

## Летний отдых в Авазе способствует укреплению организма



Лето — время отдыха и восстановления здоровья, а август особенно благоприятен для того, чтобы провести его у моря, отмечает **газета «Нейтральный Туркменистан»**. Морской климат, наполненный более чем тридцатью полезными элементами, считается настоящим эликсиром здоровья. Прекрасной возможностью для летнего отдыха является Национальная туристическая зона «Аваза», расположенная на берегу чистого Каспийского моря. Здесь вы найдете идеальные условия для укрепления организма и оздоровления.

Морской воздух с высокими концентрациями озона, йода и морской соли не только облегчает дыхание, но и способствует укреплению иммунной системы, улучшению работы дыхательных путей и повышению устойчивости организма к инфекциям. Морская вода, богатая макро- и микроэлементами, активирует обмен веществ и помогает в профилактике заболеваний, включая проблемы с щитовидной железой. Купание в море – это не только способ закаливания, но и отличная тренировка для сосудов. Температурные колебания воды помогают укрепить кровеносную систему, а гидромассаж от морских волн тонизирует мышцы.

Но польза от отдыха в «Авазе» не ограничивается только морем: под солнечными лучами вы получите необходимую дозу витамина D, который поддерживает здоровье костно-мышечной системы и способствует общему укреплению организма.

Отдых в «Авазе» – это идеальное сочетание природных факторов для восстановления не только физического здоровья, но и психологического состояния. Звуки моря, спокойные волны и свежий воздух дарят душевное спокойствие и гармонию, отмечает журналист Инна Бурова.