

## СКАЖИТЕ, ДОКТОР

## КАК ПЕРЕЖИТЬ ЖАРУ

Давно не помню такого лета! Ужасная жара! Как ее пережить? Даже в легком сарафане жарко, а идти по улице просто невозможно, не хватает дыхания... Что по этому поводу говорят врачи? Как помочь самой себе справиться со зноем? Неужели совсем из дома не выходить?

И. Костикова

## На ваш вопрос отвечает врач-онколог Дмитрий Петровский:

Жара непривычна россиянам, живущим в стране, где 70% суши относятся к холодным, суровым климатическим зонам. Но и с этими погодными условиями можно справиться. Во-первых, запомните, что в жару надо одеваться, а не раздеваться. Одежда должна защищать, так же как и в холод от температуры, только теперь высокой. Посмотрите для примера на арабских мужчин. Они носят длинные свободные белые рубахи, длинные свободные белые брюки. Почему именно белые? Дело в том, что ткань белого цвета меньше нагревается. А значит, вся одежда в жару должна быть максимально светлой, максимально закрытой и максимально свободной. Идеально использование только натуральных тканей: шелка, хлопка и льна. Очень желательно в зной носить головной убор с большими полями, защищающими от солнца.

Во-вторых, обратите внимание на дыхание, которое должно быть размеренным и не частым: Поэтому излишние суетливые движения или повышенные нагрузки в жару не рекомендуются. Жизнь должна быть медленной и размеренной. Надо так же мало торопиться, как Спартак Мишулин в «Белом солнце пустыни», когда его нашел Сухов.

Третье правило: носите всегда с собой воду, лучше минеральную и не сладкую. Чувствуете, что потеряли жидкость - восполните ее, ибо обезвоживание, а оно самый главный враг в жару, делает кровь густой и вязкой, отсюда нехватка кислорода в органах и тканях, гипоксия, а то и инфаркт или инсульт.

Даже абсолютно «здоровые» люди, должны беречь себя. В конце дня желательно провести мониторинг давления. Страдающим хроническими заболеваниями нужно регулярно принимать выписанные лекарственные препараты. Не забывайте необходимые вам лекарственные препараты брать на дачу. ■

## О чем говорит храп?

Как вы думаете, сколько людей ночью храпит и даже не знает об этом? Между тем их великое множество. И впервые об этом мы узнаем от своих близких, доставляя им неудобства. Храп (ронхопатия) – это форма проблем с дыханием. В ее основе лежат физиологические и психологические предпосылки.

## ■ Ольга Рудкина

Медицина объясняет ронхопатию сужением верхних дыхательных путей. Оно нарушает проходимость воздуха, в результате чего создаются волновые колебания. Их-то мы и слышим.

Что влияет на появление болезни: снижение тонуса мышц носоглотки, болезни органов дыхания, специфика строения челюсти.

Считается, что храпят только мужчины. Но на самом деле храп может возникнуть у любого человека, независимо от пола и возраста.

Что же думают про храпунов психологи? Специалисты выделяют несколько факторов развития храпа:

➤ блокировка эмоций – взрослые люди часто вынуждены подавлять свои чувства, в результате за день в организме накапливается большое количество отрицательной энергии. Ночью же появляется возможность выплеснуть весь негатив, не сдерживая себя;

➤ скрытые мысли – храп нередко возникает у людей, которые часто поступают своим мнением ради других, редко высказывая собственную точку зрения. Таким образом, психика выплескивает невысказанные слова;

➤ отсутствие самореализации – причины храпа могут скрываться в скованной нераскрытой до конца личности.

Через храп человек заявляет о себе. Ночью он высказывает все, что не смог сказать днем. На психологическом уровне такой человек пребывает в отчаянии, страдает от нехватки внимания и признания.

Прямым доказательством того, что психосоматика храпа существует, является то, что его невозможно вылечить лекарствами. Общая причина храпа – негативные установки и чувство отчаяния. Для излечения психологи рекомендуют сделать следующее:

➤ отпустить прошлое, научиться наслаждаться жизнью в настоящем; принять себя, найти свое место в этом мире;

➤ научиться ценить себя и выражать свое мнение, свои чувства;

➤ научиться слушать других людей, искать компромиссы в сложных ситуациях;

➤ развить позитивное мышление, искать источники положительных эмоций.

Для лечения храпа используются традиционная и народная медицина, хирургическая терапия и психотерапия. Если причина носит физиологический характер, то необходимо медицинское лечение. Например, искривленная перегородка требует реконструирующей операции. А воспаление – курсового лечения спреем. ■

## Выбираем вкусную и полезную черешню

## Где покупать?

Покупайте черешню только в местах, где проводится регулярный контроль качества ягод. Практически на каждом крупном рынке функционирует лаборатория, занимающаяся таким контролем. Выбирая ягоды, вы имеете право требовать информацию о месте и условиях произрастания черешни у продавца, а документы на продукт вам должны предоставить по первому требованию. Приобретать ягоды на стихийных рынках или «с рук» не стоит.

