

**Ж**аркое лето, хоть и радует многих возможностью понежиться на пляже и насладиться купанием, часто доставляет больше неприятностей, чем удовольствий. Для многих из нас — тех, кто из-за работы не может правильно бороться с жарой, — такая погода сулит проблемы со здоровьем.

# Как пережить жару?

Помимо теплового и солнечного ударов существует еще одна серьезная опасность, вызванная высокой температурой воздуха, — так называемая погодная гипоксия. Это когда содержание кислорода в воздухе стремится к нулю. Даже практически здоровым и молодым дышать тяжело — не хватает воздуха, наваливаются слабость, сонливость.

Для тех же, кто имеет хронические проблемы (ишемическая болезнь сердца, аритмия, атеросклероз сосудов, бронхиальная астма), время совсем трудное: недомогания усиливаются, учащаются приступы стенокардии и бронхоспазмы.

Если вы плохо переносите жару, найдите возможность не выходить на улицу с 12 до 16 часов. Пользуйтесь только легкой одеждой, исключите ношение галстуков, ремней — одежду лучше носить свободную, светлых тонов и из натуральных тканей. Исключительно хороша в жару льняная одежда — она слегка охлаждает тело. Обязателен легкий головной убор, причем старорежимные шляпы или панамы намного эффективнее дешевых бейсболок: они не столько защищают голову от перегрева, сколько создают дополнительный парник.

Исключите из рациона

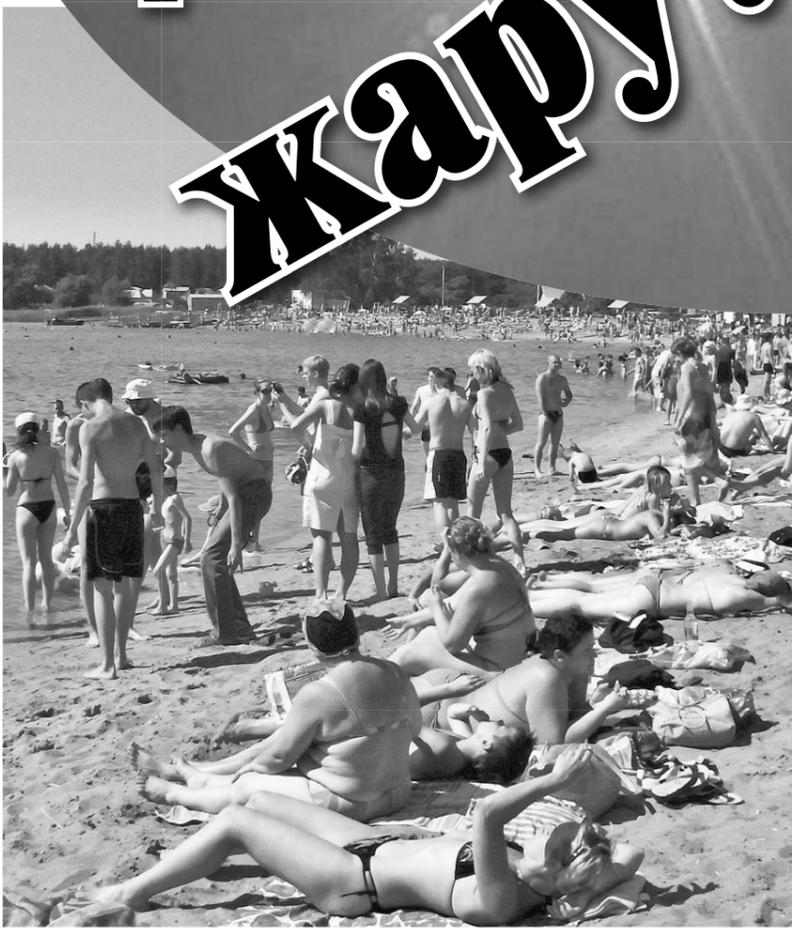
жирную, тяжелую пищу, все жареное, переходите на овощи, ягоды, фрукты, употребляйте больше зелени. И не сдерживайте жажду, которая свидетельствует об обезвоживании организма. В жару норма — до 2,5 литра в день. Это могут быть минеральная вода, соки (по возможности без сахара), компоты и т. п. Не стоит увлекаться сладкой газировкой или молоком — они не только не утоляют жажду, но и в какой-то мере еще больше ее возбуждают.

Тонизируйтесь! Пейте крепкий чай, лучше — зеленый. Для поддержки сердечно-сосудистой системы можно принимать настойку элеутерококка (но без излишнего рвения — не более 20 капель в день, а лучше всего — подобрать индивидуальную дозу).

Принимайте душ, лучше — контрастный! С утра, вечером обязательно и при каждой воз-

можности в течение дня. Первые струи воды — теплые, потом — холоднее. Разницу температур увеличивать постепенно! Утренний душ заканчивать прохладной водой, вечерний (перед сном) — выключать на горячей (теплой). Радикальное средство — ванна с добавлением литра пива: ощущение прохлады будет чувствоваться долго. Голову в такую погоду лучше мыть шампунем с экстрактом мяты, грейпфрута или эвкалипта. А капля ментолового масла, втертая в виски, может облегчить страдания, вернув на некоторое время ощущение свежести и прохлады.

