

КАК СПАСИТЬСЯ В ЖАРКИЙ ДЕНЬ

Первую сильную волну жары мы вроде пережили. Ещё более знойной синоптики обещают и последнюю неделю июля. Изменить погоду по своему вкусу не в наших силах, но подстроиться под неё и научиться правилам выживания в жару можно.

Утомлённые СОЛНЦЕМ

ВОДА, СОК ИЛИ ПИВО?

При высокой температуре воздуха все обменные процессы в организме происходят быстрее. Ускоряется и выведение продуктов распада, а вместе с ними и жидкости. Но это не значит, что пить можно неограниченно. Общий объем выпитой жидкости (около двух литров в сутки) может компенсировать все потери.

Для утоления жажды подходит минеральная вода (в том числе газированная) и обычная питьевая или немного подсоленная. Ещё лучше не очень холодный кефир, кислый сок, несладкий компот, прохладный и некрепкий зеленый чай.

Пить в жару сладкую газировку не рекомендуется категорически, потому что кровь при этом практически не обогащается жидкостью, жажда утоляется всего на полчаса, а потом хочется пить ещё больше. Такая же ситуация и с очень сладким соком, поэтому лучше разбавлять его обычной водой.

Холодная вода (ниже 20 градусов) не утоляет жажду, так как она слишком холодна для желудка, где температура не бывает ниже 36 градусов. Идеальная температура воды в жару — 20—25 градусов.

Более щадящий питьевой режим (до полутора литров в сутки) должен быть у людей, страдающих сердечно-сосудистыми недугами, болезнями печени и почек. Ведь избыток жидкости ложится излишней нагрузкой на сердце, изнуряет организм, способствует появлению отеков. Иногда терапевт назначает таким пациентам мочегонные средства для лучшего выведения жидкости.

Бытует мнение, что хорошо утоляет жажду пиво. В этом есть смысл, но только когда речь идет о настоящем пиве, приготовленном из натуральных продуктов, без консервантов. И всё-таки алкогольные напитки в жару могут позволить себе люди только с крепким здоровьем. Ведь алкоголь изменяет диаметр сосудов и ускоряет кровоток, а в жару кровеносная система и без того работает «на износ» (то же самое можно сказать и о кофе, потребление которого желательнее сократить). И лучше всего принимать алкоголь ближе к вечеру, а не под палящим солнцем.

ЧЕГО БЫ СЪЕСТЬ?

Многие замечают, что в жару уменьшается аппетит. Это правильная реакция организма, который как будто утомляется и же-

лет более лёгкого режима питания.

В жаркую погоду человек часто потеет, а значит, теряет много калия. В этом случае нужны продукты, содержащие калий: творог, зелень, картофель в мундире, бананы, кабачки. Из первых блюд лучше приготовить традиционную окрошку, холодный свекольный борщ, щи из щавеля.

От сала в жару можно смело отказаться, мяса есть поменьше, а вот рыбу и морепродукты — сколько душе угодно. Как правило, жирной калорийной пищи в летний зной и не хочется. Больше тянет к фруктам, ягодам, овощам. Имеет смысл прислушаться к организму.

Не надо отказывать себе в удовольствии вернуться в детство и полакомиться мороженым. И если человек решил заменить свой обед мороженым — ничего страшного. Это и вкусно, и достаточно калорийно. Только не надо набрасываться на холодное эскимо, если у вас слабое горло и вы подвержены простудным заболеваниям.

Китайские диетологи различают охлаждающую и согревающую пищу. Жарким летом они советуют есть охлаждающие продукты: изюм, курагу, чернослив, пшеницу, гречневую и рисовую каши. Согревающая еда подойдет

больше для промозглого осеннего или студеного зимнего периода. Это торты, пирожные, булочки, пирожки — в общем, всё, что выпекается из муки с добавлением масла и яиц. Кстати, лакомиться летом пирожными и тортами кроме всего прочего и небезопасно — может подкараулить какая-нибудь кишечная инфекция.

**КУПЛЮ СЕБЕ
БЕЛУЮ ШЛЯПУ**

Некоторые люди могут целый день провести под солнцем с непокрытой головой и даже не заметить никакого дискомфорта. У других уже через полчаса хождения под палящими лучами раскалывается голова. Дело в индивидуальной переносимости. Но и те и другие, забывая прикрыть голову, наносят большой вред своим волосам. Прямые солнечные лучи в течение долгого времени — это сильнейший стресс для наших волос. Сальные железы головы начинают работать наиболее интенсивно, а кончики волос, наоборот, истончаются и даже расслаиваются. Поэтому панамы, кепки или косынки в летний зной просто необходимы.

