

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ НА КРУГЛОГОДИЧНОМ ПЛЯЖЕ «РА СВЕТ»®

П.П.Горбенко, Л.Г.Амарантова
Национальный институт здоровья, Санкт-Петербург

В условиях хронической нехватки солнечной энергии жители Северо-запада России страдают от снижения энергетического баланса организма, синдрома хронической усталости и сниженного иммунитета. Дети школьного возраста, ввиду общей незрелости организма и его защитных сил в сочетании с большими учебными нагрузками, переносят снижение энергетического баланса организма, т.е. энергетический дефицит особенно тяжело.

Цель исследования – изучить влияние на здоровье детей школьного возраста устройства поддержания энергетического баланса человека «КРУГЛОГОДИЧНЫЙ ПЛЯЖ «РА СВЕТ»® разработанного профессором П.П.Горбенко.

Задачи исследования - оценить соматическое здоровье и психо-эмоциональное состояние детей до и после проведения курса оздоровления на круглогодичном пляже.

Материал и методы исследования. Объект исследования – дети в возрасте от 7 до 15 лет (средний возраст – 12,3 года), обоих полов, допущенные педиатром для посещения летнего оздоровительного лагеря. Обследовано 353 ребенка, из них мальчиков – 171, девочек – 182. Дети находились на пляже группами по пять-восемь человек продолжительностью 30-40 минут и продолжительность курса поддержания энергетического баланса составляла пять-семь сеансов.

Контролем служили показатели здоровья детей, находящихся в том же лагере, но не посещавших пляж.

В результате оздоровления на «КРУГЛОГОДИЧНОМ ПЛЯЖЕ «РА СВЕТ»® все дети приобрели красивый ровный загар разной степени

выраженности. При этом ни один ребенок не получил солнечный ожог, не было необходимости использовать солнцезащитные крема, очки и прочие средства защиты от солнца.

Практически у всех детей прошедших курс поддержания энергетического баланса отмечалось улучшение общего состояния, самочувствия, настроения, физической и умственной работоспособности

Оценка здоровья детей по системе «Телекард» до и после курса посещений пляжа показала в $88,2 \pm 2,2\%$ случаев нормализацию баланса вегетативной нервной системы. В основном это происходило за счет повышения тонуса парасимпатической нервной системы, что в $79 \pm 1,2\%$ случаев напрямую коррелировало с числом посещений пляжа.

У детей подросткового возраста после пяти-шести посещений значительно улучшалось состояние кожи: снижалась сальность, уменьшались воспалительные и/или угревые процессы.

Частота возникновения простудных заболеваний в группе детей, посещавших пляж, составила $2,9 \pm 0,2\%$, что достоверно ниже, чем в контрольной группе – $7,1 \pm 0,2\%$.

Общий эмоциональный настрой детей, по данным анкетирования, был положительный. Дети с удовольствием посещали пляж и выполняли все рекомендации врачей оздоровительного центра.

В результате проведенных исследований установлено, что посещение «КРУГЛОГОДИЧНОГО ПЛЯЖА «РА СВЕТ»® улучшает у детей показатели здоровья, повышает иммунитет и сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

Горбенко П.П., Амарантова Л.Г. Оздоровление детей на круглогодичном пляже «РА СВЕТ» //V международный научный конгресс «Современная курортология: проблемы, решения, перспективы».- (27-29 апреля 2011г.).- Санкт-Петербург.- 2011.- С.66-67