Выстоять до утра

Как не заснуть под бой курантов

Не хотите клевать носом за новогодним столом и уснуть в разгар веселья? Способы есть. Какие - «АиФ» рассказала Татьяна КИСЕЛЁВА, профессор, ведущий научный сотрудник НИИ питания РАМН, президент Профессиональной ассоциации натуротерапевтов.

1-й способ. Физкультура

Упражнения на лёгкое растяжение мышц и лёгкое постукивание кулаками по боковым поверхностям рук и ног улучшают кровообращение и освобождают энергетические потоки в организме. Перед выходом на мероприятие сделайте простое упражнение. Встаньте прямо, сведите плечи максимально вперёд, в этом положении поднимите их вверх, отведите назад, чтобы лопатки соединились, и опустите плечи максимально вниз. Повторите раз 6-8, причём шею в это время немного тяните вверх. Душ принять желательно не холодный, а прохладный, чтобы не ввести организм в стресс и не вызвать резкого прилива крови к кожным покровам.

2-й способ. Правильная еда

Если целый день ничего не есть, а потом дать себе волю, то можно уснуть прямо за столом, да и настроение упадёт довольно быстро - все силы уйдут на переваривание большого объёма угощения.

Рецепт лёгкого ужина на всю семью перед выходом в гости.

Ингредиенты. 2 ст. гречки, 3 ст. воды, 1 ст. нарезанного соломкой кольраби или капусты, 2 морковки, 1 луковица, 2 чайные ложки масла холодного отжима, 1 ст. зелёного горошка, соль, лучше каменная.

Способ приготовления. В кастрюльке слегка потушить лук с овощами и маслом, добавить гречку, соль и воду. Варить до выкипания жидкости (это займёт минут 15-20). Легко, не очень сытно, энергетически ёмко, поможет пережить пищевой и алкогольный стресс.

Учтите. Клонит в сон после сладкой и жирной пищи, бутербродов, а также «холодных» продуктов с точки зрения восточной медицины (это огурцы, помидоры, тропические фрукты, йогурт). Не убавят бодрости отварное нежирное мясо, рыба, крупяно-овощные блюда, небольшое количество мёда.

3-й способ. Тонизирующие препараты

Мужчинам больше подходят средства на основе лимонника, женщинам - заманихи и розового корня (родиолы розовой), а лекарства из женьшеня, марального корня (левзеи) и элеутерококка универсальны. Самые мягкие из растительных тоников - родиола и элеутерококк.

Подготовку лучше начать заранее: за 1-2 недели по утрам натощак можно принимать по 5 капель одного из экстрактов в рюмочке воды. 31 декабря в обед тоже можно принять такую же дозу, а с 17-18 ч. и до выхода из дома на вечеринку - каждый час по 1 капле экстракта. Не допускайте передозировки - это опасно перевозбуждением и резким подъёмом давления (вплоть до гипертонического криза).

4-й способ. Дневной сон

Как вздремнуть перед вечеринкой? Главное - не уснуть в момент захода солнца в этот день (нужно до или после). Под шею положите валик из махрового полотенца или подушку-дудочку, чтобы улучшить венозный отток и кровоснабжение мозга. Лягте на спину, расслабьте все мышцы, включая мышцы лица и языка, и как бы обмякните с радостным сознанием того, что в этом году вы на работу уже не пойдёте. Шансы заснуть увеличатся, если немного поесть тёпленького (но не жидкого!) и после еды сделать спокойно 300 шагов. Можно лёжа легко надавливать подушечкой указательного или среднего пальца на ямку на лбу, чуть выше места, где сходятся брови. Дышите спокойно. Глаза закрыты. Заранее поставьте приятный сигнал будильника для пробуждения. Если и не уснёте - отдохнёте обязательно.

Юлия БОРТА

Инфографика Ольги РАССАДИНОЙ, фото Legion-Media, Fotolia/PhotoXPress.RU

WWW.AIF.RU

6 способов быстро проснуться - на нашем сайте в разделе http://www.aif.ru/anons

Взбодрить тело и лицо!

К Новому году во многих салонах красоты предлагают антицеллюлитный массаж, помогающий похудеть. Это реально?
А. Ежова, Ленинградская обл.

Отвечает **Михаил ЕРЁМУШКИН, профессор, д. м. н., президент Национальной федерации массажистов:**

- Антицеллюлитный массаж помогает вернуть коже гладкость и привлекательность, несколько скорректировать формы. Чтобы снизить вес, нужны физическая нагрузка и сбалансированная диета. Тем не менее курс антицеллюлитного массажа вместе со специальными кремами, обёртываниями и физиотерапевтическими процедурами способен сделать фигуру более стройной. Но методика такого массажа ни в коем случае не должна быть болезненной. Массаж делает целлюлит менее заметным, но не избавляет от него, т. к. целлюлит для женщины, даже очень стройной, - норма. Его не бывает лишь у менее чем 5% женщин.

Хочу нарастить к празднику ресницы. Это не вредно?
О. Ситникова, Тольятти

- Процедура наращивания относительно безвредна, особенно в молодом возрасте, когда процессы восстановления идут активно, - говорит **Анна СТЕНЬКО, д. м. н., завотделением Института красоты на Арбате. -** Это не полезно, если у женщины аллергия или конъюнктивиты. Нежелательна процедура для женщин со слабыми и редкими ресницами, которые чаще всего ею и интересуются, - нагрузка приклеенных волос на натуральные ресницы будет слишком велика. Не наращивайте ресницы постоянно - давайте восстановиться природным.

