

ВРАЧИ СОВЕТУЮТ

# Детский режим сна перед началом учебного года



**К** сентябрю родители начинают готовить своих детей к учебному году — покупать школьные принадлежности и учебники. Но мало кто задумывается о не менее важном моменте подготовки к школе после каникул — режиме сна.

**Ч**тобы избежать трудностей с утренним пробуждением в очередной учебный год и резкой и напряженной перенастройки организма, специалисты советуют стабилизировать сонный режим ребёнка заранее.

До начала занятий летний график сна должен стать школьным графиком, говорят терапевты. Медленно и постепенно надо будить детей раньше, чем они привыкли за лето. Кроме того, желательна ограничить использование компьютера и просмотр телевизора вечером. По словам физиологов, такие простые меры являются действительно эффективными способами нормализации биологических часов ребёнка и положительным образом влияют на работу растущего организма, понижая вероятность проблем с памятью, вниманием, концентрацией, познавательной функцией мозга и поведенческими навыками.

«МАЛАХОВ +»

## При сильных болях в шее

Эту гимнастику рекомендуют делать несколько раз в течение дня в перерывах между работами.

Сидя на стуле, руки опустите вдоль туловища. Поверните голову в крайнее правое положение, затем в левое. Повторите это упражнение 5—10 раз. Нужно достичь такой степени подвижности шейных позвонков, чтобы при максимальном повороте головы нос и подбородок располагались над плечом.

Упражнение улучшает кровообращение в шейном отделе позвоночника.

Исходное положение — как в предыдущем упражнении. Голову опустите вниз, стараясь по возможности прижать подбородок к груди. При хорошей подвижности шейных позвонков можно подбородком ощутить грудную выемку. Повторите упражнение 5—10 раз.

Упражнение улучшает не только гибкость шейного отдела позвоночника, но и растягивает скованные мышцы задней области шеи.

Исходное положение — как в первом упражнении. Повернув голову назад, одновременно втяните подбородок (только не запрокидывайте голову). Повторите 5—10 раз. Когда голова двигается назад, вы ощущаете, как растягиваются напряженные и скованные мышцы задней области шеи.



**В**ода играет важную роль в нашей жизни и сохранении здоровья. Но ее нужно пить правильно. Тогда она способна творить настоящие чудеса. И лечить.

### ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА:

- Не ждите, пока на вас нападёт жажда. Когда мы чувствуем, что хотим пить, организм сигнализирует о недостатке около литра воды, а мы выпиваем стакан.
- Пейте часто и понемногу. Литр воды за раз — это лишняя нагрузка на сердце.
- Обязательно пейте воду, как только проснулись.
- Обязательно пейте воду перед сном.
- Пейте воду за полчаса до еды.
- Старайтесь не пить много воды после еды (исключение — жирная, острая, сухая пища).
- Между приемами пищи пейте сколько душе угодно. Держите бутылку с водой под рукой и время от времени отхлебывайте из нее по несколько глотков.
- Очищайте водопроводную воду.

# Без воды и ни туды, и ни сюды...



### ВОДА

- уменьшает жировые накопления,
- сводит к минимуму боли в спине,
- избавляет от мигреней,

- понижает уровень холестерина в крови,
- нормализует давление,
- уменьшает вероятность сердечного приступа,
- предотвращает образование камней в почках.

### ВАШ ОРГАНИЗМ ОБЕЗВОЖЕН, ЕСЛИ...

- у вас сухая кожа, вы быстро устаете, не можете сконцентрироваться, страдаете головными болями, вас мучает сухой кашель, у вас боли в спине и суставах.

### БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ

Пить воду с некоторыми ограничениями нужно людям, страдающим заболеваниями почек, сердца, сосудов, и беременным женщинам. Суточную дозу необходимой им жидкости подскажет врач.

### «ГОВОРЯЩИЕ» ЦИФРЫ

Без воды человек может прожить пять дней.

В организме новорожденного — 86% воды, а старшего человека — 50%. В сутки взрослому человеку нужно 30—40 граммов воды на 1 кг веса.

## Как отрегулировать давление без лекарств

**П**рирода дарит человеку растения, которые способны отрегулировать артериальное давление, а иногда даже уменьшить проявления серьезных сердечно-сосудистых болезней.

**С**реди растений, способных помочь привести в норму артериальное давление, можно перечислить следующие: розмарин, женьшень и чеснок. Розмарин применяют в случае нарушений кровообращения, низкого артериального давления, он стимулирует крово-

обращение и укрепляет нервную систему, что важно в лечении и профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы. Чеснок расширяет сосуды, предотвращает свертывание крови, снижает уровень холестерина в крови, имеет антигрибковое и антибактериальное действие. Корень женьше-



ня оказывает общеукрепляющее и тонизирующее действие на все системы организма, также стимулирует кровообращение.

### ЭТО ИНТЕРЕСНО Занятия музыкой развивают мозг

Ученые провели эксперимент, задействовав в нем детей, которые занимались музыкой по 2,5 часа в неделю. Эксперимент продолжался на протяжении 15 месяцев. Выяснилось, что у детей, занимающихся музыкой регулярно, объем мозолистого тела головного мозга, отвечающего за обмен информацией между правым и левым полушариями, увеличился в среднем на 25 процентов.

### Прививка от курения

Ученые создали вакцину, которая ограничивает тягу к никотину. Она делается как обычная прививка и действует на протяжении года, лишая удовольствия от процесса курения и избавляя человека от никотиновой зависимости. Вакцина также обладает и лечебным действием: способствует восстановлению поврежденных клеток организма. Новый препарат планируется вывести на международный рынок к 2010 году.

### Тренировка для глаз

Недавно специалисты нетрадиционной медицины предложили пациентам использовать муравьев... для улучшения зрения. Людям с ослабленным зрением предлагали выполнять упражнение под названием «Ловушка для муравьев». На лист белой бумаги выпускали муравья, а пациент должен был наблюдать за его передвижениями по поверхности листа, очерчивая карандашом окружность вокруг муравья. Потом упражнение усложняли, сажая сначала двух муравьев, потом — трех и так далее. Говорят, эти тренировки хорошо помогали больным.