

## Глава 3



### Подготовка к путешествию

Перед тем как отправиться в путешествие, полезно заранее узнать о культуре, с которой вы вступите в контакт, знать различные нормы этой культуры, включая привычки и обычаи, относящиеся к питанию. И, конечно, надо иметь представление о проблемах, имеющих отношение к здоровью, с которыми вы можете столкнуться в посещаемых странах.

Предварительное исследование возможных поворотов судьбы поистине неоценимо, когда вам предстоит достаточно трудное путешествие, требующее специальной подготовки. Приступая к поискам информации, необходимой для такого исследования, загляните на стр. 270, в приложение «Библиография и справочная информация».

Многие болезни, обсуждаемые в этой книге, встречаются только в определенных областях мира. Зная о том, насколько велика вероятность заразиться какой-нибудь из них, вы сможете лучше приготовить к путешествию (подробнее об этом – в главе 16 «Профилактика»).

Если у вас имеются какие-либо ограничения в отношении питания, следует заранее выяснить, какие из важных для вас продуктов будут доступны в ходе путешествия. Знакомство с местными продуктами и блюдами нередко представляет собой один из интереснейших компонентов путешествия, но вместе с тем и весьма небезопасный.

Лучшая стратегия во время путешествия – да, если уж на то пошло, и всегда – состоит в том, чтобы постараться не заболеть. Болезни, которые обычно подхватывают путешественники, передаются преимущественно через зараженную пищу и воду. Чаще всего их настигает одна из разновидностей диареи, что обусловлено в большей мере плохой пищей, нежели водой. Поэтому крайнее благоразумие в отношении пищи очень важно для сохранения здоровья.

Ну и наконец о таком общепринятом способе профилактики болезней, как вакцинация. Прививки, связанные с ними выигрыши и риски, а также альтернативные решения, предлагаемые естественной медициной, рассмотрены в главе 16.

## Не забывайте об инфекциях

Во время путешествия неизбежен контакт со множеством возбудителей инфекций, тем более если человек оказывается в особенно опасных с этой точки зрения местностях или просто в условиях, которые далеки от гигиенических. Добавим, что соприкоснуться придется с микроорганизмами непривычными для нас. Поскольку наш организм, вообще говоря, штука очень жизнеспособная, обладающая большим запасом прочности, то спустя некоторое время мы выработаем по отношению к этим микроорганизмам достаточный естественный иммунитет. И тем не менее путешественникам нередко приходится пережить эпизод-другой диареи или подвергнуться какой-нибудь зловредной простуде.

Как бы там ни было, сделайте всё возможное, чтобы предупредить инфекционное заболевание. *Часто мойте руки*, до и после еды – непременно. Захватите с собой в поездку жидкое мыло. Чтобы не заразиться, пользуйтесь также антибактериальными влажными салфетками или гелями, они особенно нужны при отсутствии воды или же когда приходится подмываться рукой после посещения туалета. Не ходите босиком нигде, кроме пляжа, во избежание контакта с паразитами и чтобы не повредить ноги, что в тропиках часто может привести к инфекционному заболеванию.

## Что нужно знать о пище и воде

Ни в коем случае не следует пить испорченную воду и есть недоброкачественную пищу. Они во время путешествия являются причиной большей части заболеваний, в число которых входят диарея, дизентерия, холера, брюшной тиф, гепатит А и т. д.

Воду кипятите или пейте бутилированную. На всякий случай возьмите с собой средства для обеззараживания воды, лучше всего подойдут для этого йод или хлор. Не пользуйтесь водопроводной водой даже для чистки зубов, если у вас нет полной уверенности в ее безопасности. Тарелки и столовые приборы в ресторанах нередко ставят на стол влажными, в этом случае их следует тщательно досуха вытереть. Всегда имейте при себе для этого небольшое чистое полотенце или специальные салфетки.

Что касается бутилированной воды, наведите справки и выясните, какие из компаний, ее поставляющих, имеют хорошую репутацию. Компании этого рода сильно отличаются друг от друга. Можно столкнуться и просто с мошенниками, которые наливают воду в

ранее использованные бутылки, так что никогда не забывайте проверить качество упаковки и обращайте внимание на вкус воды. Случается, что она имеет привкус бензина, появившийся в процессе фильтрации и стерилизации. Не пейте такую воду. К счастью, подобные случаи становятся всё реже. Не прикасайтесь губами к горлышку бутылки, из которой перед вами тем же способом пил кто-нибудь еще. Рискованно употреблять лед и есть мороженое.

