



Тень на плетень

Солнечные ванны тоже хороши в меру. Хотя они необходимы для выработки в организме человека витамина D, злоупотребление ими чревато негативными последствиями. Частично вредные излучения блокируются меланином, который вырабатывает кожа в качестве защиты, покрываясь загаром. Но у разных людей, в зависимости от индивидуальных свойств, этот механизм работает с разной степенью эффективности. Так, например, светлокотые люди обладают меньшей сопротивляемостью вредному воздействию солнечных лучей, чем смуглые. Дети же подвергаются в три раза большей по силе ультрафиолетовой атаке, чем взрослые, поскольку гораздо чаще бывают на улице, да и поверхность тела у них гораздо больше на килограмм веса, чем у взрослых. А так как результат вредного воздействия солнца в виде разрушительного влияния на клетки и межклеточные и межмолекулярные связи копится всю жизнь, а закладывается главным образом в детстве, с самого раннего возраста ребенка следует защищать от лучей дневного светила. Для малышей до полугода достаточно удобной одежды и ограниченного пребывания на солнце. Детям постарше следует играть на площадках, расположенных в тени, а также пользоваться специальным солнцезащитным кремом как для кожи, так и для губ. Солнцезащитный крем нужно подбирать в зависимости от ситуации и индивидуальных особенностей ребенка. В этом вам поможет дерматолог. Да и мамам солнечные ванны бесполезны. Конечно, загорелая кожа выглядит более привлекательно, на ней незаметны мелкие дефекты, но (самое ужасное!) она быстрее стареет. Под действием ультрафиолета в коже накапливаются свободные радикалы, расщепляющие коллаген, она теряет упругость, появляются морщины. Так что для защиты от солнца есть много веских причин.

Домики в деревне

Городских детей трудно спутать с деревенскими. Их выдают не только бледность, худосочность или излишняя полнота, но и эмоциональная нестабильность, повышенная раздражительность и обидчивость. Причин имеющихся различий несколько. Одна из них кроется в образе жизни: деревенским детям некогда часами смотреть телевизор, так как у них обычно много обязанностей по хозяйству, да и вообще на свежем воздухе они бывают чаще. Другая причина заключается в том, что в сельской местности лучше экология. Парное молоко, свежие яйца и зелень прямо с грядки, воздух и вода не испорчены токсичными примесями. Если у взрослых горожан в процессе жизни выработался иммунитет к каким-то негативным факторам среды обитания, то у детей организм еще не обеспечивает достаточной защиты от вредных воздействий. Поэтому желательно, чтобы ребяты хотя бы летние месяцы проводила вдали от цивилизации. Лучше всего, конечно, иметь свой домик в деревне, но можно и у родственников погостить. Если все же приходится и летом оставаться в городе, то ребенку нужно назначить препараты, содержащие витамины, йод, кальций, а также иммуномодуляторы и антиоксиданты в соответствии с рекомендациями педиатра. Занятия спортом тоже укрепляют здоровье, но в загазованных районах лучше избегать активных игр, таких как футбол или теннис. Физические нагрузки увеличивают частоту и глубину дыхания, и в легкие попадает больше загрязненного воздуха. Пусть лучше дети резвятся в более-менее приспособленных для этого местах.