

КАК ПОМОЧЬ ОРГАНИЗМУ СПРАВИТЬСЯ СО ЗНОЕМ

Неожиданный майский и продолжающийся июньский зной настолько всех напугал, что слухи о предстоящем лете поползли невероятные. То говорят, что жара будет палить все летние месяцы, то появляются разговоры о дождливом июле, то о засушливом августе. У "интернетовских" синоптиков тоже нет единого мнения. Значит, нам надо грамотно подготовиться к возможной аномальной температуре нынешнего лета.

ВОДА ИЛИ ЧАЙ

Как бы ни было жарко, общий объем выпитой за день жидкости не должен превышать двух литров. Самыми подходящими напитками в знойный день считаются столовая минералка, чай, кефир, хлебный квас, несладкий компот, разбавленные кислые соки и обычная вода. Но надо помнить, что в зеленом чае кофеина больше, чем в черном, а это вещество не всем полезно. Однако зеленый чай можно заваривать несколько раз и с каждым разом концентрация кофеина будет резко снижаться.

Большую ошибку делают те, кто утоляет жажду сладкой газировкой, так как при этом кровь жидкостью практически не обогащается и через полчаса опять хочется пить.

От алкоголя лучше вообще отказаться. Алкогольные напитки изменяют диаметр сосудов и усложняют кровообращение, а в жару кровеносная система и без того работает "на полную катушку". Можно позволить легкие сорта пива и лучше вечером, когда не сильно жарко.

ЧЕГО БЫ СЪЕСТЬ

Известно, что в жару исчезает аппетит. Это организм сигнализирует нам о том, что не надо трапезничать лишние силы на переваривание большого количества пищи. Правильно делает тот, кто прислушивается к таким сигналам. Днем в рационе должна преобладать растительная пища, а вечером может быть и рыбная, и мясная. От сала летом лучше отказаться.

Вместе с потом человек теряет много калия, значит, надо есть продукты, содержащие калий: это творог, зелень, кабачки, бананы, картофель в мундире,

ВСЕМ
ЛУЧАМ
НАЗЛО

пшенная каша (предварительно прокаленная на сковороде). Завтраком в жаркий день может служить сок с мякотью или стакан любых ягод.

Если в течение дня пришлось сильно потеть, то к обычному рациону нужно добавить 3 г соли.

ВЕДЬ ОН ВОЛШЕБНИК —
СИНИЙ ЛЁН

Все натуральные ткани — хлопок, лен, и крепдешин, и вискоза — подходят для летней одежды. И все-таки самым комфортным для разгоряченного тела является ситец. Да, он не практичный — мнется, линяет, выгорает, выглядит не презентабельно, но в ситцевой одежде жару можно и не заметить. Нельзя показываться на солнце без головного убора. Даже абсолютно здоровым людям необходимо прикрыть голову от прямых лучей и не только в целях спасения от солнечного удара. Сильное солнце может спровоцировать выпадение волос.

Летняя обувь должна быть максимально открытой (даже в серьезных учреждениях сегодня это считается приличным). Лучше носить обувь из натуральной кожи или из текстиля.

В ЗАКРЫТОМ ПОМЕЩЕНИИ

Как бы ни ругали кондиционеры (якобы, в них живут инфекции, да и простудиться можно) — это настоящее спасение и на работе, и дома. Просто технику, работающую на охлаждение, надо периодически выключать.

Но кондиционеры у нас пока роскошь, поэтому необходимо приобрести вентилятор. Лучше небольшой настольный, чтобы пользоваться им на рабочем месте по своему усмотрению и ни от кого не зависеть. Можно периодически охлаждаться, протирая открытые участки тела влажным полотенцем.

Дома спастись от жары проще: можно ходить босиком и максимально раздетым. Здорово помогает душ, но не прохладный, как думают многие, а, наоборот, горячий, потому что он заставляет работать организм на охлаждение.

НА ПЛЯЖЕ

Жарясь на пляже, мы не замечаем, как повреждается коллаген — главная наша защита от солнечных лучей. Кожа становится суше, а это первая причина ее преждевременного старения. Солнцезащитный крем необходим, так как он не только сохраняет эластичность кожи, но и за-

щищает ее от инфракрасных и ультрафиолетовых лучей. Кстати, дерматологи считают, что количество солнечных сеансов, включая искусственные, не должно превышать пятидесяти в год. Тем, у кого есть на теле родинки, папилломы, родимые пятна, лучше вообще избегать лежания на пляже.

Перегревание особенно опасно для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, нарушением обмена веществ, эндокринными расстройствами, вегетососудистой дистонией.

СОЛНЕЧНЫЙ ОЖОГ

Если солнечного ожога не удалось избежать, не протирайте спиртовым лосьоном, одеколоном, водкой. Во-первых, боль не утихает, во-вторых, еще больше сушится кожа.

