

**Самое время немного расслабиться, отдохнуть, уехать куда-нибудь на природу: купаться, загорать, наслаждаться солнцем и теплом.**

**И с беззаботностью детей многие взрослые пытаются получить сразу «все тридцать три удовольствия»: загорать — так уж до состояния красного рака, купаться — до посинения, пить — не только родниковую воду. А потом появляются проблемы со здоровьем и жуткая усталость...**

### ЗЛОЕ ДОБРОЕ СОЛНЦЕ

По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно 60 тыс. человек умирают... от солнца. Большая часть этих смертей вызвана раком кожи, причина которого — вредное ультрафиолетовое излучение. Ультрафиолетовые лучи вызывают солнечные ожоги, герпес, преждевременное старение кожи.

А ведь многие серьезные болезни можно предотвратить простыми мерами предосторожности: в солнечный день ограничить свое пребывание на открытом воздухе, накидывать одежду на плечи, надевать широкополые

# ЖАРА. ИЮНЬ...



шляпы, чаще прятаться в тени. В малых количествах солнечные лучи полезны нашему организму — под действием ультрафиолета в коже вырабатывается нужный нам витамин D, — но в больших они могут принести много бед.

### ТЕПЛОВОЙ УДАР

Если вы перестарались с принятием солнечных ванн, вас может ждать такое неприятное со-

стояние, как солнечный или тепловой удар.

Пострадавшими чаще всего оказываются любители пляжного отдыха.

Проявляется солнечный удар типичной картиной: сначала человек чувствует дурноту, сильную усталость, сонливость, головокружение. У него учащается дыхание, колотится сердце. Может возникнуть рвота, а температура тела подскочить до 40 градусов.

Если человеку в этот момент не помочь, он может потерять сознание или даже получить кровоизлияние в мозг (инсульт).

### КАК ОКАЗАТЬ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ

Для начала надо отнести пострадавшего в тень, положить на спину, чуть приподняв голову. Потом снять одежду, чтобы дать телу возможность охладиться, положить на голову холодное мокрое полотенце или любой кусок ткани. Желательно окупать мокрым полотенцем и тело человека.

Если ничего под рукой нет, используйте для этого любые подручные средства: футболку, рубашку, носовой платок. Намочите их и приложите к боковой поверхности шеи, в подмышки, на локтевые сгибы, подколенные ямки — туда, где расположены крупные сосуды. Такие прохладные компрессы помогут телу быстрее охладиться. Кроме этого нужно дать человеку выпить крепкого чая, морса или прохладной воды (можно добавить в нее немного соли).

Чаще всего такие мероприятия помогают человеку прийти в себя. Однако в тяжелых случаях бывает необходимой срочная помощь врача.

Помните, что удар может случиться не только на солнце, но и в тени, если организм сильно перегрелся.

Вот почему врачи настоятельно рекомендуют носить в жару легкую одежду из натуральных тканей и обязательно надевать на голову шляпу или панаму.



## ТЕМНЫЕ ОЧКИ МОГУТ БЫТЬ ОПАСНЫ

**Как ни странно, летом у многих людей появляются различные проблемы с глазами. Ультрафиолет провоцирует развитие катаракты, обостряет течение конъюнктивитов, плохо влияет на сетчатку.**

Солнечные лучи могут спровоцировать и развитие воспалений слизистой оболочки глаз, особенно так называемого весеннего аллергического конъюнктивита. Обостряются летом и болезни глаз, вызванные ресничным клещом (демодекоз), который активизируется в жаркое время года.

Поэтому врачи советуют летом защищать глаза от солнца, которое может ухудшить зрение. И помогут в этом — солнечные очки.

Многие считают, что любое темное стекло или пластик задерживают ультрафиолетовые лучи. Это не так. Очки могут быть любого цвета, даже прозрачные, главное, чтобы на стекла было нанесено специальное покрытие, поглощающее вредный ультрафиолет. Такие изделия выпускают только солидные фирмы, и их стоимость довольно высока.

Покупая очки, обязательно посмотрите сертификат, где указана вся необходимая информация. Для наших глаз особенно опасен ультрафиолет типа В, обычно он обозначается UVB; чем больше показатель его поглощения, тем лучше. Еще есть ультрафиолет типа А, его обозначают UVA; показатель его поглощения может быть немного меньше. Если очки поглощают как минимум 95% UVB и 90% UVA, они считаются хорошего качества и способны по-настоящему защитить наши глаза.

А вот затемненные очки без защитного фильтра лучше вообще не использовать — они могут быть опасны. Через темное стекло поступает мало света. Реагируя на это, зрачок расширяется, и в него попадает гораздо больше вредных лучей, чем попало бы в зрачок, не защищенный очками.

## КАК ПОВОРОТ УПАДОК СИЛ



**Почему мы частенько чувствуем себя, прямо скажем, неважно — утомление и сонливость становятся нашими верными спутниками. Как побороть внезапно навалившуюся усталость и не проводить дни в полудреме.**

### ДЕРЖИТЕ РИТМ

Внезапная усталость и утомление дают о себе знать обычно в послеобеденное время и во второй половине дня — ближе к вечеру. При этом уменьшается работоспособность, снижаются внимание и память, мы становимся инертными и раздражительными. Такое поведение организма можно побороть нехитрыми методами, к примеру, нормализацией режима дня, особым питанием, некоторыми физическими упражнениями.

