

Красота требует жертв?

МОДА И ЗДОРОВЬЕ

Одежда может быть вредной для здоровья. Об этом знают многие из тех, кто привык наряжаться и следовать веяниям моды. Всем известна поговорка «Красота требует жертв». Однако часто ли мы задумываемся над тем, что причиной многих болезней как раз и может быть ношение современной одежды?

Нынешняя «нагая мода», укоротив куртки и свитера и основательно опушив на джинсах линию талии, предписывает оголять пупок, поясницу, крестец. Если прибавить к этому перичню нарядов мини-юбку и чулки в сеточку, то становится очевидным, что в холодное время года красота XXI века очень рискует здоровьем. Кстати, ученые объявили мини-юбки одним из «провокаторов» целлюлита. В холодную погоду, когда ноги подвергаются воздействию низких температур, организм в защитных целях быстро наращивает слой жира в наиболее уязвимых местах. Стужа вызывает замедление кровообращения и ускоряет образование «апельсиновой корки».

Медики предупреждают, что при неправильно подобранной одежде уже при 12-15 °С мороза возникает переохлаждение внутренних органов, что может привести к воспалению почек или мочевого пузыря, радикулиту и воспалению придатков, а это — путь к бесплодию. Как ни смешно, но некоторые специалисты даже утверждают, что моду на короткие кофточки и брюки с заниженной талией ввели в Китае как раз с целью контроля над рождаемостью.

Доказано, что тесные женские джинсы, в обтяжку сидящие на бедрах, постоянно пережимают сосуды и нервные окончания, которые проходят с обеих сторон бедренной кости и вызывают нарушение кровообращения в тазовой области. При этом появляется онемение кожи, слабость и боль в районе талии, что впоследствии может привести к развитию многих заболеваний, включая некоторые формы бесплодия.

Поэтому, примеряя в магазине джинсы, не поленитесь наклониться, присесть, подняться и немного подвигать ногами, чтобы удостовериться в том, что модные джинсы удобно сидят на вас. И не надо уговаривать себя, что брюки разносятся, если они слегка маловаты.

В современном городе вряд ли найдетсЯ женщина, в гардеробе которой нет обуви на высоком каблуке. И на выход она действительно годится. А вот ежедневно вышагивать на работу на каблуке выше пяти сантиметров медики не рекомендуют: помимо обычного травматизма, это грозит деформацией позвоночника и стопы, уменьшением притока крови к голове и смещением внутренних органов. Отсюда и боли в пояснице, отёчность ног и повышенная утомляемость. Всего этого легко можно избежать, подобрав удобную обувь. Если вы любите высокие каблуки, регулярно делайте упражнения для растяжки мышц ног. Приобретайте только качественные вещи — хорошие фирмы делают удобную колодку даже у туфель на каблуках в 10–15 см.

Чтобы выглядеть красиво, мы причиняем себе вред, рискуем заболеть или получить серьезную травму. Не пора ли задуматься



А одеваться зимой надо тёпленько!

о том, что некоторые кажущиеся нам незаменимыми вещи — это серьезная угроза нашему здоровью?

Выход из опасного для здоровья положения у модницы может быть только один: руководствоваться при выборе одежды чувством меры. Стоит ли жертвовать своим здоровьем ради капризной моды, ведь она так непостоянна? Тем более что мода меняется быстро, а вот возникшие проблемы со здоровьем порой преследуют нас долгое время.

Здоровая одежда

Одежда не просто защищает человека от холода, но и в определенной степени влияет на состояние организма. Многие рекомендации из старых русских лечебников говорят о решающем воздействии вида ткани и ее цвета на развитие и течение болезни. Ученые всего мира отрицательно относятся к синтетическим материалам, потому что любая синтетическая одежда, будь то резиновые сапоги, нейлоновая блузка или женские колготки, нарушает естественный энергообмен тела, взаимодействие его биополя с окружающей средой.

Шерстяные, льняные, хлопчатобумажные ткани из натуральных волокон определенного цвета, декорированные специфическими для какого-то конкретного заболевания минералами или металлами, могут заменить отравляющие печень химические лекарства. Состав натуральной ткани несет в себе определенный целебный эффект. При этом большое значение имеют форма и покрой одежды.