Лучше смазать поврежденные места кефиром, ряженкой, несладким йогуртом, простоквашей. Можно наложить квашеную капусту. Если под рукой ничего, подойдет и мягкая ткань, смоченная в холодной воде, которую необходимо наложить на обожженные участки.

ИЗ-ПОД СОЛНЦА —

В БАНИЮ

Как ни странно, но справиться со зноем помогает жаркая баня. Достаточно трех заходов в парную хотя бы по 2 минуты, и вы потеете до литра пота, а вместе с ним выйдут шлаки и хорошо очистятся поры. После такой процедуры будет легче переноситься жара в течение нескольких дней.

СОВЕТ ДОКТОРА

Как помочь организму справиться со зноем? Заведующий первым кардиологическим отделением городской больницы скорой помощи имени Семашко Ю.А. Сухачев советует нашим читателям в жаркие дни поменьше проявлять активность. Ту работу, которую можно сделать в прохладные утренние или вечерние часы, надо не задумываясь переносить на это время. Сердечникам и гипертоникам, а также всем людям, имеющим хронические заболевания, не пить "дополнительные" лекарства, а продержаться принимать то, что выписал врач. В жаркую погоду лучше находиться в прохладных закрытых помещениях.

Кстати, в эти знойные дни работы у орловских кардиологов прибавилось. Люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, вообще метеозависимы и хуже остальных переносят жару. А поэтому стоит прислушаться к советам опытного врача-кардиолога.

И. ФИЛИНА.
Фото автора.

ЯГОДНЫЙ СЕЗОН

ЗЕМЛЯНИЧНАЯ
ПОЛЯНА

Существует мнение, что если в течение ягодного сезона съесть четыре стакана свежей земляники, то запаса полезных веществ хватит организму на целый год. Так или иначе, земляника считается самой целебной ягодой. Она богата железом, очищает организм от холестерина, обладает защитными от радиационного поражения свойствами. Её назначают при атеросклерозе, гипертонии, малокровии, язве желудка, почечнокаменной болезни.

Малокровие, общая слабость. 20 г сухих измельченных листьев земляники залить стаканом кипятка, настоять 6 часов и пить по 1 ст. ложке 4 раза в день.

Предрасположенность к камнеобразованию. Столовую ложку ягод и листьев заварить стаканом кипятка, настоять минут 20, процедить, принимать по половине стакана 3 раза в день.

Стоматит, ларингит, ангина. Столовую ложку ягод залить 150 мл крутого кипятка, настаивать один час, процедить. Использовать для полоскания.

Гастрит. Столовую ложку смеси листьев и корней земляники залить 250 мл кипятка, прокипятить на водяной бане 15 минут, настаивать один час, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за час до еды.

Проблемная кожа лица. Размять 6—7 ягодок земляники, добавить чайную ложку меда, смешать. Вбивать эту массу кончиками пальцев в очищенную кожу. Оставить на лице минут на 5, смыть теплой водой. Нанести питательный крем. Благодаря этому земляничному массажу кожа получает витамины, разглаживается, приобретает приятный оттенок.

ЛЮБОПЫТНО

Лекарство на болоте

Самая распространенная из болотных ягод — клюква — хороша не только при традиционных простудных заболеваниях.

Доказано, что употребление клюквы снижает риск цистита в два раза. Целебный эффект клюквенного сока объясняется высоким содержанием в нем веществ, которые тормозят развитие болезнетворных бактерий в мочеполовой системе.

Музыка для левого уха

Наши уши слышат по-разному, хотя похожи одно на другое как две капли воды.

Существует "разделение труда" между левым и правым ухом. Если

требуется уловить смысл быстрой речи, надо повернуться к собеседнику правой стороной — и вы без труда разберете невнятные слова. А вот слушать музыку лучше левым ухом — оно уловит самые тихие звуки.

Какао
снижает давление

Употребление какао снижает риск инфаркта и инсульта.

Дело в том, что какао содержит активные элементы, которые способствуют естественному расширению сосудов и снижению кровяного давления. Также в какао находится большое количество антиоксидантов, которые уничтожают в крови канцерогенные молекулы.

РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

АНГИНА С ВАЛИДОЛОМ

Всем известно традиционное средство при ангине — паровые ингаляции над вареной картошкой. Попробуйте его усовершенствовать. Добавьте в кастрюлю с приготовленной картошкой две мелко размельченные таблетки валидола. Состояние улучшается, и горло успокаивается значительно эффективнее. Только делать ингаляции с валидолом можно два раза в сутки, без валидола — сколько понадобится.

А. КРАСИЛЬНИКОВА.
Орловский район.

ОДУВАНЧИК И БОРОДАВКИ

Когда у моей дочки появились бородавки, я вспомнила, как мне выводила их бабушка. Рецепт очень простой: надо сорвать одуванчик, на сломе стебелька появиться молочко, этим молочком потрите бородавку. Процедуру можно делать несколько раз в день. За неделю бородавки должны исчезнуть. Во всяком случае, нам это средство помогло.

Н. ИЩЕНКО.
г. Орел.