Доктор Кутушов об экзотических отпусках и перелётах

Тематика: **Социальная сфера**
Корпоративные новости

Дата публикации: 20.07.2022

Дата мероприятия / события: 20.07.2022

г. Москва

Адаптивные способности каждого человека – индивидуальны. Наиболее сложно переносят перелёты и смену климата, часовых поясов дети и старики. К.м.н., профессор, врач-токсиколог Михаил Кутушов рассказал, как пережить длительный перелёт и что кушать в экзотических странах.

Адаптивные способности каждого человека – индивидуальны. Наиболее сложно переносят перелёты и смену климата, часовых поясов дети и старики. К.м.н., профессор, врач-токсиколог Михаил Кутушов рассказал, как пережить длительный перелёт и что кушать в экзотических странах.

“Человек, родившийся в средней полосе России, привыкает к местному магнитному полю, атмосферному давлению, составу воздуха, пище и воде. При резкой смене климата и условий окружающей среды, вероятны сбои метаболических процессов,” - объясняет Михаил Владимирович.

Самое сложное в путешествиях в другие страны - смена часовых поясов. Легче перенести полёт поможет ряд советов от доктора Кутушова:

накануне раньше или позже, чем обычно, лечь спать - в зависимости от разницы часовых поясов;

в самолёте сразу перевести время на часовой пояс страны, в которую летите;

пить больше воды, сократить алкоголь и кофе;

кушать то, что дает авиакомпания: в перелётах еда приближена к условиям пищи страны, в которую вы летите, поэтому не берите еду в самолёт;

желательно не спать в самолёте, но при условии, что вы прилетите не утром;

кушать небольшими порциями.

Также доктор дал ряд рекомендаций по питанию в другой стране: кушать меньше экзотики и выбирать блюда, приближенные к европейской пище, пить воду только из бутылок.

“Помните, что резкая смена окружающей среды грозит сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертоническим кризом, нарушениями в работе пищеварительной системы. Вернувшись домой, понаблюдайте за своим телом на наличие сыпи - паразиты экзотических стран проявляются со временем,” - обращает внимание читателей Михаил Кутушов.

Постоянная ссылка на материал: http://www.smi2go.ru/publications/145379/