

АКТУАЛЬНО

**Вода — колыбель жизни и основной элемент природы. Это самая завораживающая из стихий. Облака и дождь, иней и снег — все это вода. Более того, мы с вами тоже на 85 процентов состоим из воды. Человек жить без воды не может, поэтому всем хочется, чтобы вода, которой мы пользуемся, была чистой и полезной.**

СИЛА В ИНФОРМАЦИИ

Хуже всего с качеством воды обстоит дело в городах. Из водопроводного крана зачастую течет вода, если не техническая, то близкая к ней по своему составу. Кипячение частично избавляет воду от вредных примесей, но лишает ее полезных свойств и жизненной силы. Вода — носитель информации, а кипячение разрушает ее.

Получается, что водопроводная вода недостаточно чистая, а кипяченая — недостаточно здоровая. Значит, надо таким образом очищать водопроводную воду, чтобы она после этого осталась полезной.

ПРОЗРАЧНЫЙ ЛЁД

Лучше всего с этой работой справится бытовой водяной фильтр. Если у вас нет фильтра, то самый простой способ очистки водопроводной воды — ее серебрение. В стеклянную или эмалированную посуду положите серебряный предмет, налейте воды из под крана и дайте постоять не менее суток. Пить можно только верхнюю часть отстоявшейся воды.

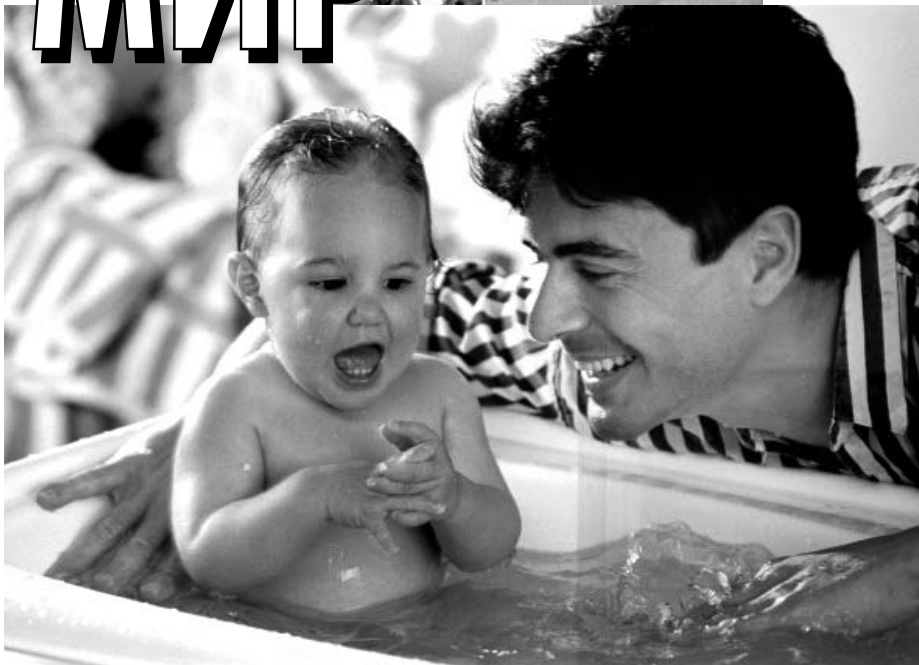
Наиболее полезна для здоровья талая вода. Она легче проникает внутрь клеток организма и насыщает их влагой. Как в домашних условиях приготовить талую воду?

Поставьте в морозилку широкую емкость с сырой водой — очищенной или родниковой. Как только на поверхности воды появится корочка льда, удалите ее. А когда вода полностью застынет, промойте полученный лед до прозрачности. Это поможет вам смыть осевшие на дно примеси. Когда вода растает, пейте ее хотя бы по два стакана в день.

СКОЛЬКО ПИТЬ

Сколько жидкости нужно пить человеку? Кроме полезной жидкости, вроде чая и сока, пить надо и чистую воду. А вот количество воды — дело индивидуальное, ведь все мы разные. Как правило, человек выпивает не больше одного литра жидкости в сутки. Остальное количество воды по-

# ВОДНЫЙ МИР



ступает в организм вместе с пищей, так как все продукты в своем составе содержат воду, даже в вареном мясе содержание воды около 40 процентов, а в яйцах — 70, не говоря уже о фруктах. Вот и получается, что даже плотные блюда и хлеб дают человеку еще один литр жидкости.

ВОДКА С ВОДОЙ

Бывают ситуации, когда обязательно надо много пить и именно воды.

- Во время простудных заболеваний с высокой температурой.

- Тем, кто сидит на диете, чтобы похудеть.

- Потребность в воде возрастает во время интенсивных физических нагрузок. В этих случаях надо иметь с собой бутылочку чистой воды (а не сладкие напитки с консервантами) и пить по несколько глотков каждые полчаса.

- Обязательно пейте воду во время полета на самолете: один стакан перед полетом, а затем по стакану через каждый час.

- Каждую чашку кофе обязательно надо предварять или завершать стаканом воды, потому что кофе особенно способствует обезвоживанию организма.

- Это же правило касается и алкоголя.

- Больше воды надо пить курильщикам, потому что они легче теряют воду.

ЛЕТНЯЯ ЖАРА

Чтобы в жару меньше хотелось пить, надо есть легкую пищу и соблюдать правила, которым следуют жители жарких стран. Днем, в самую жару, питье стоит ограничить, потому что вся жидкость тут же будет уходить с потом, и жажда будет мучить еще больше. Лучше вообще не пить, а чтобы уменьшить жажду, почаще

полоскать горло и рот водой. А вечером, когда жара спадет, можно, как и утром, пить без ограничений.

