

ВАНЬКА, В БАНЬКУ!

Традиция сходить в баньку под Новый год пошла отнюдь не от героев фильма «Ирония судьбы, или С легким паром!». Она - наша, родная, исконная. Еще Нестор-летописец в «Повести временных лет» писал: «...И возмут на се прутье младое и бьются сами. И обдаются водою студеною. И то творят моновенье себе, а не мученье». Баню в России любили все, и банный день в семьях считался чуть ли не праздничным. Ну а уж под Новый год баня - это праздник вдвойне.

Баный пар творит с организмом чудеса. Расширяются сосуды, увеличивается число сердечных сокращений, учащается дыхание, идет активное потоотделение, что способствует очищению кожи и выделению шлаков из организма. А в результате - легкость в теле, ясность в голове, блаженство в душе. При регулярном посещении парной повышается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, укрепляется нервная система, улучшается работа желез внутренней секреции, кожа становится мягкой, эластичной, уменьшается неприятное покраснение или посинение лица и оно меньше реагирует на колебания внешней температуры... Парная способствует расслаблению мышц, снятию усталости, стрессов, уменьшению веса. Что-

бы «раскачать» потение, достаточно перед баней выпить стакан настоя липового цвета или съесть ложку меда, или попарить ноги в горячей воде.

Однако даже очень здоровым людям нельзя пользоваться баней чаще одного раза в неделю. Она имеет и противопоказания. Это острые заболевания, сопровождаемые высокой температурой и ознобами, обострения хронических заболеваний, инфаркт миокарда, сердечная и почечная недостаточность, травмы головы, нарушения мозгового кровообращения, эпилепсия и онкозаболевания. Осторожность следует соблюдать лицам с склонностью к различным кровотечениям, а также пожилым и старикам. Недопустимо алкогольное или иное опьянение! Голодный и переполненный желудок тоже

причина отказаться от бани. Она должна быть не насильем над организмом и испытанием его на прочность, а доставлять радость, возвращая утраченное здоровье.

Перед парилкой желательны вымыться, оставив голову сухой, вытереться насухо, а во избежание перегрева надеть шапочку. Прежде чем войти на пол, адаптируйтесь к атмосфере парной, а затем ложитесь на расстеленное махровое полотенце, слегка приподняв ноги. Это, кстати, отличная профилактика застойных явлений в ногах и тромбозов. Максимально расслабьтесь, отбросьте заботы и все внимание сосредоточьте на банных ощущениях.

А какая же баня без веника - березового, дубового, можжевелового, пихтового, эвкалиптового, крапивного, а то и просто из

пучка лечебных трав: череды, мяты, зверобоя, ромашки! Березовый веник лучше делать из березы повислой, у которой длинные эластичные ветви с прочно прикрепленными листьями. Они обладают более выраженными лечебными свойствами. Заядлые парильщики предпочитают веник из смеси березовых, дубовых, можжевеловых и смородиновых ветвей.

Веник из свежей ливы перед употреблением достаточно обдать теплой водой, а с сухой ливы следует подготовить. Накануне бани его обдают горячей водой, но не кипятком (иначе листья быстро опадут), заворачивают в целлофан или плотную материю. Есть и другой способ: веник в бане заливают в тазу теплой водой, а потом, добавив горячую, закрывают другим тазом. Настоявшейся водой потом моют голову для придания волосам блеска и уменьшения перхоти.

Придают аромат в парилке ароматными настойками эвкалипта, мяты, ромашки, а банные гурманы - квасом, пивом и даже разведенным арбузным соком. Одни льют ароматизаторы на камушки, но полезнее на стены. Настоя можно также сделать из душицы, зверобоя, ромашки, листа

черной смородины, хвои. На одну поддачу берется около 100 г состава. Передозировка чревата смрадом.

Вовсе не обязательно хлестать себя веником до кровоподтеков или потемнения в глазах. Не в силах дело, а в умении вызвать игру кровеносных сосудов. Вначале, едва прикасаясь веником к телу, проходят от пяток до шеи и обратно несколько раз, как бы создавая тепловую подушку. Когда на спине появится пот, а это говорит о достаточном прогреве, можно действовать энергичнее. Собрав веник в «мочалку», делают парилки, а потом осторожно и нежно растирают тело: после спины переходят к животу, повторяя предыдущие манипуляции, в сидячем режиме, обходя область сердца. Вся процедура занимает 8-10 минут. Закончив париться, необходимо некоторое время полежать, подышать ртом, забросив руки за голову или подняв их вверх, затем, не торопясь, подняться, спуститься вниз и ладонями считать с себя пот. Теперь пора и охладить пыл-жар.

