

КАК ВЫЖИТЬ В ЖАРУ

Остаться в тени

Моя знакомая выудила в Интернете пугающую сводку погоды. Якобы в июне будет 40-градусная жара. Конечно, верить всем без исключения интернетовским сообщениям нельзя. Однако 30 градусов выше нуля обязательно будет. Если не в июне, то в июле точно. Да и май успел нас обогреть довольно щедро. А поэтому есть смысл усвоить некоторые правила выживания в знойный летний день.

ЧЕМ УТОЛИТЬ ЖАЖДУ

Пить в жару сладкую газировку — серьезная ошибка. Кровь жидкостью практически не обогащается, поэтому такое утоление жажды действует с полчаса, потом хочется пить еще больше. Совсем другое дело — газированная минеральная вода или обычная питьевая. Еще лучше умеренно холодный кефир, кислый сок, несладкий компот. Общее количество выпитого должно быть около 2 литров в день. Не надо набрасываться на мороженое, особенно детям, очень легко не заметить, как простудить горло. Позволить себе алкогольные напитки (и пиво в том числе) могут только люди с крепким здоровьем. **Совет терапевта.** Если появ-



ляются отеки, надо сократить объем выпиваемой жидкости до полутора литров в день и одновременно принимать мочегонные средства (конечно, рекомендуемые врачом). Это правило важно особенно для гипертоников и сердечников.

КАК ЛУЧШЕ ПИТАТЬСЯ

В жаркую погоду человек часто потеет, поэтому теряет много калия. Значит, нужны продукты, содержащие калий: творог, кабачки, зелень, бананы, картофель в мундире. На время жары лучше готовить окрошку, холодные свеколь-

ные борщи, щи с щавелем. Мясо употреблять поменьше (от сала лучше временно отказаться), рыбу — побольше. Овощи, фрукты, ягоды, зелень — без ограничения. Про жирную калорийную пищу надо забыть.

Китайские диетологи советуют есть изюм, курагу, чернослив, называя эти сухофрукты холодными продуктами. Согревающая еда для жары не подойдет. Это торты, пирожные, печенье, булочки, пирожки — в общем, все, что выпекается из муки.

ЧТО НАДЕВАТЬ

Всем известно, что в жару комфортнее всего свободная одежда

из светлых натуральных тканей: хлопка, льна, вискозы, крепдешина. Конечно, такие ткани обрекают нас на постоянно помятый вид. Но "помятость" сейчас в моде, именно из-за того, что она присуща натуральным тканям.

Головной убор тоже необходим, особенно детям и пожилым людям.

Обувь должна быть максимально открытой, без высоких каблуков и, конечно, из настоящей кожи. Лучше ракошелиться на одну пару качественной обуви, нежели купить несколько из кожзама. Если денег нет и на одну пару хорошей обуви, тогда разумнее приобрести что-нибудь дешевое из джинсовой ткани. Все-таки комфортнее, чем искусственная кожа.

ДОМА И НА РАБОТЕ

Хорошо, когда есть кондиционер. В критические моменты можно охладить помещение. Но держать кондиционер включенным весь день врачи не рекомендуют. Есть риск не заметить переохлаждения и простудиться. Инфекционисты предупреждают о некоторых видах инфекции, которые прекрасно чувствуют себя в условиях работающего кондиционера.

Но, видимо, большинству населения это не грозит, так как у нас кондиционер — предмет роскоши. Попробуйте устроить самодельный кондиционер. Для этого

повесьте мокрую простыню на окна и включите вентилятор для сквозняка. Появится прохлада, но только до тех пор, пока будет мокрой простыня, потом ее опять под кран.

Многие считают, что надо утром плотно закрывать и зашторивать окна, чтобы зной не проник в квартиру. Да, обычно после таких манипуляций в помещении становится на пару градусов меньше, чем на улице, но разве это ощутимо? Лучше все-таки допустить в помещение небольшое дуновение ветерка (пусть и горячего).

На работе в офисе (если нет кондиционера) сложнее. Для собственного охлаждения лучше приобрести личный вентилятор, нежели рассчитывать на общественный. Им вы будете распоряжаться по своему усмотрению.

ОТДЫХ

Если появляется возможность, надо ходить на реку, озеро, пруд. Но с 11 до 17 часов желательно спрятаться в тень. Да и в остальное время не надо терять голову в стремлении получить "бронзовый загар".

Совет кардиолога. Пожилым людям, гипертоникам и всем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, находиться под палящим солнцем можно только при острой необходимости. Лучшее всего быть в тени. Заходить в воду, не остывнув прежде на берегу, противопоказано. Причем заходить в воду надо очень медленно, иначе резкий перепад температур может вызвать спазм сосудов и спровоцировать приступ.

При себе надо иметь валидол (если нет другого сердечного средства, рекомендованного врачом). Вечером перед сном можно принять несколько капель корвалола.

И. ФИЛИНА.

ЛЮБОПЫТНО

В ВЫГОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ

Женщины, у которых сохраняется способность к деторождению в возрасте 45 — 55 лет, имеют больше шансов дожить до столетнего рубежа. Врачи Бостонского медицинского центра объясняют этот факт тем, что замедленное старение репродуктивной системы женщины определяет и замедленное старение всего организма. Значит, если у дамы зрелого возраста остается способность к продлению рода, то есть и возможность прожить долго.

ЭФФЕКТ ХОЛОДНОЙ ГАЗИРОВКИ

Хирурги из Австралии обнаружили редкий вид травмы из-за употребления холодной газированной воды — разрыв пищевода.

