

## **Рекомендации, как перенести аномальную жару**

По словам врачей, вредна не столько сама жара, сколько ее продолжительность. Долго находиться в среде с повышенной температурой для человека – настоящий стресс. Поэтому он устает, чувствует себя ослабевшим. Организм включает свои компенсаторные силы, но они в конце концов истощаются.

### **Как справиться с жарой: питье**

Конечно, в жаркую погоду сразу хочется пить. И пить действительно нужно больше обычного, особенно детям, - примерно на пол-литра – литр. Но вот пить жидкости слишком много не следует. Если выпивать порядка 3,5 - 4 литров влаги за день, это может привести к тому, что она уйдет в ткани и вызовет отеки.

Нельзя пить сильно охлажденные напитки: охлаждая внутренние органы, они вызывают усиление кровообращения на поверхности тела. В меру холодные нужно пить медленно, мелкими глотками.

Под запретом также сладкая газировка и сладкие соки, а кроме того, сок гранатовый и из темного винограда – они сгущают кровь.

Не стоит налегать и лечебные минералки – их слишком насыщенный состав может нарушить электролитный обмен и увеличить нагрузку на сердце.

Если не можете обойтись без пива, то пейте только светлое – не крепче 4,5 градусов. Алкоголь вызывает обезвоживание, и более крепкие сорта только ухудшат самочувствие. К тому же на жаре всасывание алкоголя в кровь усиливается, то есть опьянение наступает быстрее и чувствуется сильнее.

Для питья в летнюю жару хороши подкисленные или подсоленные жидкости. (Вообще для того чтобы восстановить водно-солевой баланс организма, можно увеличить потребление поваренной соли – на 5–10 г в день, и с той же целью один раз в день можно принимать препараты калия). А наиболее предпочтительным напитком является зеленый чай, особенно вприкуску с соленым печеньем. Причем, не обязательно охлажденный.

### **Чай увлажняет не хуже воды**

Необходимость воды для красоты и здоровья организма известна многим. Но оказывается, чай защищает организм от обезвоживания не хуже, чем питьевая вода.

### **Холодный чай опасен для почек**

Холодный чай – один из наиболее популярных напитков во время летней жары. Но постоянное его употребление может отрицательно сказаться на здоровье.

В летнее время холодный чай может сильно повредить почкам. Именно во время жары напиток имеет наиболее высокую концентрацию вещества оксалат. Оксалат

является основным химическим компонентом, способствующим образованию в почках камней.

Горячий чай тоже содержит оксалат. Но в этом виде он не так опасен. Причина в том, что в жаркое время года горячий чай употребляют редко и в не очень больших количествах. Совсем иначе дело обстоит с холодным чаем.

Камни в почках образуются, в значительной мере, из-за обезвоживания. Организму не хватает жидкости, и люди начинают компенсировать ее, употребляя чай со льдом. В итоге риск образования камней растет.

Особенно внимательными и осторожными следует быть людям, которые уже страдают от камней в почках или предрасположены к камешнопочечной болезни. Для них холодный чай – самый нежелательный и опасный напиток.

### **Чтоб работалось лучше**

Когда воздух плавится от жары, хочется побыстрее ветать под холодный душ. Однако на самом деле более эффективен...горячий душ - он расширяет сосуды, и в результате улучшается теплообмен. Если горячий душ принять с утра, это поможет надолго сохранить энергию.

Тем, кто работает перед монитором, специалисты рекомендуют обязательно делать тренировку для глаз. Подойдите к окну и закройте глаза, а через несколько секунд откройте их и быстро сфокусируйтесь на самой дальней точке, которую только можно разглядеть. После этого опять закройте глаза, затем откройте и сфокусируйте взгляд уже на чем-нибудь более близком - на стоящей под окном машине, например. Такая тренировка для глаз в течение 5 минут позволяет почувствовать себя значительно лучше.

### **Еще несколько советов, как справиться с жарой**

1. Пища должна быть легкой. Отдавайте предпочтение супам, огурцам, грейпфрутам, сельдерейю. Избегайте жирных блюд.
2. Чтобы улучшить самочувствие на некоторое время, можно побрызгать водой на лицо, колени или запястья.
3. Если становится тяжело дышать и самочувствие ухудшается, положите под язык валидол или мятную конфету.

4. Ущипните себя, например, за бедро. Или надавите на точку под носом – эти способы тоже помогают снизить «усталость» от жары.
5. Не спите под прямым действием кондиционера. Кондиционированный прохладный воздух не слишком полезен по содержанию микроорганизмов.
6. Лампы дневного света не дают столько тепла как простые, так что их можно заменить.
7. Нанесите солнцезащитную пленку на окна с южной стороны или там, где больше всего бьет солнце в течение дня.
8. Если перегрелись и почувствовали недомогание, выпейте холодной воды, разотрите виски одеколоном или нашатырным спиртом.
9. Если сильно потеете в жаркую погоду, поможет ванна из трав. Возьмите по 100 г сосновых игл и хвои ели, 150 г еловых почек и 250 г листьев мать-и-мачехи, смешайте, прокипятите в 2 л воды в течение 15 минут. Процедите, добавьте полученный отвар в ванну с водой (температура воды - около 30 градусов).
10. Другая, дезодорирующая ванна из трав позволит надолго сохранить запах свежести. Вам понадобится: 50 г хвоща, 100 г хвои сосны, 100 г розмарина и 250 г коры дуба. Залейте эту смесь 2 л кипятка и прокипятите в течение 10 минут. Настаивайте 10 минут, затем процедите и добавьте полученный отвар в ванну.