Новичку лучше 20-40 секунд постоять под душем с температурой воды 13-15 градусов, а затем перейти под теплый, минуты на две-три, не допуская при этом озноба. Если в бассейне вода комфортная для воспри-

ятия, плавайте, плещитесь, делайте разминочные упражнения для позвоночника. Отдохнув в предбаннике, завернувшись в полотенце или простыню, через 10-15 минут парилку повторите. Хочется предупредить любителей снежной купели или ледяных бассейнов: контрасты температур вызывают резкое выделение надпочечниками адреналина - гормона стресса, что может привести к инфаркту или другим неприятным последствиям.

После бани необходимо компенсировать потерю жидкости, но не алкогольными напитками и пивом с водкой, а клюквенными, брусничными морсами или чаем из лечебных трав: мяты, ромашки, боярышника, шиповника. Иногда после интенсивной парной возникает слабость, раздражительность - это говорит о том, что вы перестарались, потеряв с потом много калия. В этом случае необходимо съесть немного кураги, изюма или принять таблетку панангина - аспаркама.

Если баня и веник восстановили силы, чувствуется прилив энергии, освобождение от навязчивых мыслей и страхов - значит, вы нашли свой оптимальный вариант пользования парилкой.

Валерий МИТРОФАНОВ

Отличная идея: встретить Новый год на улице! Правда, морозная ночь может сыграть плохую шутку. Берегитесь обморожения!

Зимой всегда существует опасность обморожения. Это может произойти даже при температуре выше нуля, особенно если холодная погода сочетается с высокой влажностью и ветром. Охлаждение кожных покровов и прилегающих к ним тканей до температуры плюс 11 градусов приводит к прекращению кровообращения, а значит, начинается их гибель. Избежать обморожения гораздо легче, чем лечить его последствия.

Если вам предстоит долго быть на холоде, предварительно надо плотно поесть, а затем выпить чашку крепкого и сладкого чая. Одеваться следует в теплую, но обязательно просторную одежду. Кстати, шапка-ушанка была создана для того, чтобы в мороз держать в тепле уши и щеки, а не прикрывать только макушку.

При сильном морозе с ветром советуем перед выходом из дома смазать лицо гусиным или любым другим салом, вазелином или сливочным маслом.

В старину, находясь длительное время на морозе, никогда не пили вино или водку, но обязательно время от времени делали два-три глотка холодной воды.

Если все-таки случилось несчастье и от мороза пострадали руки, ноги, другие части тела, то нужно твердо помнить: наибольшую опасность в подобных обстоятельствах представляет тепло. Ни в коем случае нельзя сразу входить в теплое помещение или согреть отморозенные части тела у огня. Лучше всего в холодном, но с плюсовой температурой помещении опустить руки или ноги в воду не выше 11 градусов и держать их там до тех пор, пока не восстановятся чувствительность и нормальная окраска кожи. Если нет возможности воспользоваться водой или обморожены части тела, которые трудно в нее погрузить, следует осторожно растереть их чистым снегом, опять же до потепления и покраснения кожи. После этого, оставаясь в прохладном помещении, осторожно разотрите руками, от периферии к центру, обмороженные места.



ФОТО АНДРЕЯ НИКЕРИЧЕВА

В МОРОЗ БЕРЕГИ НОС

Массаж продолжать не менее четверти часа. Для этих целей можно воспользоваться мягким полотенцем.

Главная цель всех этих манипуляций - как можно скорее восстановить нормальное кровообращение. После этого можно наконец войти в теплое помещение, раздеться, расслабиться и позволить себе выпить большую, но одну рюмку водки и еще раз растереть пострадавшие части тела.

Если вы последуете этим рекомендациям и обморожение было не слишком сильным, то на следующий день только легкая припухлость напомнит о случившейся неприятности.

На обмороженных частях появились покраснение, сильная припухлость, зуд, отек, волдыри? Придется заняться лечением.

Пораженные участки кожи смазываем гусиным жиром, нанесем его тонким слоем на чистую тряпочку или бинт, прикладываем к воспалившемуся месту, после чего бинтуем. Повязку следует менять два-три раза в день.

Хорошо помогает и печеная репа или лук, если их растереть в кашу, добавить немного растительного масла и опять же на чистой тряпочке или бинте приложить к пострадавшему месту.

Если лечение идет удачно и нет нагноения, то ускорит заживление небольших ран на обмороженном месте сок из моркови или красной капусты. Добавляем в него немного натурального уксуса, смачиваем марлевую салфетку, затем, приложив ее к больному месту, закрепляем бинтом. Повязку меняют через три-четыре часа.

Поможет при обморожении столетник. Срезаем наиболее крупный нижний лист, тщательно моем его теплой водой, выжимаем сок, в котором смачиваем марлевую салфетку, и накладываем ее на пораженное место. Процедура проводится три раза в день. Помните: использовать можно только свежевыжатый сок.

Еще один совет. Столовую ложку цветков ромашки, листьев или почки березы завариваем в небольшом термосе стаканом кипятка. Через час настой процеживаем через 2-3 слоя марли, а далее либо промываем им пораженное место при смене повязки, либо делаем из него влажную повязку на два-три часа.

