



## Что и как пить в жару

Обычно наш организм теряет за сутки 2-2,5 литра влаги, а в жаркую погоду этот объем возрастает до 4 литров.

Обезвоживание организма приводит к головокружениям, головным болям, снижает работоспособность, особенно умственную деятельность, обостряет хронические заболевания, в первую очередь сердца и почек. Поэтому без обильного питья в жару не обойтись. Но, говорят врачи, пить надо с умом!

### Пять наиболее полезных для жары напитков

**1 Вода.** Медики рекомендуют именно на нее делать основной упор. Предпочтение отдайте щелочным минеральным водам, содержащим небольшое количество солей. Лечебную минеральную воду (в ней содержится больше 10 г солей на литр) употреблять можно исключительно по рекомендации врача.

Почему рекомендуется именно слабогазированная или негазированная минералка? Потому что в жаркую погоду человек сильно потеет, а с потом организм теряет не только много жидкости, но и различные минеральные соли. Если нет минералки, слегка подсолите обычную бутилированную питьевую прохладную воду или очищенную фильтром водопроводную.

Идеальный напиток для утоления жажды в жару - лимонный настой, который можно приготовить самостоятельно. В стакан воды надо выдавить четвертинку лимона. Добавьте неполную чайную ложку сахара и киньте щепотку соли. Пейте этот напиток понемногу каждые полчаса.



**2 Чай.** Очень помогает в знойный день. Но он должен быть слабо заваренный, несладкий, желательно с лимоном. Черный или зеленый - это дело вкуса, полезен и тот, и другой. Также не имеет значения, холодный он или горячий, хотя горячий, как это ни удивительно, принесет в жару большее облегчение. Кстати, как выяснилось, горячий зеленый чай еще и защищает кожу от ультрафиолетовых лучей.

**3 Квас.** Он содержит углекислоту и аминокислоты, что способствует прекрасному утолению жажды. К тому же квас относится к группе так называемых ферментированных напитков, а потому способствует более быстрой усвояемости пищи.

Что следует учитывать? Газированный квас из бутылок никак нельзя назвать полезным: в него добавляют множество консервантов, пищевых красителей, подсластителей, превращая в самую обычную сладкую газировку, от

которой еще больше хочется пить.

**4 Соки, морсы и нектары.** Они хорошо утоляют жажду, если натуральные (особенно свежевыжатые), с небольшим содержанием сахара, а лучше всего - наполовину разбавленные водой. Предпочтительны яблочный, вишневый, грейпфрутовый, сливовый, алычовый, кизилковый соки, брусничный, клюквенный, смородиновый морсы.

Фитотерапевты рекомендуют: в жаркий день помогает сок сельдерея. Отожмите стебли, зелень сельдерея и употребляйте по одной (не более!) рюмочке в день - эффект, как утверждают специалисты, превзойдет ожидания.

Медики рекомендуют пить соки натощак или между приемами пищи - за час-полтора до или после еды. И ограничиться двумя-тремя стаканами в день. А вот обычные соки из упаковки - смешанные и восстановленные из сухого концентрата, да еще и с добавлением сахара, - вряд ли помогут в борьбе с жарой и, конечно же, не принесут пользы здоровью.

**5 Кефир, ряженка, йогурт, простокваша,** содержащие органические кислоты, превосходно утоляют жажду. К тому же они быстро усваиваются, способствуют восстановлению микрофлоры кишечника. Главное, чтобы они были свежими.

Молоко тоже можно пить в жару, но желательно обезжиренное или цельное, разбавленное водой.

### Что не рекомендуется пить в жару

Алкоголь дает огромную нагрузку на сердце и сосуды и в жаркий день представляет серьезную опасность для здоровья самого крепкого человека. Кроме того, крепкие горячительные напитки увеличивают теплоотдачу. Выпив, скажем, рюмку водки, вы не только не утолите жажду, но еще и перегреетесь.

Пиво, столь любимое многими мужчинами, также дает нагрузку на сердце и сосуды. В больших количествах оно, как и другие спиртные напитки, вредно для организма. Если уж пить, то не больше одной-двух бутылок, только светлое, не крепче 4,5 градуса, так как алкоголь ускоряет обезвоживание.

Газированные сладкие напитки - здесь позиция медиков однозначна: пить их нежелательно в любое время года! Они не только не утоляют жажду, а наоборот - вызывают ее.

### Советы

Выпитая вода утоляет жажду не сразу, а минут через 10-15, поэтому не пейте сразу много и часто. А если все же жажда не утоляется, попробуйте прополоскать рот подсоленной водой. В жару или перед тяжелой физической работой съешьте густо посоленный кусок хлеба или небольшой кусок селедки. Тогда пить долго не захочется.