### НАЧНИТЕ С ЗАВТРАКА

Чтобы вечером не чувствовать утомления, начните свой день с завтрака, советуют врачи-диетологи. Если с утра не восполнить силы с помощью йогурта, сыра, зернового хлеба, уже к полудню замедляется обмен веществ — в результате на нас наваливается сильная усталость.

Включите в свой утренний рацион побольше углеводов — учеными доказано, что организм извлекает энергию именно из этих органических соединений. Предпочтение отдавайте сложным комплексным углеводам — они содержат клетчатку и более полезны, чем простые (мучное, сладкое, пиво, лимонады, жареный картофель). Съедайте на завтрак немного фруктов или овощей. Помогут зарядиться энергией и каши — гречневая, манная, овсяная с добавлением ягод, яблок и орехов — эти продукты повышают уровень магния и калия в крови, что особенно важно в период утомляемости. Сохранятся сложные углеводы также в коричневом рисе, бобовых, хлебе грубого помола, в горьком шоколаде.

### НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ГЕМОГЛОБИНЕ

Буквально валиться с ног к концу дня можно и из-за нехватки в организме же-

леза. Чтобы получить необходимое количество железа, съедайте ежедневно больше железосодержащей пищи, такой, как красное мясо, птица, печень, яйца и рыба. По возможности пейте гранатовый сок — он не только богат железом, но и является самым настоящим энергетическим и тонизирующим напитком, восстанавливает уровень гемоглобина в крови.

Обязательно пейте достаточно жидкости, особенно если у вас напряженный режим дня. Без воды начинает нарушаться деятельность основных систем тела, падает давление, уменьшается приток кислорода к мозгу, что и вызывает сонливость. Не помешают и ежедневные обтирания холодной водой — лучше всего это делать утром до завтрака.

### БАНАНОВЫЙ АНТИСТРЕСС

Быстро взбодриться и снять усталость поможет банановый коктейль. Делается он так: половину банана разотрите в пюре, добавьте 150 мл апельсинового сока, 2 столовые ложки лимонного сока и ложку сиропа. А при сильной физической усталости съешьте вместе с цедрой пол-лимона, закусывая медом.

Не менее полезны для профилактики утомляемости свежий зеленый лук и чеснок. Иммунологи считают: если один месяц в году изо дня в день съедать по три дольки чеснока — сырого или вареного, то с вялостью и сонливостью можно распрощаться навсегда!

### СОННЫЙ КОКТЕЙЛЬ

На ночь, для хорошего сна и чтобы легче встать утром, выпейте стакан теплого молока с медом, можно с добавлением сырого желтка. Такой коктейль издавна считался хорошим успокоительным — он приводит в порядок нервную систему и обладает расслабляющим действием.

### НА ЗАМЕТКУ

**Летом невозможно обойтись без ушибов, царапин и ссадин. Особенно часто эти неприятности случаются с нами где-нибудь на даче или в деревне. Не всегда под рукой найдется нужное лекарство. Но растения-помощники есть везде, нужно только знать, как правильно их использовать.**



## ВЕРНЫЕ СПАСАТЕЛИ

Раны лечат, прикладывая к ним свежие растертые листья земляники, крапивы, подорожника, медуницы.

Смола — живица сосны, ели, пихты — прекрасное средство при порезах. Свежей смолой можно смазывать раны, язвы, ссадины; они быстро заживают.

От ушибов и синяков хорошо помогает польный горькая. Свежую траву потрите в пальцах до появления сока и прикладывайте к пораженным местам толстым слоем, чаще меняйте эти листья.

Прикладывайте к ушибу листья капусты, лопуха.

Если вы натерли мозоль, возьмите луковицу, очистите ее, разрежьте пополам, положите в стакан и залейте уксусом. Настаивайте сутки в теплом месте, потом вытащите лук. Прикладывайте к мозолям по одному листочку два раза в день, утром и вечером, сверху закрепляйте бинтом.

При нарыве прикладывайте к больному месту кашицу из свежей свеклы или картошки. Нарыв быстро «созреет».



### РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

## ЗАРЯДКА ПЛЮС РИСОВАЯ ДИЕТА — ЭТО СИЛА!

**У меня есть простой, но эффективный рецепт лечения спины при остеохондрозе, я советую его применять всем друзьям и знакомым.**

Встать утром пораньше и до завтрака минут десять походить по комнате на коленях. Затем положить деревянную скалку, лечь на нее спиной и еще минут десять покатайте ее вдоль позвоночника.

Такая ежедневная зарядка обеспечивает свободные движения, спина перестает болеть. А если добавить к упражнениям рисовую диету по утрам — эффект становится еще больше: растворяются соли, организм очищается, к суста-

вам и позвонкам возвращается молодость.

Вот рецепт рисовой диеты: на ночь замочите стакан риса, утром отварите его до полуготовности, остудите и ешьте (ничего не добавляя — ни соли, ни сахара). До обеда больше ничего не ешьте. И так делайте каждый день в течение месяца. В это время желательно соблюдать постную диету, не есть жирную, жареную, соленую пищу, употреблять больше овощей и фруктов.

Попробуйте — и все у вас получится.

**Л. ВОРОБЬЕВА.**  
г. Орел.