорошо отдохнуть.

- Если вы путешествовали с детьми, позвольте им хотя бы несколько дней не включаться в интенсивный учебный процесс или активные спортивные тренировки. Проследите, чтобы они полноценно и регулярно питались, оказавшись дома. Увеличьте на 1-2 часа их ночной сон, это поможет детям скорее адаптироваться к домашним условиям.

- Вернувшись домой, займитесь профилактикой болезненных проявлений реакклиматизации, даже если не ощущаете никаких признаков недомогания: примите «ударную» дозу витамина С в виде растворимых таблеток, а лучше – травяного чая из листьев брусники и земляники с медом или из шиповника с лимоном. Это поможет иммунной системе защитить вас от простуды.

- Не торопитесь восстанавливать «домашний» рацион питания, если ваше отпускное меню кардинально отличалось от него: отдайте предпо-

чтение легким салатам, кашам и йогуртам, чтобы желудочно-кишечный тракт успел перестроиться на прежний режим.

- Для того чтобы сбалансировать суточный ритм, воспользуйтесь природными адаптогенами. Если возникли трудности с засыпанием, поможет настойка валерианы, пустырника; если необходимо повысить активность, принимайте лимонник, элеутерококк. Хороши общеукрепляющие процедуры: контрастный душ, ароматерапия эфирными маслами. Если нет аппетита, не стоит есть насильно и тем более заставлять это делать детей. А вот воды нужно пить как можно больше.

- Если у вас есть хронические заболевания, уделите особое внимание соответствующей системе органов. Так, гипертоникам стоит чаще измерять давление и медленно «сдвигать» прием препаратов, снижающих давление, в соответствии с переменной часовых поясов. То же относится и к приему всех других лекарств, включая противозачаточные таблетки. Людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта стоит придерживаться строгой диеты хотя бы 1-2 дня после возвращения из отпуска, это поможет избежать проблем со здоровьем после выхода на работу.

- Постарайтесь привнести в свою жизнь что-нибудь из славных отпускных деньков: пускай это будет новое экзотическое блюдо, использование ароматического масла с запахом тропического дерева или, к примеру, семейное чаепитие с травяным чаем и свежим вареньем.

Главное – ощутить максимальную пользу от проведенного отпуска и легко перейти из лета в осень, предупредив все возможные отрицательные последствия реакклиматизации.

Подготовила *Светлана Терехова*