Не стоит пить слишком много. Врачи предупреждают: переизбыток жидкости в организме ничуть не менее опасен, чем ее недостаток - такой дисбаланс может серьезно навредить здоровью.

Тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями и кому обычно не рекомендуется пить более 1,5 л, можно увеличить эту норму на 1 стакан жидкости.

Даже самые полезные напитки способны нанести организму вред, если пить их чересчур холодными. Содержащиеся в них минеральные соли долго не могут поступить в клетки организма, к тому же сильно охлажденные жидкости возбуждают потовые железы.

ВРАЧИ БАЛЬНЕОЛЕЧЕБНИЦЫ СОВЕТУЮТ

## Здоровье

### В ШКОЛЬНОМ РЮКЗАКЕ

За окном июль. Ещё целый месяц лета у наших малышей, чтобы набраться сил, энергии, запастись витаминами, обогатиться новыми эмоциями и ощущениями. Однако, уже открываются школьные базары и начинается волнительная подготовка к началу нового, для многих - первого, учебного года.



О необходимости подготовки детского организма к школьным нагрузкам в ОАО Центр восстановительной медицины и реабилитации «Краснодарская бальнеолечебница» рассказывает врач-педиатр Татьяна ЖУРАВЛЁВА.

- Составить список подготовительных мероприятий накануне нового учебного года и следовать ему так же важно, как и покупка школьных принадлежностей. К сожалению, родители часто упускают это из вида.

К первому классу школы сложности со здоровьем выявляются почти у трети детей. У подростков до 14-ти лет - отклонения по здоровью имеют 2/3 из них. Лишь 10% выпускников школ можно назвать здоровыми.

**-Татьяна Евгеньевна, каковы причины возникновения такой статистики, на Ваш взгляд?**

- Причины всем очевидны: они лежат как в плоскости образа жизни, режима дня и питания, так и эмоциональных нагрузок на детский организм. Если избежать жизни в таком темпе невозможно, то мы, специалисты Краснодарской бальнеолечебницы, рекомендуем проводить профилактические и реабилитационные мероприятия, чтобы помочь ребенку подготовиться к нагрузкам.

- Особенно это относится к первоклассникам, наверное?

- Совершенно верно: к первоклассникам и младшим школьникам. Начало учебного года - это не только психологически сложный момент, но и в физиологическом плане непростой. Возрастает нагрузка, связанная с неподвижной деятельностью. Адаптация к новым нагрузкам довольно длительный процесс, который требует мобилизации всех сил детского организма. Первые недели учебы характеризуются для ребенка неустойчивой работоспособностью, высоким уровнем напряжения сердечно-сосудистой системы, низким показателем координации всех систем организма между собой. Длительное напряжение и связанные с ним утомление и переутомление могут привести к серьезным нарушениям здоровья.

- Думаю, многих родителей шокировали такие реалии. Что же делать?

- Внимательно наблюдать за своим ребенком. Первые признаки «школофобии» могут появиться уже накануне 1-го сентября. Плохой сон и аппетит, головные боли, боли в животе, страхи, плаксивость. Эти же признаки могут посетить первоклассника через 5-6 недель после начала учебы, к середине учебного года - вследствие накопленного напряжения и усталости - они могут быть значительны. Отмечено, что легче справляются с умственной и физической нагрузкой подготовленные к ним дети. Часто болеющие дети, дети перенесшие черепно-мозговые травмы, имеющие расстройства нервной-психической сферы справляются с нагрузками хуже. Всё поправимо: равномерные профилактические нагрузки в бассейне и в зале лечебной физкультуры, физиотерапия, магнитотерапия, успокаивающие ванны (минеральные жемчужные, травяные, солевые, жемчужные), термотерапия (Криосауна, Кедровая бочка) и другие виды немедикаментозной терапии доказали свою эффективность.

Общая магнитотерапия, в частности, показана как при профилактике, так и реабилитации широкого спектра заболевания: позволяет улучшить общее самочувствие, повысить устойчивость к различным неблагоприятным факторам и расширить компенсаторные возможности организма ребенка.

Профилактический подготовительный курс в течение 10-12 дней, повторная реабилитация на осенних и зимних каникулах - это лучший подарок любящего родителя своему школьнику, для которого, несомненно, начинается интереснейший этап в жизни.

Центр восстановительной медицины и реабилитации  
«КРАСНОДАРСКАЯ БАЛЬНЕОЛЕЧЕБНИЦА»

Тел./факс: (861) 226-36-65, 226-08-40,8 (918) 256-59-50;

e-mail: cvmrkbl@gmail.com, сайт: www.kuban-kbl.ru

Проезд до остановки «Бальнеолечебница»: троллейбусы №1, 6, 9, 14;

автобусы №2, 55, 32, 138а, 140А, 160А, 163А, 166А, 174А;

маршрутное такси №13, 85, 40, 130А, 183А, 414.