Скорая любовь

Семь лет назад, за месяц до Нового года, от меня ушёл муж. Собрал все свои вещи и укатил к другой. Сами понимаете, ни о каком праздничном настроении и речи быть не могло. Я была в жуткой депрессии. Новый год собралась отмечать в одиночестве. Видеть никого не хотела. Нарядила маленькую ёлочку, накрыла скромный стол для себя одной, поставила бутылку шампанского. Посмотрела на всё это «великолепие» и разревелась. Так жалко себя стало. Чтобы как-то успокоиться, решила принять душ. Когда вылезала из ванны, поскользнулась и упала. Да так, что сломала руку. Мокрая, вся в слезах, вызвала «скорую». В итоге праздничную ночь провела в больнице, где мне накладывали гипс. Скажете, худший Новый год в жизни? Нет! Самый лучший. Я уже пять лет замужем за врачом той самой «скорой»!

Т. Елизарова, Тверь

НЕ БОЛЕЙТЕ

С Новым годом! С новым счастьем! С новым здоровьем!

Обычное новогоднее пожелание приобретает особый смысл, когда мы садимся за новогодний стол. Чего на нем только нет! Традиции обильного застолья очень устойчивы: мы не привыкли встречать Новый год без селедки под шубой, свиного окорока или бараньей ноги и салатов, заправленных майонезом. Что ж, если такие трапезы повторяются нечасто, то можно искренне сказать «на здоровье».

А вот чтобы здоровье действительно не пострадало, надо учитывать, что обильная, «тяжелая», жирная пища требует для переваривания большого количества желчи. Желчь поступает в желудочно-кишечный тракт из желчного пузыря, и именно компоненты желчи участвуют в переваривании жиров.

Праздничное застолье и переедание приводят к тому, что желчный пузырь работает с усиленной нагрузкой. Это может вызвать **неприятные ощущения: боли в правой части живота, ощущение тяжести, горечь во рту и даже тошноту.** Согласитесь, праздничное настроение испортится при таких ощущениях.

Чтобы помочь своему организму справиться с большой пищевой нагрузкой, можно принимать **Одестон.** Препарат нормализует циркуляцию желчи и способствует лучшему перевариванию жирной пищи, причем делает это очень мягко. Принимая по 1 таблетке за полчаса до еды, Вы обеспечите себе хорошее самочувствие без тяжести, без боли, без горечи во рту!

Помните об умеренности и вовремя воспользуйтесь **Одестоном.** И Вы вновь почувствуете всю полноту жизни. В которой обязательно есть место праздникам!

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ЛЕЧЕНИЕ КАТАРАКТЫ СТАЛО ДОСТУПНО ВСЕМ!

med group

Руководитель центра, основатель методики **Lasik** *профессор И. Б. Медведев*

Редкому счастливцу удаётся избежать неприятного возрастного заболевания - катаракты. К счастью, сегодня технология факоэмульсификации позволяет оперировать катаракту на ранней стадии. Ведь катаракта - не «фрукт», это заболевание, поэтому не нужно ждать, когда она «созреет». Чем раньше проводится операция, тем меньше осложнений и выше шанс иметь высокий и устойчивый результат.

ПОЧЕМУ ПАЦИЕНТЫ ВОВРЕМЯ НЕ ПРОВОДЯТ ОПЕРАЦИЮ ПО МЕТОДУ ФАКОЭМУЛЬСИФИКАЦИИ?

Дело чаще всего в высокой себестоимости операции. К счастью, благодаря профессору Игорю Борисовичу Медведеву, который участвует в разработке нового оборудования, сегодня у специалистов Центра глазной хирургии появилась возможность заметно снизить стоимость такой операции без ущерба её качеству. Ведь клиника Медведева - один из крупнейших в России центров глазной хирургии, за 15 лет успешной работы здесь прооперировано свыше 170 000 пациентов. У Центра есть возможность закупать высококачественные искусственные хрусталики оптовыми партиями напрямую у ведущих мировых производителей, чего не могут себе позволить небольшие и только что открывшиеся клиники. Опытнейшие врачи и новейшее оборудование Центра - всё это позволяет оперировать заметно большее число пациентов, чем в клиниках, работающих «по старинке», при этом проводить операции с небывалой ранее точностью.

Специально для пенсионеров и инвалидов в клинике Медведева действует скидка. Операция «под ключ», вместе с высококачественным импортным искусственным хрусталиком, с послеоперационным наблюдением и всеми необходимыми лекарствами обойдется от 40 000 рублей. Малотравматичная операция проводится с микроразрезом и проходит амбулаторно. Риск сведен к минимуму, а реабилитационный период настолько мал, что человек тут же включается в ощущения нового качества жизни.

УДАЛЕНИЕ КАТАРАКТЫ НЕ ТОЛЬКО УЛУЧШАЕТ ЗРЕНИЕ, НО И ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ!

«ЦЕНТР ГЛАЗНОЙ ХИРУРГИИ»

(495) 727-00-44 (круглосуточно). **Москва, Смоленский б-р, д. 2. www.lasik.ru**

РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.