



Как провести новогодние праздники без ущерба для здоровья

## НОВЫЙ ГОД БЕЗ ИЗЛИШЕСТВ

Январь — самый праздничный месяц в году. Многие начинают пировать еще с 25 декабря — католического Рождества. Потом наступает Новый год, Святки, православное Рождество, старый Новый год, Крещение. Целый месяц проходит возле праздничного стола с минимальной двигательной активностью, щедрой выпивкой и закуской. Все это выбивает человека из привычной жизненной колеи, подрывает здоровье.

Возвращаясь к работе после длительных новогодних праздников мы чувствуем себя уставшими, раздражительными, апатичными.

Нежелание общаться, замедленные реакции, подавленность вызваны не только нездоровым образом жизни (пассивный отдых на диване, переедание, избыточное употребление алкогольных напитков), но и тем, что люди не могут настро-

иться на работу. Это происходит из-за того, что за 2 недели человек только успевает настроиться на отдых, адаптироваться к нему. И вдруг «расслабление» внезапно заканчивается в самой резкой форме. Итог этому — стресс или депрессия.

**Как же избежать неприятных последствий, войти в будничные ритм, безболезненно включиться в работу?**

**Чтобы не опаздывать на работу, ложитесь спать в такое же время, что и до праздника.** Продолжительность сна должна быть не менее 8 часов.

**К работе нужно приступать постепенно.** Не следует сразу бросаться в бой, все должно быть в меру, ведь эффективность работы будет в любом случае ниже обычной.

**Многие стараются после праздников немедленно сбросить вес, прибегая к модным диетам.** Хотя зима — неподходящее время для ограничительных диет, но расстаться с лишней массой тела и объемом вполне возможно.

**Достаточно соблюдать некоторые правила:**

**Соблюдайте распорядок приема пищи, избегайте**

**поздних застолий, ужинайте за 4-5 часов до сна.**

**Уменьшайте количество пищи постепенно.** Строгое ограничение в еде — не лучший вариант избавиться от лишних килограммов, набранных во время праздников. Организм за это время привык к обильной пище и резкие перемены нежелательны, они могут нанести ущерб организму.

Садиться на полностью обезжиренный рацион не следует, так как это приведет к постоянному ощущению усталости, склонности к депрессии, артериальной гипертонии, избыточной массе тела, поскольку нарушится обмен веществ и увеличится потребление углеводов.

**Пейте больше жидкости** — воду, зеленый чай, соки, особенно яблочный, морковный, банановый, томатный. Не злоупотребляйте алкогольными напитками.

**Включите в рацион кисломолочные продукты, морепродукты, мясо птицы.**

**Овощи, фрукты, простые каши (овсяная, гречневая, пшенная, рисовая, перловая)** помогут вернуть пищеварительный тракт к жизни. Очень полезны сухофрукты, они содержат пектины — пищевые волокна, которые способствуют пищеварению

и калий, выводящий из организма лишнюю соль.

**Нежирные сыры, яблоки, бананы, картофель, капусту, абрикосы, тыквенные семечки, базилик, кинза, сельдерей** помогут повысить потраченную за долгие дни празднования энергию.

**Больше двигайтесь, катайтесь на лыжах, коньках, гуляйте на свежем воздухе не менее 30-40 минут.** Постепенно возобновляйте привычные занятия: зарядку, посещение спортзала, бассейна.

**Не злоупотребляйте алкоголем.** Во избежание травм, ожогов, обморожений, несчастных случаев не оставляйте без присмотра детей, пожилых и больных людей. Будьте осторожны при использовании петард, фейерверков.

Очень часто после праздников происходит обострение хронических заболеваний. Поэтому, если вы чувствуете недомогание, ухудшение самочувствия, вам следует обратиться к врачу, он проведет обследование и при необходимости назначит лечение.

**Начните новый год без излишеств в еде, оптимальной физической активностью, позитивным настроением — и он отблагодарит вас здоровьем.**

### Крещенское купание в проруби

## ПРАВИЛА КУПАНИЯ В ПРОРУБИ

Купание в холодный январский день стало традицией праздника Крещения. Множество людей принимают героическое решение о купании в проруби.

Но всем ли можно купаться в проруби? Кому лучше воздержаться от купания? Единого мнения на счет полезности этого обряда нет. В «одноразовом» моржевании или закаливании нет особого смысла. **Нырание в прорубь — в любом случае стресс для незакаленного организма.** Если человек уже закален и постоянно обливается, принимает контрастные ванны и душ, то ледяная вода ему не повредит. Закаливание — серьезная системная процедура, поэтому подготовленный человек перепад температуры перенесет спокойно, а вот слабый — вряд ли.

Сильнейший спазм кожных сосудов в ответ на действие холодной воды приводит к тому, что основная масса крови устремляется во внутренние органы — сердце, легкие, головной мозг, желудок, печень. Для людей со слабым здоровьем это опасно, так как мо-

жет произойти резкое повышение артериального давления, спазм сосудов, привести к переохлаждению и даже шоковому состоянию.

**Какие правила надо соблюдать при купании в проруби:**

**Купайтесь в специально оборудованных прорубях у берега, желательно вблизи спасательных станций, под присмотром спасателей.**

**Подходите к проруби в удобной, нескользкой и легко снимаемой обуви, для избежания потери чувствительности ног.**

**Перед погружением обязательно разомнитесь.** Что-

бы разогреть мышцы, побегайте 10-15 минут. Охлаждаться следует постепенно: сначала надо снять верхнюю одежду, через несколько минут — обувь, затем раздеться по пояс, намазать тело жирным кремом или оливковым маслом и только после этого окунуться.

**Перед купанием не курите.** Это может вызвать слизистый отек бронхов.

**Не принимайте спиртное.** Алкоголь лишь дает лишнюю нагрузку и способствует быстрому переохлаждению. Артериальные сосуды не способны правильно реагировать на холодное воздействие,



в этих случаях можно ожидать парадоксальных реакций вплоть до остановки сердца и дыхания.

**Не мочите голову.** Может произойти сужение сосудов головного мозга.

**Не находитесь в воде дольше 1-2 минут.**

**Обязательно возьмите с собой комплект теплой, сухой одежды.**

**После купания разотрите тело полотенцем, быстро оденьтесь, выпейте горячий чай.**

Для того чтобы не подвергать себя риску, перед купанием в проруби обязательно **проконсультируйтесь с вашим врачом.**

Самое главное, доверяйте своему организму! Если взгляд на холодную воду вызывает ужас, подумайте еще раз — стоит ли купаться в проруби?

**Не стоит купаться в проруби:**

— **Детям, подросткам, людям пожилого возраста — это чревато воспалением легких.**

— **При наличии даже самых незначительных признаков плохого самочувствия, а уж тем более симптомов ОРВИ, гриппа, обострении хронических заболеваний.**

— **Людям со слабым сердцем, это может привести к сердечному приступу (при повышенном давлении возрастает риск спазма сосудов или микроинсульта, при пониженном — возможны судороги и потеря сознания).**

— **При бронхолегочных заболеваниях, болезнях почек, мочевыводящих путей.**