Безалкогольные напитки известных фирм, как правило, вполне надежны. А вот продукция местных брендов нередко оставляет желать лучшего, может даже содержать вредные химикаты. Газированными напитками, хотя они бывают и полезны при небольшом расстройстве желудка, лучше не злоупотреблять и утолять жажду простой водой или натуральными соками. Например, свежий сок кокосовых орехов – отличное средство, позволяющее избежать обезвоживания организма и способствующее укреплению здоровья.

В наши дни труднее бывает избежать плохой пищи, чем плохой воды, поэтому к выбору еды следует отнестись с особым вниманием.

Плохо приготовленная пища – основной источник болезнетворных бактерий, вирусов и паразитов. Прежде чем поесть в каком-либо заведении, стоит как можно тщательнее выяснить, что оно собой представляет. Немного о том, как это можно сделать.

- Питайтесь там, где питаются те местные жители, которым небезразличны вопросы гигиены. Обратите внимание на то, достаточно ли много в этом заведении посетителей, оживленная ли в нем атмосфера.

- Модный ресторан еще не гарантия чистоты на кухне, но «забегаловок» точно следует избегать.

- Не ешьте пищу, у которой «плохой», дурной вкус. (Понимаю, что сказанное звучит как нечто само собой разумеющееся, но ведь мы иногда едим и то, от чего следовало бы воздержаться. Особенно пристального внимания заслуживают мясные и рыбные блюда.)

- Не берите блюда, не прошедшие тепловой обработки, в том числе салаты. Разве только если вы совершенно уверены, что все продукты тщательно вымыты и очищены. Особой бдительности требует салат-латук. Удаляйте верхний слой всех овощей и фруктов, потребляемых в сыром виде. Избегайте майонеза, в нем могут оказаться сальмонеллы. Свежий йогурт есть можно, но даже в этом случае будьте осторожны.

- Не ешьте сырое или недоваренное, недожаренное мясо. Во многих странах лучше всего придерживаться диеты, близкой к вегетарианской. Мясо часто хранят в негигиеничных условиях, и в него могут попасть возбудители нескольких очень неприятных инфекционных болезней. Морепродукты также могут создавать серьезные проблемы, особенно моллюски и ракообразные. Смотрите, хорошо ли сварена/изжарена рыба, что же касается моллюсков и ракообразных, обитающих в раковинах и скорлупах (shell fish), то их лучше вообще избегать. Не употребляйте в пищу рыбу, пойманную в зараженной воде, например, во время «красных приливов» (когда происходит обусловленная разными причинами массовая гибель рыбы, вызывающая загрязнение моря). Всегда советуйтесь с местными жителями насчет того, какую рыбу можно есть.

- Любое молоко следует кипятить. Но и кипяченое, если дать ему постоять некоторое время, быстро превращается в источник инфекции. Старайтесь употреблять как можно меньше молочных продуктов и яиц.

- Не ешьте сваренную неизвестно когда и подогретую пищу, в том числе и рис. Поджаренный рис должен насторожить, так как зачастую это всего лишь остатки вчерашней еды.

- Не требуйте пищи, с которой коренные жители недостаточно хорошо знакомы.

- Не собирайте ягоды или другие природные продукты, в том числе грибы, если нет полной уверенности в том, что они съедобны. Некоторые растения могут быть очень похожи на те, что знакомы вам по родным местам, будучи между тем ядовитыми.

Теории и дискуссии об основах правильного питания, судя по всему, сложнее даже дискуссий на религиозные темы. Идет постоянное обсуждение все новых и новых концепций, то и дело возникают «новые» диетические рекомендации по снижению веса или оптимальному питанию. И это неудивительно.

Современные технологии сельскохозяйственного производства приводят к тому, что овощи содержат недостаточное для поддержания нашего здоровья количество важнейших витаминов и минеральных веществ. Даже люди, живущие в экономически развитых странах, в большинстве своем вряд ли получают полноценное питание. Поэтому высококачественные витаминные и минеральные добавки (произведенные из естественных продуктов, а не синтетические) должны быть включены в повседневный рацион человека.