Известно, что в жару комфортнее носить легкую свободную одежду из натуральных и светлых тканей: хлопка, ситца, льна, креп-

дешина. И пусть она сильно мнётся, но зато такие ткани хорошо впитывают пот и пропускают воздух.

Летняя обувь должна быть из натуральной кожи и максимально открытой. Если нет денег на качественные кожаные башмаки, то лучше приобрести дешёвые тряпочные или джинсовые, но не из искусственного материала.

НА РАБОТЕ

Хорошо, когда есть кондиционер, но держать его постоянно включенным врачи не рекомендуют. Инфекционисты предупреждают о некоторых видах инфекций, которые прекрасно чувствуют себя в условиях работающего кондиционера, поэтому необходимо промывать фильтр каждые три месяца.

Легко спастись от жары, если на рабочем месте есть кондиционер. А если нет? Некоторые считают, что надо плотно закрывать окна и шторы, чтобы не проникал зной. Действительно, на пару градусов станет меньше, чем на улице, но духота останется. Лучше всё-таки открыть окно, оставив закрытыми шторы или жалюзи, и допустить в помещение немного воздуха.

Для индивидуального охлаждения придется приобрести личный вентилятор, чтобы им распоряжаться по своему усмотрению. Есть ещё один секрет: если набросить на ноги большую влажную салфетку и направить на неё вентилятор, то очень быстро создаётся ощущение прохлады, даже если в помещении жарко.

Совет кардиолога. Людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертоникам и всем пожилым вообще не надо находиться под жарким солнцем без особой надобности. Заходить в воду, не остыв на берегу, противопоказано всем, так как слишком резкий перепад температур может вызвать спазм сосудов. Сердечникам и гипертоникам надо иметь при себе валидол или другое средство.

Ирина ФИЛИНА.

**СОВЕТЫ
В ЖАРКИЙ ДЕНЬ**

ГИПОТонику

При пониженном давлении жару переносить ещё тяжелее, чем при повышенном, поэтому гипотоникам можно поднять тонус с помощью напитка, приготовленного своими руками.

Половину чайной ложки измельченного имбиря (желательно до порошкообразного состояния) добавьте в стакан сладкого чая. Пейте 2 раза в день в течение недели. В случае появления сильного сердцебиения приём порошка надо прекратить. Корень имбиря продается в бакалейных отделах, на рынке, иногда в аптеках.

ОТЁКИ

Часто в жаркую погоду появляются отеки ног и рук. Как правило, эта неприятность случается с теми, кто страдает сердечно-сосудистыми недомоганиями и заболеваниями почек, да и здоровые люди не застрахованы от этого.

Есть хорошее и вкусное средство от отеков. Отварите свеклу, очистите, натрите на крупной терке, добавьте стакан любых слив, предварительно вынув косточки. Заправить можно сметаной или майонезом. Если сливы кислые, то добавьте сахар. Лишние килограммы от такого «лекарства» не появятся.

ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ СИЛ

Длительная жара сильно изматывает. Даже человек с крепким организмом к концу рабочего дня теряет бодрость и работоспособность. Необходимо поддерживать свои силы. Можно с помощью настоев, например, элеутерококка или женьшеня, которые продаются в аптеке. А можно сделать тонизирующий салат.

Натрите на мелкой терке сырую морковь, мелко нарежьте полстакана кураги и четвертую часть лимона (можно просто выжать сок). Перемешайте и добавьте сметану, сахар и петрушку. Такое сочетание полезно при упадке сил и слабости сердца.

КРАПИВНИЦА

Обычно так в народе называют аллергию с различным высыпанием на коже после долгого пребывания на солнце. Такого рода аллергия может появиться в любом возрасте.

Если после лежания на пляже вы заметили покраснение кожи, непонятные пятна или точечные высыпания, то скорее всего — это реакция организма на солнечные лучи. Известно, что в таких случаях помогают обычные смазывания кефиром, сметаной, простоквашей или любым другим кисломолочным продуктом. Но для лица можно сделать особенную маску. Для этого столовую ложку овсяных хлопьев надо перемолоть в кофемолке, добавить питьевую соду (на кончике ножа), смешать со столовой ложкой творога и нанести на лицо минут на 15. Потом смыть теплой водой.

Но если организм постоянно реагирует на солнце крапивницей, то придется о бронзовом загаре забыть и наслаждаться только отдыхом в тени, что, кстати, при сегодняшних активных солнечных лучах совсем неплохо.

А. КРАСИЛЬНИКОВА.
Прежде чем использовать народное средство, посоветуйтесь с доктором.