

ПЬЯНКА ПО ПРАВИЛАМ

Чем закусить первую рюмочку и что пить наутро?

УВЫ И АХ, НО МНОГОЧАСОВОЕ СИДЕНИЕ ЗА НАКРЫТЫМ СТОЛОМ ПЕРЕД ТЕЛЕВИЗОРОМ ЧРЕВАТО НЕ ТОЛЬКО ПЕРЕДАНИЕМ, НО И ПЕРЕПИВАНИЕМ.

ПРОБЛЕМА ДНЯ

вой (защищают слизистую пищеварительных путей и помогают выводу из организма вредных веществ) и изюмом (калий, глюкоза, фруктоза, витамины, аминокислоты). А вот другой популярный совет - съесть масла, чтобы не опьянеть, - вредный, жиры усиливают повреждающее действие алкоголя на печень, сосуды, нервную систему и отягощают похмелье.



Как выдержать долгое застолье, а наутро победить похмелье? Советует Татьяна КИСЕЛЁВА, профессор, ведущий научный сотрудник ФГБНУ НИИ питания, президент Профессиональной ассоциации натуротерапевтов.

ПО-ЧЕХОВСКИ...

- Говорят, что надо за час до застолья выпить рюмку...

- Вопрос подготовки к праздничной ночи - важнейший. А. П. Чехов, например, рекомендовал перед походом в так называемые пьяные гости запить тепловатой водой 1/4 чайной ложки смолотых в порошок сушёных цветков петунии, чтобы не пьянеть. Доктора в быту проводят «премедикацию» (в медицине термин значит подготовку к операции пациента в том числе в плане душевно-эмоционального комфорта) рюмочкой водочки за часок до гостей. От себя добавим: рюмочку лучше закусить варёными или тушёными овощами, богатыми пищевыми волокнами, особенно пектином (свёкла, кабачки, тыква), которые потом займутся выведением из организма продуктов распада алкоголя. Отлично подойдёт винегрет и свежий очищенный огурчик с морской солью и зеленью.

Идеальное завершение предпраздничного ужина перед выходом в гости: десерт из печёных яблок с мёдом и корицей или хорошо разваренная пшённая либо овсяная каша с тык-

...И ПО-ЖЕНСКИ

- Что ещё поможет?
- Значительная часть алкоголя выводится через лёгкие. Чтобы помочь своей печени, время от времени глубоко и медленно подышите, вдыхая то «в грудь», то «в живот», желательнее чистым воздухом. На

ДОЗА ОТ 50 МЛ

АЛКОГОЛЯ ПОДНИМАЕТ ДАВЛЕНИЕ.

вдохе разводим руки и обнимаем весь мир, на выдохе обнимаем себя любимого. И водички попейте, но без газа.

- А кофе протрезвит?

- Пить кофе вперемешку со спиртным не следует - алкоголь в дозе свыше 50 мл и так учащает сердцебиение и поднимает давление, то есть кофе нелёгкое состояние усугубит. Латиноамериканские женщины делают своим сильно выпившим мужьям прохладную (!) кофейную клизму (из отфильтрованного свежесва-



ном. Короткие полифенолы в чае обладают антиоксидантным действием, длинные - связывают токсины в комплексы, которые быстро выводятся из организма. Корица даёт энергию, а лимон ощелачивает и укрепляет стенки сосудов - уменьшает проницаемость капилляров, снижает риск инсульта. Такой чай ещё лучше нейтрализует и выводит токсины, если его пить вприкуску с мёдом (много простых сахаров, уникальные минералы и ферментный комплекс) или вареньем, особенно яблочным, абрикосовым или сливовым (много пектинов и карамелизованных сахаров). Перед сном можно выпить мочегонного травяного чаю или тепловатой воды с мёдом и лимоном. Утром - такой же чай с имбирём, лимоном и корицей и маленькая чашечка свежесваренного натурального кофе.

Юлия БОРТА
Фото Legion-Media

Неблагоприятные дни и часы с 25 декабря 2014 г. по 7 января 2015 г.

25 декабря, четверг (пик с 8 до 11 часов)*

Возможны болезни крови, нервов, вен и сердца. Остерегайтесь травм.

26 декабря, пятница (пик с 16 до 24 часов)*

Возможны инфекции, аллергии.

28 декабря, воскресенье (пик с 22 до 24 часов)*

Вероятно обострение хронических болезней.

29 декабря, понедельник (пик с 7 до 10 часов)*

Возможны травмы головы.

Татьяна Дубкова, Центр инструментальных наблюдений за окружающей средой и геофизических прогнозов
***Время московское**

ренного свежемолотого кофе) перед сном или наутро, сразу после очистительной клизмы. Отличное средство справиться с интоксикацией и даже с высокой температурой. Чтобы не почувствовать себя плохо от обилия выпитого и съеденного, периодически в течение вечера пейте свежесваренный чёрный чай с корицей и лимо-

КАК ПОХУДЕТЬ НАВСЕГДА



ПО СТАТИСТИКЕ, ЛИШЬ 5% ПОХУДЕВШИХ ЛЮДЕЙ СОХРАНЯЮТ НОВЫЙ ВЕС НА ВСЮ ЖИЗНЬ.

Наша читательница из Москвы Ирина Сидорчук держит результат уже три года. В своём письме в редакцию она рассказала, как ей это удаётся.

«108 килограммов - на такой отметке остановились веса в мой 29-й день рождения. Праздновать сразу расхотелось. Даже при моём высоком росте (172 см) это было чересчур. Я поняла: нужно срочно что-то менять. Начала ограничивать себя в еде, и за 1,5 месяца потеряла 7 кг, а потом постепенно ещё 11.



Я чувствовала себя прекрасно, пугало только, что килограммы вернуться. С лишним весом я боролась с самого детства, так что такое уже проходила. Были и диеты, больше похожие на голодание, и курсы похудительных чаёв, которые провоцировали сильнейшее

расстройство желудка, и «чуждые» добавки, вкус которых до сих пор вызывает тошноту. Всё это давало какой-то результат, но стоило расслабиться, и килограммы опять прибавлялись, зачастую - в большем количестве. На этот раз твёрдо решила: я этого не допущу. И внесла в свою жизнь ряд важных изменений...»

Простые правила, позволившие нашей героине сделать невозможное возможным, - в материале «Без возврата», который будет опубликован в газете «ИФ. Здоровье» № 52.

Ищите в продаже с 25 декабря
Foto Fotolia/PhotoXPress.RU

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Екатерина АЛЕКСАНДРОВА, врач-эндокринолог, диетолог, кандидат медицинских наук:

- Удержать вес будет проще, если вы задумаетесь об этом в самом начале похудения и будете действовать систематически, но без спешки. Если мы голодаем и сбрасываем 10 кг за пару недель, то сохранить результат невозможно, килограммы неизбежно вернуться. Придётся приложить усилия и после того, как вы достигли заветной отметки на весах...