

## СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

СОЛНЕЧНЫЙ УДАР возникает при длительном пребывании на активном солнце без головного убора. Кстати, распространенная ошибка: долго купаться на ярком солнце без панамки или кепки. Граждане почему-то уверены, что если они находятся в воде, то солнце им не страшно.

## ПРИЗНАКИ СОЛНЕЧНОГО УДАРА

1. Головная боль, вялость.
2. Тошнота, рвота.
3. Сердцебиение.
4. Потемнение в глазах.
5. Неуверенность в движениях, шаткость походки.
6. Повышение температуры тела.
7. В тяжелых случаях — судороги, потеря сознания.

## КАК ПОМОЧЬ

Обязательно поместить пострадавшего в тень. Положить на голову мокрое полотенце. Если есть возможность, обложить голову бутылками с холодной водой. Оботрите прохладной водой лицо. Помните, при солнечном ударе в первую очередь страдает головной мозг, поэтому помощь нужно оказать как можно раньше.

Обращение за медицинской помощью — обязательно.

Профилактика солнечного удара одна: обязательно надевайте головной убор (светлых тонов!) и не находите долгое время под палящими лучами. Чувствуете, что становится как-то не по себе, — немедленно в тень.

**ПОМНИМ:** и в жару можно переохладиться (если перекупаетесь, если сушите на себе мокрый купальник, если долго сидите на камне и в прочих случаях). Это ведет не только к банальной простуде, но и к обострению урологических, гинекологических, костно-суставных недугов. Не стоит погружать в прохладную воду разгоряченное тело и лицам с сердечно-сосудистой патологией.

Даже если вы выезжаете за город на один день, берите с собой минимальную аптечку: лейкопластырь, бинт, антисептик для обработки ран, антигистаминный и обезболивающий препараты.



Фото Натальи ЧАЙКИ

Отдыхать лучше на официальном пляже, потому что в случае необходимости вам могут оказать помощь специалисты, которые обязательно на нем дежурят.

СОВЕТЫ  
ФИТОТЕРАПЕВТА

Рубрику ведет Елена ЛЕСИОВСКАЯ, председатель секции фитотерапии Санкт-Петербургского общества терапевтов имени С. П. Боткина

## Пережить жару помогут травы

## КУРКУМА И НАСТОИ ПРОТИВ «АЛЛЕРГИИ НА СОЛНЦЕ»

О вреде загара для кожи, да и для всего организма известно давно. Особенно осторожными надо быть людям, у которых есть проблемы с эндокринной системой, а также тем, у кого в роду были онкологические заболевания. Коварство жесткого ультрафиолета и в том, что кожа от контакта с ним теряет свою защиту и начинает быстрее стареть. Но есть и люди, высокочувствительные к солнечному свету. У них в солнечную погоду появляются высыпания, часто с зудом — такая своеобразная аллергия на солнце. Оказалось, что значительно снизить риск проявления этой аллергии можно, если употреблять в пищу извещную и полезную пряность — куркуму. Принимают с едой около половины чайной ложки без верха в день. Облегчают ситуацию и кремы с солнечной защитой, а также с вытяжками из растений с антиоксидантными свойствами. Готовые мази можно поискать в аптеках, но можно летом сделать и свои средства по уходу за кожей.



Фото Татьяны ПОЖИДАЕВОЙ

Миксер — хороший помощник в деле приготовления смузи.

## Пример рецепта приготовления домашнего крема, снижающего проявления «солнечной аллергии»

1. Готовим настой из травы череды, фиалки, цветков календулы и лабазника из расчета столовая ложка смеси на стакан кипятка. Настаивать нужно на водяной бане 15 минут, затем процедить и на медленном огне выпарить настой до половины объема.
2. Столовую ложку концентрированного настоя смешать с 5 столовыми ложками любого крема, который хорошо переносит кожа, и применять 3 — 4 раза на открытые участки кожи. Хранить такой крем лучше в холодильнике.
3. Оставшуюся часть настоя делим на две части. Одну смешать с равным количеством 40-процентного этилового спирта и использовать как лосьон, а вторую — с равным количеством растительного масла и применять как питающую маску на ночь.

## КАКИЕ ТРАВЯНЫЕ НАСТОИ ОСОБЕННО ПОЛЕЗНЫ В ЖАРУ?

Уменьшают жажду и улучшают водно-солевой обмен в жару настои из цветков **василька**, цветков и листьев **липы**, листьев **мелиссы** и **мяты**, цветков **лабазника**. Их можно заваривать по отдельности или смешать.

