

На Руси испокон веку строили маленькие бревенчатые домики возле водоема, которые назывались по-разному: баня, мыльня, истопка... В банях не только мылись, но и лечились. «Выгоняли» простуду, «выхлестывали» ревматизм, снимали усталость. В бане же хранили целебные травы и гадали на жениха. Здесь же, по преданиям, предпочитал жить домовый. Может быть, поэтому мы до сих пор бросаем надоевшему нам человеку: «А иди ты в баню!»

# «ИДИ ТЫ В БАНЮ!»

## В ЧЕМ ПРЕЛЕСТЬ ПАРИЛКИ

Историк Н. Костомаров писал: «Коль скоро русский почувствует себя нездоровым, тотчас идет в баню париться». И, действительно, по мнению ученых, баня оказывает целебное действие на весь организм.

В парилке ускоряются процессы обмена веществ, с обильным потом выделяются вредные шлаки, улучшается кровообращение. Тепло, пар и мочалка лучше всяких средств очищают кожу, повышают гибкость и подвижность суставов. Банный жар расширяет сосуды в легких, в результате улучшается кислородный обмен. В бане как рукой снимается чувство усталости, повышается мышечный тонус.

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

К сожалению, не все могут наслаждаться жарким паром без оглядки на самочувствие. Баня противопоказана (или возможна с некоторыми ограничениями) людям, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой, эндокринной системы, имеющим повышенное давление, стенокардию, различные новообразования, эпилепсию, склонность к кровотечениям, а также женщинам в период беременности и детям до трех лет.

Но если посещение парилки не вызывает отрицательных ощущений, то, соблюдая общие правила, можно проводить небольшое время с веником в руках и не совсем здоровым людям.

## ОБЩИЕ ПРАВИЛА

Перед входом в парилку нужно вымыться, но не мочить волосы, так как может перегреться голова. На голову — обязательно хлопчатобумажную косынку или шерстяную шапочку, на ноги — резиновые тапочки. В парилку нельзя заходить одному, натощак или, наоборот, после обильной еды. Не надо лезть сразу вверх, даже если вы «крутой» парильщик. Пойдите немного вниз и лишь потом поднимайтесь.

Обычно советуют находиться в парной не более 5 минут. Кто-то лежит гораздо дольше и прекрасно себя чувствует, но тем, у кого есть противопоказания, наслаждаться банным жаром более 2 минут не рекомендуется.

После бани хорошо окунуться в прохладный бассейн или стать под контрастный душ. Но эта процедура и для здорового человека — большая нагрузка на сердечно-сосудистую систему, при этом возможно повышение ар-



териального давления. Поэтому людям, не очень уверенным в своих физических возможностях, лучше просто побыть в прохладном помещении.

## ВЕНИКИ

Поклонники бани не представляют русскую парную без веника — своеобразного массажного прибора. Лучшим или скорее традиционным считается березовый веник. Лист березы пористый, он плотно прилегает

к телу и впитывает пот. Береза успокаивает нервную систему, снимает боль, ускоряет заживление ран и ссадин, полезна она и при заблеваниях легких.

Веники из пихты и рябины (да, пользуются и такими, особенно на севере России) могут повышать артериальное давление, поэтому ими можно пользоваться при гипотонии.

Дубовый веник с массивными плотными листьями хорошо нагнетает на тело жар, поэтому наиболее подходит для зимних посещений парилки. Листья дуба выделяют биологически активные вещества, способные снижать давление у гипертоников. Хорошо воздействует дубовый веник на жирную кожу, делает ее упругой, снимает возбуждение нервной системы.

Веник из липы действует успокаивающе, уменьшает головную боль.

Некоторые используют для веника ветки черной смородины. Смородина ароматна и полезна для кожи, так как в ней много витаминов.

Если есть возможность, можно заготовить веники из хвойных

пород: из сосны, пихты, ели. Конечно, массаж иголочками посылнее нежных липовых листиков, но зато сколько полезных веществ в хвое! Знающие люди говорят, что таким веником любую хворь можно выпарить.

Веники из крапивы специфичны. Конечно, перед «работой» крапиву вымачивают в горячей воде, но покалывание все равно чувствуется. Тем, кто склонен к аллергиям, лучше не пользоваться жгучими вениками, хотя, говорят, они помогают при болях в пояснице, суставах, мышцах.

\*\*\*

Главное правило: при малейшем ухудшении самочувствия или даже появлении плохого настроения надо немедленно уходить из парной. Банный жар — это то лекарство, которое должно приносить только удовольствие.

Подготовила И. ПОЧИТАЛИНА.

## ЖЕНСКИЙ АЛКОГОЛИЗМ

# «...ПОТОМКАМ ГРОЗИТ ГИБЕЛЬ»

В Орловской области на десять мужчин, злоупотребляющих алкоголем, приходится одна женщина. Но это всего лишь данные статистики. Женщины склонны скрывать свою болезнь, и у них это хорошо получается, особенно на первых порах.

Причин, заставляющих представительниц слабого пола взяться за бутылку, очень много. Сегодня женщины наравне с мужчинами участвуют во всех сферах деятельности, а это психологическая нагрузка, которая зачастую приводит к хроническому стрессу. Чтобы его снять, многие прибегают к известному методу.

