

ИСПЫТАНО НА СЕБЕ

# А ПОУТРУ ОНИ ПРОСНУЛИСЬ...

**«И почему это в вашей газете народные средства печатают только про болезни, да чем физиономию намазать? — базили в телефонной трубке мужской голос. — А если человек утром голову поднять не может, если накануне немного повеселился... День рождения отмечал или 8 Марта. Что делать? Только не говорите, что пить надо меньше, лучше расспросите фельдшеров, как потом не мучиться».**

**Почему именно у фельдшеров надо консультироваться, я не поняла, но все равно спасибо, незнакомец, за подкажанную тему. В нашей почте действительно не было ни одного письма с советом, как справиться с похмельным синдромом. А потому мне пришлось обзванивать и опрашивать знакомых медиков, своих знакомых, коллег... В общем, узнала много нового, хотя эта проблема для меня неактуальна.**

**Получился этаким винегрет из рецептов и советов на тему «хочу выпить, но не хочу пьянеть» или «как остаться трезвым, пьянствуя всю ночь».**

**Итак, подстраховаться надо заранее.**

## До застолья

Примерно за час до застолья с предполагаемым обилием спиртного надо съесть немного сливочного масла или 2 ложки оливкового. В этом случае алкоголь всасывается медленнее, и расстройство желудка не угрожает вам в течение 6 часов. Правда, потом постарайтесь закургаться и с выпивкой, и с закуской.

Вообще перед банкетом не мешаает съесть что-либо калорий-



ное (если вы злоупотребляете алкоголем), например, кусочек сала.

## Во время...

В любом застолье придерживайтесь простого правила: надо есть и запивать, а не пить и закусывать.

Старайтесь не смешивать разнородные алкогольные напитки. Если выпить водку, потом добавить вино, попробовать хозяйскую наливку и «шлифануть» пивом ... проблемы вам обеспечены и с головой, и с желудком.

Как только содержание рюмки оказалось в желудке, следом надо отправить кусочек чего-нибудь растительного (огурчик — соленый или свежий, все равно, редиску, морковь, лук, зелень). А потом ешьте что-нибудь и посерьезнее. И так с каждой новой рюмкой: сна-

чала то, что растет, потом все остальное.

Ничуть не хуже запивать спиртные напитки. Можно минеральной водой, квасом, компотом или обычной водой из-под крана. И чем щедрее вы будете вливать в себя жидкость, тем больше вероятность, что утром вы не вспомните про похмельный синдром.

## После...

Народных рецептов для снятия похмельного синдрома набралось больше всего. Опытные мы, оказываемся, подкованные в этом вопросе. Но все рецепты объединяет одно очень важное условие — приготовить «лекарство» надо заранее.

Итак, самое доступное и распространенное средство — огуречный рассол, который с легкостью можно заменить капустным

рассолом, квасом, холодными кислыми щами, кефиром. В общем, любым продуктом брожения. ● Этот холодный коктейль, по словам моего коллеги, придумала Элизабет Тейлор. Смешиваем полстакана холодного мясного бульона, сок одного лимона, немного хрена, соль, перец, в меру водки. Пить эту смесь надо со льдом.

● Есть и прекрасные горячие средства. Например, борщ или щи на крепком мясном бульоне (или просто мясной бульон), куда надо добавить или перец, или горчицу, или имбирь, или хрен (или все сразу) и пить мелкими глотками в очень горячем виде. И все-таки будьте осторожны — горло не ошпарьте.

● Это средство называется «Дон Жуан». Утром после веселой ночи смешайте 100 г томатного сока, 100 г водки, одно сырое яйцо, соль и по половине чайной ложки перца черного и красного. Выпейте сразу все. Минут через 20 полегчает. Говорят, и на потенцию влияет положительно.

● В стакан воды накапать 20 капель настойки мяты перечной и выпить залпом. Отрезвляет и сердце успокаивает.

● А помните, как говорил один из героев М. Булгакова: «Ваше состояние требует рюмки водки с горячей и острой закуской». Другими словами, приготовьте отвар гжучего красного перца (один стручок на поллитра воды). Варите его 20—30 минут. Потом остудите и выпейте маленькими порциями по 40—50 г, делая между дозами перерыв 7 минут. Человеку с больными желудком и печенью этот рецепт не подойдет.

Я не могла не проконсультироваться с главным врачом областного наркологического диспансера В.М. Фомичевой. На мой вопрос, что же делать, чтобы не мучиться утром, Валентина Михайловна ответила не раздумывая: «Не напииваться накануне!». Но рецепт все-таки дала. Надо измельчить 6 лимонов на мясорубке. Сложить их в трехлитровую банку и залить остуженной кипяченой водой. Держать банку в холодильнике. Пить «лекарство» когда хочется и сколько хочется, предварительно добавив мед или сахар. Этот напиток отрезвляет, выводит токсины, укрепляет иммунитет, снабжает организм аскорбиновой кислотой.