## Пример приготовления настоя

Вкусен и приятен в жару настой сбора из листьев и цветков **липы**, листьев **мелиссы** и ягод лесной **земляники**.

1. Сначала смешиваем поровну сухие (или свежие) цветки, листья липы и листья мелиссы, заливаем кипятком из расчета столовая ложка на 0,5 литра кипятка.
2. Когда настой остынет, добавляем в него 2 — 3 столовые ложки измельченных свежих ягод земляники или клубники, можно слегка подсластить медом. Пить в охлажденном виде в течение дня.

Очень полезно пить натуральные разбавленные соки из **черники**, **жимолости**, **брусники**, **клюквы** и прочих ягод, произрастающих в нашем регионе.

## РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СМУЗИ С ТРАВАМИ

С помощью миксера можно приготовить вкусный смузи с добавкой полезных лекарственных растений. Например, можно взять свежие стебли сельдерея, зелень кинзы, укропа, листья мелиссы или мяты примерно поровну, добавить огурец и все это измельчить в блендере с добавкой 1 — 2 столовых ложек льда на стакан. Получится полезная и вкусная освежающая смесь, которую при желании можно смешать с кефиром или ряженкой и употребить во время завтрака.

Полезны аналогичным образом приготовленные смеси из ягод — черники, жимолости, малины (смешать поровну и взбить в миксере) с добавкой на стакан ягод 1 — 2 столовых ложек измельченных свежих листьев липы, черной смородины, мелиссы, календулы, крапивы, подорожника.

Напоминаем: травы и ягоды должны быть собраны в экологически чистом месте!

## МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

## С 16 по 22 июля

**♈ ОВЕН.** Есть вероятность бытовой травмы (особенно связанной с электричеством). Улучшится течение кожных, аллергических и эндокринных недугов. Эти дни плохо подходят для начала курса аппаратной физиотерапии и комплексного медицинского обследования.

**♉ ТЕЛЕЦ.** Увеличивается опасность ангина, других острых воспалительных заболеваний, в том числе урологических и гинекологических, а также недугов костно-суставной системы.

**♊ БЛИЗНЕЦЫ.** Период характеризуется усилением деятельности различных систем организма, повышением чувствительности нервной системы, что может привести к проблемам со сном и перепадам настроения.

**♋ РАК.** Существенное улучшение течения хронических недугов, изрядно вас донимающих. Застарелые остеохондрозы, гастриты и холециститы пока затихнут. Время идеально подходит для начала лечения с помощью средств народной медицины.

**♌ ЛЕВ.** Вы любите читать книги о здоровье и рациональном питании? Очень похвально, если вы хоть отчасти следуете предложенным в них советам. Если нет, то вы напрасно полагаете, что чтение само по себе избавит вас от недугов.

**♍ ДЕВА.** Сложный период. Вы рискуете набрать лишний вес, так что старайтесь ограничить себя в высококалорийных блюдах.

**♎ ВЕСЫ.** Это время хорошо использовать для начала курса лечения заболеваний печени и желчевыводящих путей. Можно провести очищение печени (например, с помощью травяных сборов).

**♏ СКОРПИОН.** Отличный период для начала курса лечения хронических недугов, оздоровительной поездки, занятий спортом. Кстати, вы делаете гимнастику по утрам? Если нет, срочно разучите комплекс, подходящий вам по состоянию здоровья. И не ленитесь! В отсутствие у вас времени звезды не поверят.

**♐ СТРЕЛЕЦ.** Неприятности на работе или дома могут вызвать желудочные и сердечные боли, расстройство пищеварения, сердцебиение. Но сразу хвататься за таблетки не стоит: проанализируйте ситуацию и взгляните на нее объективно.

**♑ КОЗЕРОГ.** Из-за небольшого нарушения водного обмена в организме могут обостриться заболевания, с ним связанные. Главное — не прерывать начатого лечения, выполнять предписания лечащего врача.

**♒ ВОДОЛЕЙ.** Голодание или диеты, начатые в эти дни, не дадут существенных результатов. Так что, если вы решили быстро сбросить лишние килограммы, стоит подождать.

**♓ РЫБЫ.** Для больных хроническими недугами период может таить обострения, а для практически здоровых людей — ухудшение самочувствия и настроения. Рекомендуется сделать общий анализ крови.