

# НАСЛАДИ СЕ



ЗДРАВНО ПРИЛОЖЕНИЕ, КОЕТО ДОБАВЯ ГОДИНИ КЪМ ЖИВОТА ВИ И ЖИВОТ КЪМ ГОДИНИТЕ ВИ



**Вашите въпроси очакват: г-р Антон Дамев, вътрешни болести, г-р Гергана Гешанова, фитотерапия, г-р Гергина Георгиева, диетология, г-р Николина Ботева, очни болести.**

Адрес: София 1000, ул. Солунска 10, за здравното приложение, e-mail: [xt@tradel.net](mailto:xt@tradel.net)

## СЛЪНЧЕВ УДАР



### ЛЮБОВ ПОД ОГЪН

Всички знаем, че стресът е много противопоказан за здравето ни и че позитивните отношения ни помагат да се справим с него.



Макар изследванията да показват, че общуването с хора, които обичаме, наистина помага за намаляването на предизвикващото стрес кръвно налягане, то най-новите изследвания сочат, че затормозеното общуване с хора, към които имаме положителни чувства, може да повиши кръвното ни дори още повече, отколкото когато общуваме с такива, които не обичаме толкова много. Изследователите смятат, че когато комуникираме с такива, към които изпитваме негативни чувства, гледаме на тях като на предсказуеми или ги избягваме, или поставяме защитна стена в отношенията си с тях. Но когато става дума за личност, която обичаме, тогава поддържаме надеждата и очакването си за нещо положително. И когато това очакване не се сбъдне, негативната ни реакция е много по-силна.

**Списание  
Здравна философия**

**Сравнен с травми от лекото зачервяване на кожата до тежките изгаряния - слънчевият удар е жестокото наказание за нашето неблагоразумие и нетърпение. Опасно е. Много е опасно да се излага човек на слънце без предварителна подготовка. Кожата трябва да привикне постепенно. Възпаленията ѝ след твърде дълго или твърде силно излагане водят до сериозни последици за организма.**

#### Предпазване

Трябва кожата да привикне постепенно към слънчевите лъчи. Първите дни излагането на слънце-

то е съвсем кратко - 5 до 10 мин., като трайността се увеличава постепенно в разумни граници. Разбира се, всичко е индивидуално. Слънцето може да

Последните изследвания са доказали, че зърнените храни са мощно средство за предпазване от рак, коронарни сърдечни заболявания, диабет и рак на гърдата. До днес обаче беше обръщано повече внимание на плодовете и зеленчуците, а зърнените храни оставаха в сянка. Оказва се обаче, че те съдържат редица компоненти, например витамин Е, витамините от групата на витамин В комплекс, включително фолиева киселина, антиоксиданти,

кафяв ориз, ръж, ечемик, овесени ядки са освен това добър източник на белтъчини, витамини, минерали и есенциални мазнини. Целулозата оказва влияние върху храносмилането и микробиологичната активност, подпомага елиминирането на токсични вещества в дебелото черво, както и съкращава времето на преминаването на храната през храносмилателния тракт, което е също много важно.

се окаже най-доброто или най-лошото нещо. Слънчевият удар прави така, че да се загуби цялата полза от излагането на слънчевите лъчи. За да се избегне това, използвайте кремове и облекло, защитаващи от слънчево изгаряне, както и носете шапки с широки периферии при разходка под слънчеви лъчи.

#### Внимавайте при:

1. Разходки по вода с лодки и водни колелета.
2. Стоене в затворени

помещения в горещи дни.

3. Обърнете внимание на своя тип кожа.

4. Както и на някои сигнали, като нервност, анорексия, безсъние, трескаво състояние.

5. Кожата не реагира веднага на изгарянето, затова не чакайте да почувствате никакви симптоми.

#### Лечение

1. При по-леки случаи. Наложете изгорелите или най-уязвими зони на кожата с листа от зеле. При изгаряне намажете с кисело мляко или олио, за предпочитане бадемово. Може

да направите компрес с една чаена лъжичка кафе на една чаша вода (болката спира мигновено).

2. При по-тежки случаи:  
а. компрес със студена вода (да се сменя често);  
б. лапа от студена глина;

в. топла баня на краката, последвана от студен компрес от оцет на челото, а също увиване на краката с кърпа, напоена в топъл оцет;

г. не подценявайте ползата от аспирин - 1-2 таблетки с голяма чаша чай (бъз и градински чай).

та степен в плодовете и зеленчуците.

Ферментацията на целулозата е друг механизъм

да се предотврати разтворимостта и близкия контакт на някои вредни субстанции със стените

сърдечни заболявания. Това особено се отнася за черния хляб и сутрешните закуски със зърне-

## ПРЕДПАЗВАЩАТА РОЛЯ НА ЗЪРНЕНИТЕ ХРАНИ

минерали и микроелементи (например селен), които са потенциални мощни средства за предпазване от рак и други болести; съдържат както разтворима, така и неразтворима целулоза - силни антиканцерогенни източници.

Зърнените храни, като пшеница, царевича,

Друга голяма полза от приемането на трици заедно със зърнените храни е способността им да свързват някои токсични канцерогени, например вторични жлъчни киселини, като ги отстраняват от дебелото черво. Тази тяхна свързваща способност не е открита в съща-

зъм. Разграждането на последната чрез бактериите увеличава съдържанието на влага и намалява рН в дебелото черво, което пък спомага

на червата.

Две неотдавнашни изследвания свързват приемането на пълнозърнести храни с намаляване риска от смърт, дължаща се на

ни храни, както и за пуканите и овесените ядки.

Изводът е: добре би било да се заместят теснителите с пълноценни зърнени храни.