Ну а в крайнем случае орловчане могут обратиться в службу наркологической помощи, которая работает круглосуточно. Оказываются услуги платные и бесплатные. Тел. 77-09-39.

Подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.

НЕ НАВРЕДИ

# С ЛОПАТОЙ И ВЕДРОМ В РУКАХ

Переноса тяжести, поливая огород, распределяйте одинаковый вес на каждую руку. В момент подъема груза приседайте, а не наклоняйтесь к нему. Не поднимайте тяжелое рывком, как спортсмен штангу. Не поднимайте за один прием больше 6 кг (особенно женщины).

**Во время дачных работ каждые два часа надо уходить в домик и ложиться на спину. Ноги лучше приподнять и положить на табуретку, валик, подушку. Главное, чтобы они минут 7 располагались выше головы.**

Физическая нагрузка у любого человека вызывает подъем давления. Если вы гипертоник (то есть давление повышенное), то работа вниз головой не для вас. Но трудиться можно на... скамеечке. Может, это покажется смешным, но и со скамеечкой можно переделать в огороде уйм дел. Главное — избежать головокружений, темноты в глазах и повышенного давления.

**Если у вас ишемическая болезнь сердца, а вам предстоит работа с нагрузкой большей, чем та, которую вы обычно выполняете, заранее примите таблетку нитроглицерина для профилактики сердечного приступа. Сердечники плохо переносят жару, поэтому полуденные часы надо проводить в тени и прохладе.**

Если у вас сердечно-сосудистая или почечная недостаточность, количество жидкости, которую можно выпить в течение дня, должно быть ограничено. При сильном потоотделении теряются калий, кальций и натрий. Чтобы восполнить нехватку этих микроэлементов, пейте минеральную воду (не путать с газированной). Можно съесть соленый огурчик.

## ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА



зуются в салатах как витаминная зелень, а вот на Дальнем Востоке и на Кавказе из подорожника даже варят суп.

Подорожник — растение-путешественник. Как оно передвигается на такие огромные расстояния? Клейкие семечки подорожника приклеиваются к обуви человека, к лапам животных и переносятся по всему миру. Полагают, что именно так подорожник попал в Америку. И везде, где появлялись люди, вскоре вслед за

# «СЛЕД БЕЛОГО ЧЕЛОВЕКА»

Еще Гиппократ, Авиценна, Гален применяли подорожник в медицинских целях. Химический состав листьев этой травы богат. В них такие элементы, о которых вы, может быть, никогда не слышали: это витамин К, каротин, гликозиды аукубин и холин, дубильные вещества, полисахариды.

В народной медицине подорожник применяется в виде свежестолченной массы при длительно не заживающих ранах и язвах. Такую же массу используют при укусах пчел, ос и даже змей. Она оказывает не только болеутоляющее действие, но и предупреждает появление отека.

Употребляют подорожник и при заболеваниях верхних дыхательных путей.

Если вы страдаете недугами желудочно-кишечного тракта, гастритом или язвой желудка с пониженной кислотностью, вам поможет настой, приготовленный в концентрации 1:20 или 1:10. Принимайте такой настой по одной столовой ложке 3 раза в день в течение месяца.

Весной молодые листья подорожника исполь-

ними появлялся и подорожник. Индейцами он был назван «следом белого человека».

Сейчас подорожник растет повсюду, за исключением, пожалуй, Крайнего Севера. Даже на островах Антарктиды он поселился и разносится пингвинами.

Удивительно, но это растение приспособилось даже к вытаптыванию. На этот случай и загадка придумана: «Лег пластом у дороги, разметал руки-ноги». Или вот: «Его бьют сапогом, его бьют колесом, ему все нипочем, хоть ударь кирпичом».

Но мы не будем обижать это целебное растение. Лучше запастись его лечебными листочками на зиму, а еще лучше летом пролечиться соком подорожника. Доказано, что и токсических веществ это растение накапливает меньше, чем другие растения, живущие вдоль оживленных автострэд. И тем не менее собирайте подорожник подальше от дорог — в лесах, лугах, на полянках.

Светлана КУЗНИК.

## ЛЮБОПЫТНО

# Наш СОН

**Поза, в которой человек спит, является отражением того, как мы... живем. Во всяком случае, так считают психологи.**

Одна из распространенных поз — «поза эмбриона» (или еще ее называют «поза зародыша») — говорит о том, что и в жизни этот человек стремится зажаться, укрыться от проблем и трудностей. Такой человек, как правило, зависит от чужого мнения и мало пригоден на роль защитника.

Чуть менее зажатая поза во сне — «полузародыш» — поза адаптированного к жизни, уравновешенного и надежного человека.

Если человек предпочитает спать лицом вниз, да еще закинув руки выше головы, то он, скорее всего, пытается и во сне защититься от неприятных сюрпризов. Обычно такие люди в жизни стремятся доминировать над другими, держат под контролем все происходящее.

На спине спят обычно сильные, уверенные в себе люди, настоящие реалисты, принимающие жизнь такой, какая она есть, способные брать на себя груз ответственности.

