



Уроки здоровья

ОТ АВТОРА

Когда светит солнце – невыносимо жарко. Идут затяжные дожди – сыро и прохладно. Вот оно – наше мятное лето с запахом липы и ни с чем не сравнимым ароматом клубники. Богатое на фрукты и овощи время, когда от красоты вокруг разбегаются глаза. И надо максимально использовать это время в своих целях – заготовить лекарственными растениями и природными витаминами, наслаждаться вкусом черешни, яблок и груш, как можно чаще бывать наедине с природой.

Летом появляется мощный стимул стать стройнее: многие отдыхают на море. Закаляются, занимаются спортом, загорают. Только не переусердствуйте! Природные косметологи помогут без хирургического вмешательства улучшить состояние вашей кожи и волос. Вот они, растут в огороде: огурец, свекла, петрушка...

В это время года легче избавиться и от надоевших болячек. Надо только собраться и довести дело до конца. Будьте здоровы и наслаждайтесь жизнью!

Ведущая рубрики
Нателла ГОГАЕВА.



Загар или солнечные ожоги?

КОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

Появившись на морском берегу и получив сколько угодно солнца, вы не сможете красиво и сильно загореть за первый день – так можно сгореть. Красивый и здоровый загар – дело непростое и требует плана. И учтите – до 80% ультрафиолетовых лучей, которые вызывают ожоги, могут проникать сквозь облака и через одежду.

Предварительно нужно подобрать крем для вашего типа кожи. Нанесите его равномерно на тело за полчаса до начала солнечной ванны. Как бы вам ни хотелось сразу загореть, увеличьте время солнечных ванн постепенно, начиная с 5–10 мин.

Крем от загара пригодится вам в первые 2–3 дня, позже можно воспользоваться и кремом для загара. Питательный крем нельзя использовать для этой цели, тем более, если он содержит гормоны. После пребывания на солнце не забывайте смыть масло и крем. Помните о головных уборах – панаме, шляпах и др. После того как вы разогрелись на солнце, не бросайтесь в воду и не торопитесь под ледяной душ. Остыньте постепенно – в тени или прогуливаясь вдоль прибоя.

Подходящее время для быстрого загара – с 11 до 15 часов. Если вы будете загорать в этот период, заработаете чудесные ожоги с

повышением температуры, не исключены кишечные расстройства и солнечный удар. В случае если вы все-таки обгорели, выпейте таблетку обезболивающего, примите



прохладную ванну или влажной тканью смочите обгоревшее место. Успокаивающим средством намажьте покраснения.

Боремся

с солнечным ударом

Симптомы солнечного удара – ускоренное сердцебиение, частое неровное дыхание, голово-

кружение, рвота. Лицо приобретает красно-синий цвет. Уложите пострадавшего в тень, на сквозняке, расстегните одежду. После того как человек придет в сознание, напоите его холодной водой, а на лоб положите охлаждающий компресс, можно дать понюхать нашатырный спирт. Чашка чая или кофе поможет поддержать сердечную деятельность. Пострадавшему нужно показаться врачу.

Подручные народные средства, если вы обгорели

Обожженную поверхность живота, спины, рук и ног можно обработать простоквашей или кашцей из крахмала и воды. Также быстрому излечению ожогов помогает вареный картофель, взбитый в блендере со сметаной. Картофель нужно отваривать в мундире. Нанести на полчаса, смыть водой комнатной температуры. Подбородок, лоб и нос можно протереть кусочками свежего огурца или картофеля.

Отдыхайте с удовольствием, грейтесь под солнышком, нежтесь в прохладных волнах, ведь лето – это такое замечательное время года. И у него столько приятных подарков!

Врач-методист РЦМП
З. САНАКОВ.

СОВЕТ НЕ ВО ВРЕД

БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ

- Воду пей перед едой – будешь долго молодой.
- Коже рук вернет былое сок чесночный и алоэ.
- Гепатиту гибель дарят корни ревеня в отваре.
- Чем старше мужичок, тем важнее ему лучок!
- Вену видно изнутри – уксус яблочный вотри.
- Натощак зуб чеснока – сутки вирус в дураках.
- Мед, лимоны и чеснок одышку пустят наутек.
- Глицерин, лимон и мед съешь, и кашель отойдет.
- Мед с морковью, облепихой язву ног осадят лихо.
- Ревматизм натри и грей соком редьки почерней.



КАК СТАТЬ СТРОЙНОЙ

Чтобы быстро похудеть, можно воспользоваться так называемой морковной диетой. Только важно знать, что в ее состав входит очень мало белков и углеводов. Поэтому морковную диету нельзя применять длительно. Допустимое время для такой диеты – 1–3 дня. Тертая морковь и небольшое количество меда, фруктов и лимонного сока.

Морковная диета



В день не должно быть более 3–4 приемов пищи. Для каждого такого приема необходимо натереть морковь на средней терке и заправить ее соком лимона. Необходимо добавить меда столько, чтобы в день съедалось не более 1 столовой ложки в общей сложности. Желательно, чтобы в это блюдо входил любой фрукт. Подойдет яблоко, которое тоже надо натереть. Вечером на ужин разрешается съесть грейпфрут. Не стоит забывать о жидкости. Чем больше ее выпьете, тем лучше. Можно пить воду или чай (травяной или зеленый).

