

# КАК БОРОТЬСЯ С ЖАРОЙ НА РАБОТЕ

**ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ ПОМОГУТ В ЗНОЙ  
ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ КОМФОРТНЕЕ,  
А РАБОТАТЬ — УДАРНЕЕ**

**В жару практически у всех снижается работоспособность, утверждают психологи. Проще всего с этим просто смириться и постараться подстроиться под погоду.**

## 1. Не стройте грандиозных планов!

То, с чем вы в обычные дни справлялись за час, сейчас может растянуться на 2 — 3 часа. Увеличьте, если возможно, для себя временные промежутки для каждого задания: если не будет цейтнота — станет меньше стрессов. Раздражительность, немотивированная агрессия — весьма неприятные последствия долгой жары.

**2. Если вы заметили, в жарких странах никто никуда никогда не спешит, а дела при этом все равно делаются.** Просто их переключают на вечер. Попробуйте и вы самое важное — особенно встречи — планировать на время после 17 часов. Если разболелась голова, умойте лицо холодной водой. Также можно закатать рукава и ополоснуть прохладной водичкой из-под крана руки до плеч. Найдите точку на лице: под носом, над верхней губой. Тщательно помассируйте ее. Это точка «реанимации»: воздействие на нее улучшает кровоток, приводит в чувство. Выпейте кружку остывшего зеленого чая. Он не только снимает головную боль, но и тонизирует. Если не можете в офисе найти пакетик зеленого, подойдет и крепкий черный с сахаром. Если чай не помог — только тогда пейте анальгетики (на выбор): темпалгин, анальгин, цитрамон. Чаше вставайте от компьютера и прогуливайтесь по коридору.

## 3. В жаркую погоду лучше снять с



**себя все украшения.** Особенно это касается металлических цепочек. Через шею циркулируют не только кровь и лимфа: здесь проходят важнейшие энергетические потоки. В жару и так тонус понижен, а любой металл — и серебро, и золото — имеет свойство дополнительно «качать» из нас энергию. Если не хочется снимать крестик, перевесьте его с цепочки на гайтан — нательный шнурок.

**4. Врачи разрешают пить 3 — 3,5 литра жидкости в день.** Но за один присест не нужно вливать в себя больше стакана. Пейте не торопясь, маленькими глотками. Большую часть жидкости лучше потреблять утром и днем. Вечером и на ночь — поменьше. Если чувствуете, что слишком сильно потеете, ограничьте количество жидкости. Обливаться потом в зной не только неэстетично, но и вредно! Вместе с потом из организма испаряются и полезные соли. В итоге чем больше пьешь, тем больше хочется. Никак не получается напиться? Можно выпить стаканчик газировки, но только не слишком сладкой: пузырьки делают слизистую менее чувствительной, притупляя жажду.

## 5. Чего не стоит брать в столовой и

**супермаркете.** Быстрее всего на жару портятся: все молочные продукты, включая мороженое, если не соблюдались условия хранения и оно подтаивало; готовые развесные салаты; выпечка с кремом; вареная колбаса; рыба — свежая и слабосоленая. Воздержитесь от покупки в уличных ларьках любых пирожков и слоек с мясной начинкой.

**6. Самая частая причина летних простуд — сквозняки и кондиционеры.** Вас приятно обдувает ветерком, а под вечер «ни с того ни с сего» повышается температура и появляется насморк. Особенно опасно спать на сквозняке. Расхвораться из-за кондиционера тоже элементарно: например, вы включаете его на сильный холод и просто доводите себя до переохлаждения либо из кондиционированного помещения резко выходите на жару, и организм не выдерживает разницы температур. Оптимальное решение: включайте кондиционер на плюс 20 — 22, не холоднее, и не оставляйте на долгое время включенной функцию массированного обдува. Те же правила касаются и кондиционера в машине.

## РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА



## МАССАЖ ЗАМЕНИТ ЛЕКАРСТВА

Я профессиональная массажистка и хорошо знаю, как благотворно действует массаж на человека: снимает боль, напряжение, успокаивает, нормализует давление, дает заряд бодрости, восстанавливает энергию. Через мои руки прошли сотни больных, многим из них лекарства были противопоказаны, но их удалось вылечить с помощью массажа. Хочу поделиться своим опытом лечения некоторых заболеваний.

При обострении остеохондроза не спешите пить лекарства, начните с лечебного массажа. Его делают так: горячим нутряным свиным жиром (несоленным) растирают спину больного вдоль и поперек, от шеи до поясницы, как можно сильнее захватывая руками кожу, как бы отрывая ее, втирают горячий жир в мышцы. 10—15 минут достаточно, затем — теплое одеяло и сон. Боли обычно быстро уходят, и спина снова в рабочем состоянии.

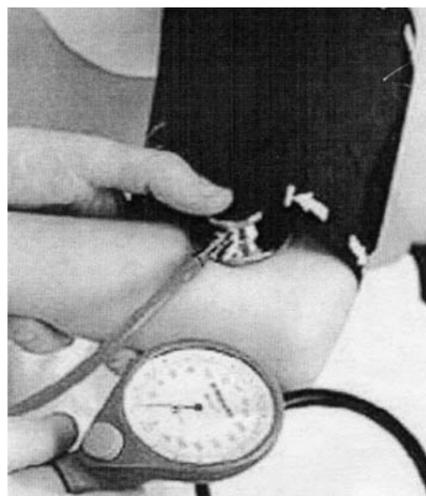
**В. ЕГОРОВА.**  
г. Орел.

## ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ДЛЯ ГИПЕРТОНИКА

Людям, страдающим гипертонической болезнью, помимо того, что нужно фактически пожизненно принимать лекарства для поддержания артериального давления в норме, не стоит пренебрегать и нелекарственными методами борьбы с болезнью.

### ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ, ТО:

- Не беритесь за несколько дел сразу и никогда не спешите, не кричите и вообще старайтесь не нервничать.
- Не ешьте продукты, способствующие склерозу кровеносных сосудов: животный жир, сахар, маргарин, жирные молочные продукты, темное мясо, печень, мясные бульоны и копчености.
- Основная пища — это овощи (кроме картофеля) и блюда из них, ржаной хлеб из муки грубого помола, овсянка, фасоль, горох, соя, отруби, масло подсолнечное, орехи. Неплохое меню можно составить из риса, макарон из твердых сортов пшеницы, белого постного мяса дичи, креветок, обезжиренных молочных продуктов, свежих соков. Питаться нужно регулярно. Пищу принимать небольшими порциями (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин). Последний раз нужно есть за 2—3 часа до отхода ко сну.
- Откажитесь от соли, конфет, вафель, прочих сладостей и белого хлеба.
- Не пейте кваса, пива, домашних на-



ливков, водки, коньяка, кофе, крепкого черного чая.

- Не читайте допоздна и в транспорте. Не смотрите перед сном программы, связанные с криминалом.
- Перед сном прогуляйтесь на свежем воздухе. Крепкому сну способствует теплая ванна с добавлением трав (мяты, чабреца, хвоя).
- После сна хорошо выпить стакан воды, особенно родниковой, для промывания почек. Затем небольшая физзарядка и контрастный душ.
- Старайтесь находить для себя больше физической подвижной работы.
- Будьте добрыми, терпеливыми, радостными, и тогда высокое давление забудет о вас.

## СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ

Упаковывая чемоданы перед отпуском, вряд ли кто-нибудь задумывается о неприятностях со здоровьем. Тем не менее, чтобы они действительно не омрачили ваш отдых, лучше иметь под рукой минимальный набор медикаментов.

## В ДОРОГУ — ЛЕКАРСТВ НЕМНОГО

Лучше не надеяться на то, что вы сможете купить любую понадобившуюся таблетку прямо на месте. Если вы принимаете какие-то лекарства, запаситесь их достаточным количеством, потому что аналогов может не оказаться в местных аптеках. Тем, кто едет в другую страну, к сбору аптечки надо подойти особенно серьезно. Во-первых, в западных странах в отличие от России только единичные препараты продаются без рецепта врача. Во-вторых, даже среди тех, что находятся в безрецептурном отпуске, вы можете не обнаружить знакомых таблеток, потому что лекарства там часто зарегистрированы и продаются под другими названиями, совсем не такими, как в России. Кроме того, на курорте, и особенно заграничном, даже самые простые средства могут стоить гораздо дороже. Впрочем, и чемодан таблеток от всех возможных напастей тащить с собой не стоит. Поэтому возьмем все только самое необходимое.

### Набор первой помощи

Стерильный бинт, вата, лейкопластыри, йод и зеленка. Последние удобнее приобрести в виде специальных пластиковых флаконов.

### Препараты против укачивания

Не помешают тем, кто планирует поездку на автобусе или автомобиле, авиаперелеты, морской круиз.

### Средства «от живота»

Кто знает, чем вас накормят во время отдыха, поэтому можно положить в аптечку кишечные антисептики — эрисифурин, интетрикс, от отравлений — смекту и энтеродез. Вообще, просто смена привычной кухни может вызвать, например, диарею. Тогда пригодится лоперамид.

### Лекарства против аллергии

Тавеги, супрастин, кларитин — на случай аллергии на укусы насекомых и на продукты питания.

### Обезболивающее и жаропонижающее

Аспирин, парацетамол, ибупрофен или любые другие.

### Репелленты — препараты от комаров, клещей и прочих насекомых.

Особое внимание сбору аптечки должны уделить те, у кого имеются проблемы с сердцем. Прежде всего пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями перед путешествием нужно побывать на приеме у своего лечащего врача, получить рекомендации по поводу поддерживающего лечения, обсудить схему действия при ухудшении состояния (гипертонический криз, приступ стенокардии, аритмии).

Пациентам со стенокардией надо иметь при себе нитроглицерин или нитросорбид (лучше в виде спрея) для снятия приступов стенокардии. Нелишним будет и тонометр для самостоятельного измерения артериального давления. Широко известные в народе препараты валокордин и корвалол, вопреки распространенному мнению, совершенно не обладают «сердечным» действием и работают только как успокаивающие средства. Не увлекайтесь самолечением.

Если недомогание не проходит через день-два, обратитесь к местному врачу. Если кладете в дорожную сумку лекарства из домашней аптечки, проверьте, не истек ли у них срок годности. Но еще лучше, если вам не понадобится все это во время вашего отпуска и отдых будет удачным.