Предполагается, что к такому эффекту приводит совмещение двух факторов. Перепад температуры вызывает резкий спазм и судорогу пищевода, что повышает напряжение его стенок, а углекислый газ доводит давление до критического уровня. К счастью, такие травмы редки, но лучше не рисковать и пить не слишком холодные напитки.

ЛЕЧЕНИЕ СОКОМ

Регулярное употребление томатного сока предотвращает образование тромбов в сосудах.

Это доказали немецкие ученые. Значит, тем, кто страдает тромбозами, желательнее каждый день выпивать стакан томатного сока. Ученые утверждают, что после трех недель такого лечения свертываемость крови снижается.

Ягодой под номером один называют землянику. Июнь — ее время. Травники говорят, что достаточно съесть четыре стакана земляники в сезон, чтобы подзарядить свой иммунитет на предстоящую зиму. У земляники лекарственным сырьем являются все части растения: листья, цветки, плоды, корни.

ПРИ ВОСПАЛЕНИИ СУСТАВОВ, ВНУТРЕННИХ КРОВОТЕЧЕНИЯХ

1 столовую ложку сухих листьев земляники заливают стаканом кипятка, настаивают 4 часа, процеживают. Пить по стакану 2 раза в день в течение 2 месяцев.

ПРИ ГАСТРИТЕ, ГЕМОРРОЕ, БОЛЕЗНЯХ ПЕЧЕНИ, ПОЧЕК

20 граммов сушеных листьев заливают 400 мл кипятка, настаивают 30 минут, процеживают. Пьют по 100 мл 4 раза в день перед едой.

ПРИ ГИПЕРТОНИИ, БОЛЯХ В ОБЛАСТИ СЕРДЦА, АТЕРОСКЛЕРОЗЕ

50 граммов ягод заливают 200 мл кипятка, настаивают 2 часа, процеживают. Пить по 50 мл 3 — 4 раза в день.

ЛЕКАРСТВО НА ГРЯДКЕ

Эта скромная зелень

До массового урожая овощей и фруктов еще далеко, а вот первая зелень уже всю "колосится".

Петрушка. Используйте в ней и корни, и траву, и семена. Эта трава — сильное мочегонное средство. Применяется при болезнях органов мочевой системы, особенно при мочекаменной болезни, отеках различного происхождения, а также при некоторых инфекционных заболеваниях, таких, как скарлатина, корь, ветряная оспа. Настой петрушки благоприятно действует и при болезнях печени.

Свежие листья или ватные тампоны, смоченные соком петрушки, приложите к месту уку-

са комара, пчелы, осы или шмеля. Непременно поможет. Для удаления веснушек и темных пигментных пятен рекомендуют утром и вечером протирать кожу крепким отваром корней петрушки, смешанным с лимонным соком. А вот для отбеливания кожи смазывайте ежедневно лицо соком свежих листьев.

Укроп. В его зеленых листьях и стеблях целый букет витаминов: С, В₁, В₂, Р, РР и каротин. А уж микроэлементов! Калий и кальций, фосфор и железо. Кроме того, все части рас-

тения содержат эфирное масло, а это естественный концентрат фитонцидов — растительных антибиотиков.

В быту укроп используется обычно в качестве приправы, и мы не очень-то задумываемся над его лекарственными свойствами, обильно сдабривая им различные блюда. Вкусно, ароматно — и замечательно. А между тем давно подмечено, что укроп снимает спазмы желудка и кишечника, уменьшает в них бродительные и гнилостные процессы, снижает и газообразование. И это далеко не все. Укроп способен снизить артериальное внутриглазное давле-

ние, оказывает мочегонное и отхаркивающее действие.

В народной медицине отвар укропа принимают для улучшения аппетита, пищеварения, как успокаивающее средство. Надо сказать, что такие заболевания, как атеросклероз, гипертоническая болезнь, пиелонефрит и цистит, мочекаменная болезнь, бояться и недолюбливают пахучий укропчик.

Как приготовить водный настой укропа? Возьмите столовую ложку растертого укропного семени, залейте крутым кипятком (0,5 литра), дайте настояться в течение 15 — 20 минут и принимайте по полстакана за 15 — 20 минут до еды до 5 раз в день. Через неделю прервите лечение дня на три.

Пусть петрушка и укроп станут постоянными гостями на вашем столе.

Светлана КУЗНИК.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

Земляника



ПРИ ДИАБЕТЕ

Сок ягод обладает сахароснижающим действием. Страдающим диабетом надо пить его по 6 столовых ложек в день.

ПРИ КАМНЯХ В ПОЧКАХ И ПЕЧЕНИ

По 50 граммов корневищ и травы заливают 500 мл кипятка, настаивают 4 часа, процеживают и пьют по 200 мл

3 раза в день перед едой.

ПРИ ПРОСТУДЕ

Вместо чая надо заваривать листья и цветки земляники. Листья подвешивают в тени, скручивают между ладонями до появления сока, насыпают слоем в 5 см в ящик или на противень, накрывают мокрой тканью и выдерживают в течение 6 часов, после чего быстро высушивают. Заваривают и пьют как чай по 2 стакана в день.

ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

30 граммов измельченных листьев варят в 200 мл воды 5 минут, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день. Полоскание рта этим составом укрепляет десны и зубы.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Ягоды земляники не рекомендуются при гастритах с повышенной кислотностью, склонности к аллергии. Прежде чем применять народное средство, посоветуйтесь с врачом.

По материалам центральной медицинской прессы.