К СВЕДЕНИЮ

Пластиковые контейнеры приводят к гипертензии и диабету

Американские ученые призвали родителей не упаковывать еду, которую они дают детям в школу или детский сад, в пластиковые контейнеры или пленку. Для этих целей лучше использовать вощеную бумагу или алюминиевую фольгу, полагают исследователи. Они выяснили, что два химических вещества, входящих в состав пластика, увеличивают риск повышенного кровяного давления и диабета у детей и подростков.



Речь идет о соединениях DINP и DIDP, относящихся к классу фталатов. Группа ученых из Langone Medical Center при Нью-Йоркском университете под руководством профессора Леонардо Трасанде (Leonardo Trasande) в мае и июле опубликовала в журнале Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism и Hypertension результаты своих новых исследований. Они демонстрируют суще-

ственную связь между высокими уровнями DINP и DIDP в крови детей и подростков и повышенным риском развития у них гипертензии и устойчивости тканей к инсулину (состояние, ведущее к диабету).

Свои выводы Трасанде и его коллеги сделали на основании анализа медицинских данных, касающихся 356 детей и подростков в возрасте от 12 до 19 лет, которые сдавали образцы крови и мочи в период с 2008 по 2012 год. В ходе исследования проводились измерения уровня фталатов и глюкозы в образцах, а также наблюдения за показателями кровяного давления участников. Ученые также учли такие факторы, могущие повлиять на развитие гипертензии и резистентности к инсулину, как рацион питания участников, уровень их физической активности, пол, этническая принадлежность и так далее.

Стоит отметить, что DINP и DIDP были выбраны в качестве более безопасной альтернативы другому фталату, DEHP, который был запрещен к использованию в Европе еще в 2004 году из-за своего негативного влияния на здоровье людей. В США в последнее десятилетие производители добровольно отказались от применения DEHP и перешли на DINP и DIDP.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Слова, порождающие болезни

Немецкий психотерапевт Н. ПЕЗЕШКИАН первый обнаружил, а потом научился и обезвреживать слова, программирующие болезни тела. Со временем он убедительно доказал, что эти разрушительные слова присутствуют в лексиконе всех людей.

Обратите внимание на то, насколько виртуозно замаскированы слова-разрушители. Сразу не верится, что такие безобидные на вид, они могут так сильно вредить: **лопнуло мое терпение, я уже голову сломал, что-то меня гложет, сидит у меня в почках (что-то, кто-то), мне перекрыли кислород, не перевариваю (что-то или кого-то), все соки из меня выжали, много крови мне попортили...**

Правда же, отличная маскировка? Нам кажется, что мы употребляем емкие метафоры, а на самом деле отдаем своему телу такие четкие команды, что тело их даже и не смеет не выполнить, вот и выполняет.

Эти слова и выражения создают и поддерживают болезнь:

Взвалить груз забот. Нести свой крест. Проблемы, которые сидят на шее — остеохондроз.

Что-то гложет, отравляет жизнь,

сам себе не принадлежу, надоело все до смерти — рак.

Заниматься самоедством, язвительно, что-то не переваривать — язва.

Высасывать кровь, выжимать соки, это вошло в мою плоть и кровь — заболевания крови.

Он и не чешется, не хотел бы оказаться в его шкуре, легкоранимый, тонкокожий — заболевания кожи и аллергия.

Хромать на обе ноги, неустойчивый, шаткий, непроходимый — хронические судороги, подагра.

Глаза бы не видели, страшно смотреть, смотря зачем, свет не мил, непроглядный — заболевания глаз.

Нет никакой разницы в том, к кому или чему применяются эти и подобные слова и выражения. Сам факт их присутствия в активной речи закладывает, а потом поддерживает программу болезни. Задумайтесь, нужны ли они нам в лексиконе?

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА АПЕЛЬСИНА

Благодаря матушке природе у нас есть много идей, как улучшить свой внешний вид и как можно существенно продлить нашу жизнь. К примеру, таким продуктом является апельсин.

Основная составляющая часть апельсина – это вода. Он содержит минимальное количество жиров, жирные полезные кислоты, приблизительно 9 г углеводов, белки. Особенность апельсина в том, что в нем нет холестерина, а витаминов более чем предостаточно (А, В1, В2, В3, В5, В6, В9, В12, С, Е). Его очень ценят медики из-за богатого состава и в обязательном порядке прописывают людям, у которых выявлены проблемы с печенью, сердечные расстройства, гиповитаминоз.

Пектины, которые содержатся в плодовой мякоти данного фрукта, способствуют улучшению пищеварения и восстанавливают обменные процессы в организме. Сок апельсина и его мякоть способствуют выведению вредных шлаков. К тому же при хорошей переносимости его можно потреблять практически в неограниченных количествах. Причем энергетическая ценность одного среднего по размерам плода составляет не более 50–55 ккал.