ЖАЖДА — ВСЁ

Существует несколько правил утоления жажды.

- Не старайтесь выпить сразу много. Вода все равно поступит в ткани организма не раньше, чем через 10—15 минут.

- Для утоления жажды в жаркую погоду лучше всего подходит минеральная или чуть подсоленная вода.

- Холодная вода (ниже 20 градусов) не утоляет жажду, потому что она слишком холодна для желудка, температура в котором не бывает ниже 36 градусов. Идеальная вода должна иметь температуру 20—25 градусов.

ОБЕЗВОЖИВАНИЕ

Чувство жажды нужно понимать как сигнал об уже начавшемся обезвоживании. Поэтому жажду ни в коем случае нельзя терпеть. От обезвоживания в первую очередь страдает мозг. Человек становится раздражительным, быстро устает, у него появляется головная боль. Но это не значит, что воду можно пить литрами без ущерба для здоровья. Избыток жидкости ложится излишней нагрузкой на сердце, изнуряет организм.

АУРА ПОД ДУШЕМ

По возвращении с улицы первое, что нужно сделать, — принять душ. Он смоет не только пыль и микробы, но и мышечное, и электростатическое напряжение. На востоке считают, что вода очищает человека и духовно. Ведь биоэнергетическое поле человека (аура) за день накапливает большое количество информации, полученной из окружающей среды и от людей. Причем эта информация не всегда позитивная, и если ее смыть проточной водой, ваша аура и дальше будет охранять духовное и физическое равновесие.

По материалам медицинских изданий.



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

## НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО ВЫ ЖЕНЩИНА

*Мы прожили с мужем 18 лет. Вся жизнь я посвятила ему и семье: стирала, убирала, готовила, ухаживала за детьми... Работала как лошадь! О себе совсем забывала. Случалось, что и спала-то по четыре часа в сутки.*

*И вот, через 18 лет супружеской жизни мой муж ушел к другой женщине. Да к какой! Сама ничего не делает, готовить не умеет, а мой бывший муж сам теперь стал и готовить, и стирать, и убирать! Она же ходит в косметические салоны, парикмахерские, словом, занимается собой. А я даже забыла, когда в последний раз делала маникюр! Разве не обидно?*

*Чего же ему надо было? Неужели все мои старания на протяжении всех этих лет ничего не стоили?*

Татьяна г. Орел.

То, что случилось в вашей семье, — это не первый и не последний случай из жизни. Вы пишете, что всю жизнь работали "как лошадь", вот незаметно и превратили себя в некий рабочий механизм, заботой которого была лишь домашняя работа.

Никогда, ни при каких обстоятельствах нельзя забывать о себе, иначе о вас забудут остальные! Вы сами забыли, что вы женщина, а потом об этом забыли и другие, в том числе и ваш муж. Ведь женщина — это не только прачка, повариха и экономка. Когда вы выходили замуж, то ваш муж наверняка любил вас просто как женщину, а не как домашнюю хозяйку. А теперь той женщины нет, поэтому нашлась другая, которая в своих заботах не утратила женственности.

То, что она ничего не делает по дому и не умеет готовить, — ее минус. Наверняка скоро это надоест вашему мужу и он, оценив ваши старания, может, даже вернется. Другой вопрос: примите ли вы его обратно?

А вот то, что вы совсем не следите за своей внешностью, — ваш большой минус. Найдите время сходить в парикмахерскую, сделать маникюр, почувствуйте себя женщиной! Тогда вы поймете, что ему было нужно. Просто ваш муж, кроме хорошей хозяйки, как и любой другой мужчина, всего лишь хотел видеть рядом с собой красивую, ухоженную женщину.

Ведущая рубрики  
Лилия КАТКОВА.

ДИАТЕЗ

# БЕЛАЯ СМОРОДИНА ПРОТИВ ЧЁРНОЙ



**Диатез у детей обычно проявляется непереносимостью организмом некоторых пищевых продуктов. У одного малыша краснеют щеки и появляется зуд от вареных яиц, а у другого от обычного яблока. Но есть некоторые общие правила. Врачи-диетологи условно разделяют продукты по уровню аллергенности на три группы.**

**Самый высокий уровень** имеют: мед, яйца, рыба, икра, морепродукты, пшеница, рожь, морковь, помидоры, перец, клубника, земляника, цитрусовые, киви, ананасы, гранаты, хурма, дыня, кофе, шоколад, орехи, грибы. Чаще всего, исходя из наблюдений педиатров, именно от этих

продуктов у ребенка появляется диатез.

**Средний уровень** аллергенности имеют: натуральное коровье молоко, сливочное масло, говядина, курятина, гречка, овес, рис, бобы, горох, соя, картофель, свекла, персики, абрикосы, клюква, брусника, бананы, вишня,

черника, черная смородина.

**Низкий уровень:** кисломолочные продукты, крольчатина, индюшатина, постное свинина и баранина, растительное масло, пшено, перловка, кукуруза, цветная и белокочанная капуста, кабачки, огурцы, зеленые сорта яблок, белая и красная смородина, петрушка, укроп.

Конечно, это не означает, что на каждый продукт организм даст аллергическую реакцию. Но для питания в раннем возрасте лучше отдать предпочтение продуктам с низким уровнем аллергенности.

Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.