

ПО МОРОЗУ БОСИЖОМ

чили массаж, поворачивайте суставом, сделайте несколько простых упражнений. Ледяной массаж можно делать 2—3 раза в день с перерывом в несколько часов.

Без лекарств

В официальную медицину понятие "криотерапия" (лечение холодом) более ста лет назад ввел немецкий врач Себастьян Кнайп. Он, тяжело заболев пневмонией, сиганул в ледяные воды Дуная и... стал поправляться. Этот экстремальный опыт положил начало целому направлению в медицине.

ЗАМОРОЗИМ БОЛЬ

Первыми оценили положительное действие холода на организм хирурги.

Сейчас известно, что разумно используемый холод "замораживает" боль, снимает отеки, ослабляет воспаления и помогает обновлению тканей. Также им можно точно воздействовать на болезненное место, не затрагивая другие ткани и органы. При кожных или суставных воспалениях, ушибах нарастает отек. Чем больше отек, тем труднее двигаться, мышцы теряют тонус. При охлаждении сосуды суживаются, опухоль спадает, в поврежденном участке восстанавливаются кровообращение и способность к движению.

ГДЕ ИСПОЛЬЗУЮТ КРИОТЕРАПИЮ

В лечении травм и болезней суставов — для обезболивания и снятия воспаления.

В косметологии — для снятия отеков, стимуляции и обновления клеток кожи, удаления мелких воспалений.

В дерматологии — для снятия кожного зуда.

Криодеструкция (прижигание жидким азотом) помогает избавиться от мозолей.

НЕ НЫРЯЙТЕ В СУГРОБ

По снегу босиком — известный способ закаливания. И, кстати, далеко не такой опасный, как моржевание. Дело в том, что пушистый снежок за счет рыхлости структуры и воздушной прослойки оказывает мягкое действие. Когда вы топаете по снегу, улучшается кровообращение — волнообразно — от конечностей к внутренним органам, активизируются биологические точки на поверхности стопы.

Но не стоит без подготовки нырять в сугроб с головой. Как и при любом методе закаливания, важны последовательность и регулярность.

В первый раз просто умойтесь снегом и оботрите руки до локтей. На следующий день разуйтесь и ходите по снегу 15—20 секунд. Каждый раз увеличивайте время на 5—10 секунд — до 2,5—3 минут. Дольше путеше-



ествовать по снегу не стоит — начнется переохлаждение, что приведет не к оздоровлению, а к банальной простуде.

Физиологи считают, что с помощью регулярного закаливания снегом можно укрепить дыхательную, нервную, сердечно-сосудистую системы, сопротивляемость инфекциям.

ЛЕДЯНЫЕ ПРИМОЧКИ

Холод отлично помогает при обострении артрита и артроза. Сделайте ледяной компресс: на больной сустав положите махровое полотенце, а сверху пакет со льдом. Посидите так минут 20. Это уменьшает отечность, снимает боль, улучшает кровообращение.

При остром приступе остеохондроза или люмбаго рекомендуется наложить лед на больной участок на 2-4 минуты, после чего отложить лед и отдохнуть несколько минут, затем процедуру повторить. В заключение, когда кожа покраснеет, болезненное место необходимо укутать.

КАК ПРАВИЛЬНО ДЕЛАТЬ МАССАЖ

Возьмите кусочек льда из формочки и разотрите по кругу сначала область вокруг болезненного места, а затем — также круговыми движениями — сам эпицентр боли. Делать такой массаж нужно не дольше 2—3 минут. Иначе могут возникнуть стойкое сужение сосудов и синюшность тканей. После того как вы закон-

УМЫВАЙТЕСЬ И МОЛОДЕЙТЕ

Это народный рецепт — протирать кожу льдом по утрам или просто умываться очень холодной водой. В косметических кабинетах методики сложнее, но принцип воздействия льда на кожу тот же: криотерапия вызывает кратковременное охлаждение кожи, усиливает приток крови и улучшает обмен веществ. Повышается тонус и эластичность кожи. Предупреждает преждевременное старение соединительной ткани. Предотвращает образование мимических морщин.

КОГДА ХОЛОД КАЛЕЧИТ

Грань между тем, когда холод оздоравливает, и тем, когда может нанести непоправимый вред здоровью, очень тонка. Важный принцип — точное дозирование и постепенность процедур, чтобы не допустить переохлаждения организма.

Кстати, у многих рьяных последователей известного сторонника моржевания Порфирия Иванова возникали серьезные проблемы с сосудами и почками. А поэтому надо усвоить принцип — все хорошо в меру.

По материалам
медицинской прессы.

Советы психолога

КАК ПОСТУПИТЬ МАМЕ?

У меня двое детей: старшему сыну пять лет, младшему — только три месяца. Сынишка очень ждал, когда ему "подарят" братика. Первое время смотрел на него заворожено, даже старался помогать мне. Сейчас его словно подменили: постоянные капризы и истерики.

Я очень переживаю, не знаю, что делать. Свекровь настаивает, чтобы мы на время отдали ей старшего ребенка.