ВНИМАНИЕ! При развитии некроза тканей, нагноении, повышении температуры тела нужно обязательно обратиться за помощью в ближайшую поликлинику или больницу.

Игорь СОКОЛЬСКИЙ,
кандидат
фармацевтических наук

Давно известно: как встретишь Новый год, таким он и будет. Если новогоднюю ночь не превратить в ночь алкогольных излишеств, счастье не замедлит себя ждать. Надеемся, наши советы вам помогут.

ПРАЗДНИК НЕ С ОВЧИНКУ

Пустой желудок хорошо всасывает алкоголь. Поэтому за час-полтора до застолья съешьте какое-нибудь объемное блюдо. Например, три ложки морской капусты с растертыми грецкими орехами и парой-тройкой измельченных черносливов. Салат полейте соком одного лимона и растительным маслом, лучше оливок. Выпейте стакан брусничного морса. Кусок отварного мяса, бутерброд со сливочным маслом, творог тоже тормозят быстрое всасывание алкоголя.

За один час организм нейтрализует всего лишь 7-10 г алкоголя. Печень здорового мужчины за сутки нейтрализует 80 г алкоголя. Для женщин и людей старше 65 лет порог токсической дозы составляет 20 г. Однако мало кому удается в праздничную ночь ограничиться таким потреблением спиртного. Поэтому для уменьшения алкогольной интоксикации можно заранее принять столовую ложку полифепана, разбавленного в стакане сока грейпфрута или апельсинового. Полифепан заменит и пять таблеток размельченного карболена.

Тем, кто страдает заболеванием печени, желчного пузыря и поджелудочной железы, за несколько дней до праздника стоит начать прием креона 10000 по две капсулы до еды или мезима в такой же дозировке. Последний препарат есть смысл употреблять еще неделю после застолья.

Пить следует одну категорию напитков. Если это сухие вина, то начинайте с более крепких и заканчивайте слабыми, или наоборот. Ликеры и вина с высоким содержанием сахара, шампанское и другие шипучие алкогольные напитки желудок быстро всасывает, что тут же сказывается на голове и ногах. Если мучает жажда, не пейте газировок, так как они помогают алкоголю проникать в кровь.

Многие лекарства несовместимы с приемом алкоголя. Клофелин в смеси со спиртным - страшный яд! Транквилизаторы и снотворные пагубно отражаются на печени. Алкоголь повышает артериальное давление, ускоряет работу сердца, коронарные сосуды спазмируются, обезвоживает организм, заставляя почки переходить на экономный режим. Мозг после застолья больше суток будет находиться под «наркомом». У тех, кто съедет за руль после праздника, увеличивается риск попасть в ДТП.

В Новый год главное не застолье, а веселье. Побольше танцуйте, и алко-

голь не задержится в организме. Прогулка на морозном воздухе не только взбодрит, но и даст почувствовать прелесть праздничной ночи.

Утро нового года ни в коем случае не начинайте с рюмки вина или бутылки пива. Если налицо синдром передозировки, алкогольной интоксикации, промойте желудок «гастрономическим» способом. Выпейте до литра воды с разведенным в ней молоком или яйцом, положите два пальца на корень языка. И так несколько раз до появления чистых промывных вод. Затем гимнастика, холодный душ и прием двух столовых ложек полифепана, разведенного в стакане молока. Рассол, соленая капуста, огурцы не обладают антиоксидантным действием, зато усиливают жажду. Пить действительно надо как можно больше, но натуральных соков, молока, кефира, простокваш. А вот горячий чай, кофе способствуют всасыванию остатков алкоголя и продуктов его распада.

Хорошо взбодрит чашка холодного зеленого чая с медом (2 ст. л.) и соком одного лимона. Неплохо туда добавить и 30 капель настойки заманихи или золотого корня. Настой из одной столовой ложки мяты, календулы, ромашки и измельченных ягод боярышника чистит внутренние органы и тонизирует сердце. Стакан теплого настоя из половины столовой ложки хвоща полевого, медвежьих ушек, зверобоя и душицы сгонит отеки с лица и уменьшит мешки под глазами. Грейпфруты, бананы, киви, лимоны, чернослив, груши, орехи помогут избавиться от похмелья. Для этих целей можно воспользоваться таким рецептом: чайную ложку нашатырного спирта и таблетку цитрамона развести в стакане воды. Препарат гептрал облегчит участь перенапряженной печени.

В течение дня помассируйте 2-3 минуты по ходу часовой стрелки точку над верхней губой, на макушке, между бровей и на висках. Отбить запах алкоголя можно, если на носовой платок или комочек ваты капнуть каплю масла полыни, лаванды, мяты или сосны и вдыхать 5-6 раз в день по 1-2 минуте. Маслом мяты можно натереть вышеуказанные точки перед массажем.

Итак, войдите без излишеств в новый год, и он не покажется вам с овчинку!

Счастливого Нового года!
Валерий ПЕРЕДЕРИН,
врач