Иногда причиной пьянства становятся и так называемые «алкогольные профессии», связанные со сферой обслуживания, в первую очередь с торговлей, особенно уличной.

Еще одна из причин женского алкоголизма — семейная неустойчивость. Прежде всего конфликты с мужем, развод, вдовство, неопределенность супружеских отношений.

По данным большинства исследований, алкоголизм у женщин развивается в возрасте с 20 до 50 лет. Причем после 40 лет в климактерический период риск повышается.

Женский алкоголизм отличается от мужского тем, что он, как правило, изначально бывает скрытым. Пьют либо в узком кругу подруг, либо в одиночку, чтобы не привлекать внимания. Дело в том, что общественное мнение в отношении женского пьянства жестче, мужчинам эта слабость прощается легче. Тем не менее, алкоголизм у слабого пола прогрессирует быстрее и лечению поддается сложнее.

Пик женского пьянства в России был зафиксирован в 1987 году, но сегодня пьющих женщин не меньше. Об этом можно судить хотя бы по вызовам «скорой помощи». В 80-х годах среди десяти мужчин, обслуженных «неотложкой» была одна женщина. Сегодня уже среди шести мужчин попадает одна представительница прекрасного пола.

Заблевания у пьющих женщин протекают, как правило, тяжелее, чем у пьющих мужчин. Это обусловлено особенностями гормональной деятельности женщин.

Если будущая мама регулярно употребляет алкоголь во время беременности, у ее новорожденного может развиться алкогольный синдром — задержка в прибавке массы тела и роста, аномалия лица, суставов, отставание в развитии.

По данным российских медиков, 54 процента детей-олигофренов родилось у пьющих матерей. Неспособность кормить ребенка грудью встречается у 40 процентов женщин из числа тех, кто злоупотребляет алкоголем.

Немецкий психиатр Крепелин еще в начале прошлого века писал: «Последствия алкоголизма не столь страшны, пока половина человечества — женщины — не причастны к алкоголю. Но когда пьянство получит распространение и среди женщин, то нашим потомкам будет грозить полная гибель».

Е. СКРЯБИНА. Психиатр-нарколог.

## РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

# ЛОМОТА В НОГАХ И РУКАХ, БОЛИ В ШЕЕ, ОСТЕОХОНДРОЗ

Когда очень устаю на даче или дома слишком рьяно поработаю, забыв о пенсионном возрасте, то делаю себе в качестве профилактики растирания. Чаще всего у меня спину ломит, но если колени заболит или руки, я тоже пользуюсь этой мазью от остеохондроза. Правда, мое средство по консистенции не мазь, а скорее густая растирка. Готовится она просто.

Четверть стакана водки смешать с половиной стакана любого меда, с 2/3 стакана мелко натертой редьки и 2 столовыми ложками соли. Хорошенько перемешать. Смазывать ноющие места два, а если нужно, то и три раза в день. Рецепт посоветовала соседка по даче, которая в дочке мне годится. Она в свою очередь узнала его от хозяйки квартиры, когда отдыхала в Геленджике. Может, и вам пригодится.

Тамара ВОРОНСКАЯ. г. Орел.

Сколько бы ни утешали себя мужчины поговорками вроде «Хорошего человека должно быть много», в глубине души они очень переживают, покупая брюки на размер больше, чем прошлым летом. Но мужчине катастрофически трудно сесть на диету. Даже если уже появилась «зеркальная болезнь», то есть когда некоторые части тела мужчины может увидеть только в зеркале.

Но, оказывается, садиться на диету совсем не обязательно. Во всяком случае, мужчине. Достаточно соблюдать несколько несложных правил.

- Хотите мяса? Ешьте на здоровье. Но без гарнира! В крайнем случае, с зеленью. Ее может быть много — не повредит.
- Откажитесь от картошки хотя бы на 4 дня в неделю. Крахмал (а его очень много в картошке) в желудке превращается в глюкозу, способствуя ожирению.
- Ограничьте потребление свежего хлеба. Самодельные сухари есть можно.
- Ужинайте не позднее, чем за полтора часа до сна.
- Перед едой выпивайте стакан воды или сока. Это создаст чувство сытости.
- Ешьте медленно. Насыщение приходит не сразу, и те, кто ест второпях, обычно переедают, но не замечают этого.

Проверьте, нормальный ли у вас вес, с помощью известной формулы. Рост минус 100 — такова идеальная масса тела для мужчин. Если

## ДЕЛА МУЖСКИЕ

# ЕШЬТЕ МЯСО, НО БЕЗ КАРТОШКИ

рост 175, то для нормального самочувствия вес должен быть 75 килограммов.

Физические упражнения мужчине тоже не мешают, но делать их надо не как в аэробике (когда музыка закончится), а до состояния «больше не могу». Для того, чтобы уменьшить животик, необязательно качать пресс. Подойдет любая силовая гимнастика, нагружающая все тело: приседание с грузом на плечах, отжимание от пола, подтягивание. Полезны плавание, большой теннис, боевые виды спорта. Впрочем, для сохранения фигуры достаточно соблюдения первых правил без тенниса и каратэ.