Посоветуйте: что можно предпринять в сложившейся ситуации? Может, если отдать ребенка бабушке, он и правда успокоится?

Елена МОРОЗОВА, 29 лет.
г. Орел.

С такой ситуацией сталкиваются многие мамы, у которых родился второй ребенок. Сложность здесь лишь в том, что от вас потребуются терпение, такт и, конечно, любовь. Ведь любой ребенок, хотя бы

изредка, испытывает ревность и раздражение по отношению к братику или сестренке.

Капризы вашего сына легко объяснимы. Оказавшись в роли "старшего", он считает,

что ему уделяют меньше внимания, так как он "вырос", а если бы был таким же маленьким, то ему уделяли столько же времени, как и младшему.

Не отдавайте ребенка бабушке — этим вы только усугубите в нем чувство ревности и обиды. Перемены в поведении вашего сына связаны с тем, что его мучает вопрос: кого мама любит больше? Попробуйте поговорить с ним, объяснить, что любите его так же, как и младшего ребенка, что любовь к нему осталась прежней и стала даже большей, так как он уже взрослый и на него можно положиться. Скорее всего, это то, что ему сейчас очень хочется услышать.

Лилия КАТКОВА.

И вкусно, и полезно

В советские времена апельсины на прилавках магазинов были приметой приближающихся новогодних праздников. Сегодня горы ярко-оранжевых мячиков лежат во всех овощных магазинах круглый год. И это здорово! Ведь апельсины — это кладовая витаминов, минералов, других полезных веществ, так необходимых нам зимой. Раз в неделю устраивайте себе разгрузочный день: на завтрак, обед и ужин — только апельсины. В них мало калорий, зато много клетчатки, которая надолго утоляет чувство голода.

Апельсин может защитить вас от многих болезней, потому что он:

- выводит из организма продукты обмена и токсины. К такому выводу пришли японские ученые. Они рекомендуют хотя бы один день в неделю есть только апельсины (не менее 6 штук) или пить свежевыжатый сок;
- укрепляет иммунитет. Последние исследования английских специалистов доказали: витамины и вещества, которые содержатся в кожуре апельсина и придают ему оранжевый цвет,

ОРАНЖЕВОЕ ЛЕКАРСТВО

стимулируют выработку антител, повышая сопротивляемость организма различным инфекциям, защищают его от свободных радикалов и даже способствуют быстрому заживлению ран;

● снижает риск возникновения рака. Нитриты и нитраты, оседая в желудке, образуют канцерогенные вещества, а витамин С, в большом количестве

содержащийся в апельсине, препятствует их образованию;

● делает кровь менее вязкой. Если ежедневно съедать хотя бы один апельсин, уменьшится риск образования тромбов, атеросклеротических бляшек на стенках сосудов, да и сами сосуды станут менее ломкими;

● действует как мягкое слабительное. Три дольки апельсина натощак и в перерывах между едой помогут наладить работу желудочно-кишечного тракта.

Стакан свежевыжатого апельсинового сока на завтрак зарядит вас на целый день энергией не хуже, чем кофе или чай. Только пить его надо сразу после приготовления, так как

часть витаминов быстро разрушается. На полдник или второй завтрак можно съесть целый апельсин. В кожуре его долек и под кожурой содержатся особые вещества — пектины, контролирующие уровень холестерина в организме.

А можно приготовить и такое блюдо: перемешайте 2 столовые ложки творога с 1 чайной ложкой меда, добавьте мякоть одного апельсина и залейте полученную смесь йогуртом.

Впрочем, не стоит злоупотреблять апельсинами. Давно известно, что цитрусовые могут вызывать аллергию.

Покупая апельсины, обратите внимание на кожуру фруктов: она должна быть матовой. Если блестящая, значит в плодах много "химии". Для приготовления сока выбирайте твердые и крепкие апельсины с тонкой гладкой кожурой.

Рецепт из конверта

ДЛЯ СОСУДОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Моя соседка где-то вычитала хорошее средство против склероза сосудов головного мозга. Пользуемся уже в течение полугода и неплохо себя чувствуем. Надо смешать свежевыжатый сок лимона, мед и подсолнечное масло (все ингредиенты по одной чайной ложке). Готовить это средство надо каждое утро и принимать всю порцию натощак в течение нескольких недель. Потом сделать перерыв.

О. САВОСТИКОВА.
Орловский р-н.

МУНДИР ДЛЯ КАРТОФЕЛЯ

Оказывается, витамин С можно найти и в обыкновенном картофеле. Но только приготовить его надо правильно. А правильно — это, значит, сварить или испечь картошку неочищенной. Сваренная в мундире, она теряет не больше одной трети содержащегося в ней витамина С. При других способах кулинарной обработки витамина С остается гораздо меньше. Двести граммов картофеля, приготовленного в своей кожуре, дают почти суточную норму витамина С.

Для зимнего времени это особенно актуально, так как другие продукты бывают не по карману.