## Какие ягоды выбирать?

У хорошей черешни кожица чистая, гладкая, с глянцевым блеском, без вмятин и трещин. Матовая поверхность, отсутствие отблеска, говорит о том, что ягода сорвана давно.

Мякоть качественной ягоды плотная, упругая. Если черешня наощупь мягкая, скорее всего, она перезрела или начала портиться.

Прежде всего, должна быть плодоножка. Если ее нет, то в месте ее прикрепления к ягоде образуются входные ворота для попадания грязи и микробов. Плодоножка свежей ягоды эластичная, зеленого цвета. Сухая, потемневшая плодоножка бывает у долго хранившихся ягод, что скорее всего негативно скажется на их вкусе.

Вкус зависит от сорта и окраски ягод. Желтая и розовая черешня более нежная и водянистая, вкус у нее не ярко выражен, кисло-сладкий; темноокрашенные ягоды черешни отличаются более ярким насыщенным вкусом и сладостью.

Самые вкусные ягоды доступны только в разгар сезона (с конца июня по середину июля), к тому же, в это время они максимально полезны. У ранних сортов черешни менее насыщенный вкус и сладость, под конец сезона чаще встречаются перезревшие, подгнившие ягоды.



## Как мыть черешню?

За время созревания ягод на них воздействует множество факторов внешней среды: солнце, дождь, а также пыль, газы, химические вещества, личинки насекомых и большое количество микроорганизмов – возбудителей инфекционных заболеваний. Во время мытья с ягод смываются не только видимые загрязнения, но и ядохимикаты, оставшиеся от опрыскивания деревьев.

Употребление немойтой черешни может быть причиной развития отравлений, а также инфекционных заболеваний. Ротавирусная инфекция, сальмонеллез, гельминтозы особенно опасны в детском возрасте. Проявите предельное внимание к тщательному очищению ягод перед едой и никогда не дегустируйте немойтые ягоды на рынке.

Насыпьте черешню в дуршлаг. Промойте ягоды под струей проточной воды, выбирая рукой мусор. Для промывания используйте только холодную воду, нет смысла ошпаривать ягоды кипятком или использовать мыло. После мытья тщательно просушите черешню.

Если перед мытьем хвостик ягоды был удален, съесть ее надо особенно быстро, ягоды, вымытые вместе с черешком, могут храниться дольше, даже при комнатной температуре.

## Как хранить черешню?

После покупки, если Вы не планируете съесть ягоды в ближайшее время, сразу поместите их на хранение в холодильник. Хранить черешню лучше в бумажном пакете, или любой пластиковой емкости. Ягоды, приготовленные для хранения, не мойте и не отделяйте от черешков, это уменьшит срок хранения. В холодильнике черешня сохраняет свежесть до десяти дней. Хранить ее надо отдельно от фруктов, выделяющих этилен: яблок, бананов, иначе черешня под воздействием этилена быстро испортится. Учтите, что желтая, розовая черешня и ягоды ранних сортов плохо переносят хранение, их лучше съесть сразу.

## Плюсы черешни

Помимо прекрасного, любимого многими вкуса черешня отличается сбалансированным составом и невысокой калорийностью (50-56 ккал на 100 граммов).

В ней довольно высокое для ягод содержание витамина С (употребление 100 граммов ягод покрывает почти 20% суточной потребности). В значительных количествах содержится в черешне калий, магний, фосфор, железо. По содержанию клетчатки черешня превосходит даже персики и абрикосы. В красных и бордовых сортах ягод больше витамина А и

железа, в розовых – витамина С, белые – реже вызывают аллергию.

Особенно полезны эти ягоды людям, страдающим артериальной гипертонзией, анемией, запорами, а также тем, кто следит за своим весом.

Полезен также и отвар из плодоножек черешни (их можно заварить по 8-10 черешков на чашку) и пить как чай: он обладает сильным мочегонным действием, выводит из организма мочевину и ураты, используется при отеках, подагре, водянке, мочекаменной болезни и мочеиспускательной дисфункции.

Плодоножки черешни – это прекрасное средство для быстрого похудения, ускоряющее обмен веществ в организме и способствующее быстрому сгоранию жиров. Благодаря мочегонному и дренирующему действию, способствует выведению лишней жидкости из организма.

## Минусы черешни

Употребление в течение короткого времени большого количества черешни (более 300-400 граммов) может стать причиной диареи. Сладкие сорта противопоказаны при диабете. Ярко окрашенные плоды не стоит употреблять тем, кто страдает аллергией.

Черешню не рекомендуется употреблять сразу после еды: последствия возникают в виде газообразования и несварения желудка; кроме того, ее нельзя есть при гастрите острого типа с повышенной кислотностью.

Будьте особенно внимательны, когда даете черешню детям, особенно младшего возраста. Детям до двух-трех лет можно предлагать ягоды только с предварительно вынутой косточкой. Если малыш случайно проглотит косточку, это не представляет опасности, а вот последствия ее вдыхания могут быть непоправимыми.

Сезон черешни недолог, наслаждайтесь вкусными и полезными ягодами, обогащайте свой организм полезными витаминами и минералами. ■