Давно известны прекрасные свойства тканей, которые «дышат», не накапливают статического электричества, отражают вредные излучения. Льняная одежда становится почти что униформой тех, кто сидит за компьютером. Хлопок удобен и приятен в носке, мягок и устойчив к истиранию и разрыву, легок в уходе. Хлопок хорошо красится и практически не выгорает. Под прямыми лучами солнца хлопок становится менее прочным, поэтому требует защиты. Сравнивая его с другими растительными волокнами, можно отметить, что согревающий эффект хлопка выше, чем у льна. Хлопок прочнее шерсти, хотя и менее прочен, чем лен или шелк.

Льняное белье снова в моде!

Льняное белье — в буквальном смысле «то, что доктор прописал». На Руси его стелили новобрачным, чтобы никакая хворь к ним не привязалась, принимали в льняное полотно новорожденных, чтобы были здоровыми, перевязывали воинов, чтобы раны быстрее зажили. Сегодня мир снова переживает льняной бум. Дело не только в моде на все натуральное: хлопок-то ведь тоже природный материал, однако для здоровья не так полезен. Лен — отличный антисептик: подавляет вредную микрофлору, снимает зуд, жжение и другие воспалительные явления. Спать на белье из льна врачи рекомендуют людям с проблемной чувствительной кожей, страдающим дерматологическими заболеваниями, аллергикам и астматикам. Причем, не на цветных комплектах, а на изготовленных из неотбеленного льна. Перебрали солнечных лучей на пляже, и теперь все тело как огнем горит? Отдохните на льняной простыне, и вам станет намного легче.

Не секрет, что в домах, особенно после установки герметичных пластиковых окон, накапливается радиоактивный газ радон. Он образуется при распаде урана, содержащегося в грунте и строительных материалах. От вездесущего газа только два спасения: всегда держать открытой форточку в спальне и стелить на кровать льняное белье — оно в несколько раз снижает уровень радиации и в 2 раза ослабляет гамма-излучение. Постель из льна, утверждают ученые, ослабляет воздействие неблагоприятной экологии, не накапливает статического электричества, а потому дольше остается чистой и не сбивается складками. Лен хорошо согревает зимой, а душными летними ночами создает ощущение прохлады, отводя избыток тепла от кожи: под льняной простыней кажется, что температура упала на 4–5 градусов. Доказано, что изделия из льна способствуют увеличению содержания в крови иммуноглобулина А, который восстанавливает иммунную систему. В результате человек чувствует себя бодрее, здоровее.

Наталья МОИСЕЕВА

Народные советы

Давно известно, что одежда может, как ускорить, так и замедлить процесс выздоровления:

— при простуде, воспалении легких, бронхитах полезно надевать любую плотно облегающую грудь нижнюю одежду; если на ней нет «горлышка», то непременно заматывать шею шарфом и не снимать его на протяжении всего периода лечения (лучший вариант — шерстяной), на ноги надевать шерстяные носки;

— при заболевании мочевого пузыря, мочевыводящих путей, почек, надпочечников, половых органов очень полезно носить нижнее белье из льна;

— при хроническом заболевании любого внутреннего органа, особенно желудка, печени, поджелудочной железы, селезенки, кишечника, сердца — одежда должна быть из хлопчатобумажной ткани;

— ношение шерсти очень полезно людям, страдающим заболеваниями печени и почек. Особенно сильными целебными свойствами обладают шерстяные вещи, связанные из шерсти ягнят. Шерсть и изделия из нее обладают согревающим и высушивающим эффектом. Под одежду из шерсти желательно надевать хлопок или лен. Если же шерстяные вещи носить постоянно, то, по мнению древних медиков, тело истощается. Поэтому шерсть лучше носить лишь по медицинским показаниям.

— при болезнях позвоночника, суставов лучше предпочесть шелковое белье. Изделия из натурального шелка показаны людям, страдающим болезнями холода и влажности, так как он обладает согревающими и высушивающими свойствами.

*Самое главное дело твоё —
сохранение здоровья, ибо не
возраст, а только ты сам
себе муки готовишь*

Катон

*Если не бегаешь, пока
здоров, придётся побегать,
когда заболеешь*

Гораций

*Нет друга, равного
здоровью; нет врача, равного
болезни*

**Древиндийское
изречение**

*Единственная красота,
которую я знаю, — это
здоровье*

Г. Гейне

*Здоровье не ценят, пока не
приходит болезнь*

Е. Фуллер

Здоровье — дороже золота

У. Шекспир