Самый неожиданный совет от фитотерапевтов: чтобы легче переносить жару, пейте по рюмочке... сока сельдерея. Нужно отжать стебли, корни или просто зелень сельдерея и употреблять по рюмочке в день — и вы просто перестанете обращать внимание на жару.



**Не всем нравится ее вкус, не все умеют из нее готовить, и, пожалуй, не все знают, насколько она полезна.**

## Лекарство Золушки



В тыкве есть аскорбиновая кислота, которая защитит вас от простуд, и витамины группы В, которые сделают вашу кожу чистой, волосы — пышными, а ногти — крепкими. Но если вам и этого мало, то вот вам еще аргумент в защиту тыквы: витамины А и Е борются с преждевременными морщинами. Тыквенный сок давайте своему мужчине — он повышает потенцию. А еще его рекомендуют пить людям с сердечно-сосудистыми забо-

леваниями или с предрасположенностью к ним. Тыквенные семечки ешьте, если подозреваете наличие паразитов в вашем организме, — они их изгонят без проблем. Тыквенная мякоть решит проблемы с печенью. При болезнях почек и мочевого пузыря пейте тыквенное молочко. Готовится оно так: очищенные семена тыквы растираются в порошок, заливаются кипятком, а полученная жидкость процеживается через марлю.

Если не найдете тыкву в овощном ларьке по соседству, отправляйтесь за ней на рынок — она того стоит.

## Секреты красоты древних египтян

**Е**гиптяне считали, что гармоничная внешность приносит удачу и достаток. Чтобы привлечь внимание к своим детям, они часто давали им имена, производные от древнеегипетского слова «нефер» — красота. Так, например, имя прекрасной Нефертити означает «прекрасная пришла». Ее образ стал эталоном женского совершенства. Благодаря множеству сохранившихся фресок и папирусов до нас дошли основные рецепты красоты по-древнеегипетски.

### Декоративная косметика

• Как известно, в Древнем Египте самым излюбленным способом похорошить было подведение глаз зеленой (из малахита) и черной со свинцовым блеском (из галенита) тушью.

Измельченные минералы смешивались с водой, камедью, иногда — с ароматическими веществами. Все это вполне можно считать прообразом современной жидкой туши для глаз.

Древних египтян можно считать изобретателями румян и помады для губ. Бессменным сырьем для них служила красная охра (окись железа), смешиваемая с жиром.



### Причёски

• Важнейшим показателем социального статуса в Древнем Египте были причёски. Особой популярностью у местного населения пользовались парики.

Древние египтяне виртуозно владели искусством создания сложных причёсок со множеством мелких косичек. Египетские модницы делали завивку, что особенно наглядно на примере так называемого женского хаторического парика, как у богини Хатхор (спускающиеся на грудь две крупные пряди волос с завитыми концами), и красили волосы в синий цвет — цвет богов. Часто использовались конусы, наполненные ароматной помадой из душистого животного жира, который плавился на солнце и, благоухая, стекал по волосам.



### Чистота — залог красоты

• По свидетельствам историков, древние египтяне отличались исключительной чистоплотностью.

Так, все сословия, как зажиточные, так и небогатые, пользовались специальной жидкостью для мытья рук нечерет — раствором нитри в воде ископаемой содой и натроном. На ее основе была также создана санирующая паста для мытья тела. Упоминается и ароматизированное полоскание для полости рта — бед. Многочисленные источники свидетельствуют о том, что еще 4000 лет тому назад египтяне принимали душ и практиковали массаж.



### Ароматы Древнего Египта

• Следует отметить, что именно древние египтяне опередили многие нации в производстве духов и благовоний, сделав их объектом стабильного экспорта.



Еще Диоскорид отмечал их искусство в изготовлении масел, особенно из лилий. Многочисленные цветочные духи производились путем отжима из лепестков или возгонки из плодов и коры растений. Особой любовью среди египтян пользовались лотос, корица, кардамон, ирис, миндаль, сандал, мирра. Вытяжка из желез пустынной антилопы с необычайно стойким ароматом и по сей день является незаменимым элементом дорогой французской косметики и экспортной статьей современного Египта.

### Рецепты красоты

• И сегодня щедрая земля Египта может предложить нам огромное количество великолепных масел и вытяжек растительного и животного происхождения, имеющих вековую историю.

Так, например, масло лотоса придаст силу, вселит энергию. Аромат жасмина успокоит и подарит чувство уверенности в себе, ощущение внутреннего равновесия. Масло дикого апельсина, добавляемое в маски для лица, придает коже свежий вид, тонизирует ее. Оно же незаменимо и в борьбе с целлюлитом — его необходимо втирать в проблемные зоны, смешав в равных долях с маслом сандала. Последнее обладает увлажняющим, разогревающим, смягчающим действием. Сандальное масло отлично укрепляет ногти при втирании его в ткани корневой лунки и способствует росту волос (1–2 капли его добавляют в шампунь). Кунжутное масло предотвращает старение кожи, защищает от солнечных лучей, предупреждает пересушивание, обладает заживляющим эффектом. Для отбеливания лица надо добавить 1–2 капли этого средства в ночной крем. Великолепными средствами эротической парфюмерии можно назвать мускус и королевскую амбру.



Полосу подготовила Елена ДЫШЛЕНКО.