



Ваши голова и желудок

Новый год — праздник веселый. А вот утро 1 января у многих бывает хмурым. Как правильно проводить старый и встретить Новый год за праздничным столом, знаменитости рассказали Юлии ДАНЧУК, Ксении ДУБРОВИНОЙ и Марине САЯХОВОЙ.



Ешьте на здоровье

1. Дана Борисова, телеведущая

— Конечно, тяжело держать себя в руках, когда глаза разбегаются от обилия салатов, копченостей, солений, сладостей и так далее. Я советую: не приступайте к праздничному застолью голодным. Обязательно за полчаса до того, как сесть за стол, съешьте что-нибудь, хотя бы какой-нибудь фрукт или овощ. Можно выпить стакан сока, молока или несладкого чая, лучше зеленого.



2. Елена Малышева, телеведущая и врач

— Накануне новогодних застолий прикупите в аптеке что-нибудь из сорбентов (например, активированный уголь) или гепатопротекторов («Эссенциале» и т. д.). Они нейтрализуют действие алкоголя и нормализуют работу печени. А здоровую микрофлору кишечника восстанавливают кефир и простокваша: ложась спать после торжества, выпейте стаканчик и утром почувствуете себя лучше.



3. Елена Воробей, артистка

— Не налегайте на мясо и колбасы — это тяжелая и жирная пища. Выбирайте легкие салатики, желательнее не с майонезом, а с подсолнечным маслом. И тогда обжорство и тяжесть в животе вам не грозят.



4. Валерия, певица

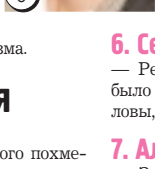
— Запаситесь таблетками, улучшающими пищеварение: «Фестал», «Мезим» и «Креон». Принимать их надо только в том случае, если почувствуете, что уже переели. Но лучше проявлять умеренность, чем лечиться. После трапезы не откажите себе в удовольствии выпить крепкого свежезаваренного чая из мяты, розмарина. Или приготовьте коктейли из смеси липового цвета и мяты. Они помогут вывести токсины и шлаки из организма.



Голова ты моя удалая

5. Алексей Ниллов, актер

— Чтобы наутро не мучиться от жуткого похмелья, выпивать нужно с умом. Не следует мешать вина и крепкие спиртные напитки из зерна — водку, виски. Собрались пить в новогоднюю ночь водку — ограничьтесь одним бокалом шампанского под бой курантов. Запивать водку лучше морсом или негазированной водой. И не забывайте закусывать. Если вы решили пить только вина, то переходите от белого к красному, от сухого — к сладкому. Собираетесь «оторваться по полной программе»? Пейте только белое вино. А еще рекомендую перед застольем съесть кусочек черного хлеба с маслом.



6. Сергей Астахов, актер

— Рекомендую отличное средство: чтобы утром не было мучительно больно от раскаляющейся головы, на ночь выпейте стакан молока.

7. Алика Смехова, актриса

— За два часа до того, как сесть за праздничный стол, выпейте 50 граммов водки. Это поможет организму подготовиться к нагрузке. А непосредственно перед пиршеством выпейте сырое яйцо или съешьте что-нибудь жирное. Это будет препятствовать всасыванию алкоголя.

8. Дмитрий Нагиев, телеведущий

— За 15 минут до первой рюмки имеет смысл выпить 3 таблетки активированного угля, а затем — по 2 таблетки каждый час. Как известно, активиро-

ванный уголь впитывает алкоголь и мешает его всасыванию.

9. Вадим Галыгин, актер «Комеди Клаба»

— Как белорус советую вам: перед застольем ешьте картошку. Она впитывает в себя до 47% алкоголя.

10. Лолита, певица

— Делайте чаще паузы: выходите из-за стола поиграть, потанцевать или прогуляться. Но не на перекуры! Лучший вариант — вообще не курить.

11. Юлия Такшина, актриса

— После пиршества лучше всего спать с приоткрытой форточкой. Да, и не забудьте перед сном поставить около себя стакан с водой. Не пожалееете...



БУДУТ ДОВОЛЬНЫ



Мнение специалиста

Пить или не пить?

Алкоголь может либо усилить, либо нейтрализовать действие любых лекарственных средств. Об этом напоминает кандидат медицинских наук врач-кардиолог Наталья СТАРОВОЙТОВА.

Особенно опасен алкоголь в сочетании с сердечными таблетками или снотворным. Человек просто может больше не проснуться — высок риск остановки дыхания во время сна. Помните историю **Мэрилин Монро**? Как известно, противопоказан алкоголь людям, проходящим курс лечения антибиотиками — он нейтрализует действие таблеток, сбивается весь курс приема. У людей, принимающих антидепрессанты, алкоголь повышает давление, а при ударной новогодней дозе алкоголя это может вызвать кровоизлияние в мозг. На новогодних выходных от

алкоголя стоит воздержаться и тем, кто принимает противоаллергические препараты. Употребление любых видов алкоголя в данном случае грозит падением кровяного давления. Дело может дойти даже до обморока. Так же, как в случае с препаратами, снижающими давление. Привести к потере сознания запросто могут и анестетики, например лидокаин. Поэтому, если на праздничной неделе разболелся зуб, лучше предупредить стоматолога о том, что накануне вы с друзьями прикончили все запасы алкоголя в доме.



Женщинам, принимающим противозачаточные таблетки, стоит соблюдать осторожность во время новогодних праздников. Лишний бокал шампанского снизит эффективность таблеток — риск забеременеть в новом году возрастет многократно.

Советую всем быть осторожнее и контролировать количество выпитого алкоголя. И конечно, прочитать аннотации к принимаемым лекарственным средствам — там обычно отмечается взаимодействие препарата с алкоголем. А еще лучше поговорить со своим лечащим врачом. Но если застолье, как и прием таблеток, неизбежно — примите препарат за несколько часов до первого тоста.

на заметку

Как выжить после праздника

Отдыхать без ущерба для здоровья — особая наука. В ней пытались разобраться Ксения ДУБРОВИНА и Дарья ГУСТОВА.

С наступившим! Чувствуете, что слабы душой и телом? Не удалось справиться с соблазнами и следовать вышеупомянутым советам? Будем поправляться.

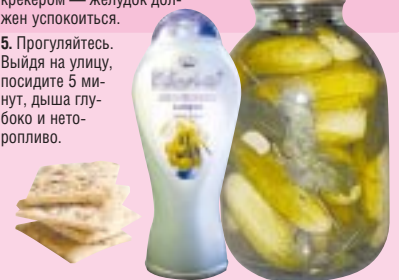
1. Для начала доберитесь до ванной комнаты и примите контрастный душ. Кстати, ментоловый шампунь замечательно бодрит похмельную голову. Теперь можно приступать и к завтраку, состоящему из теплого куриного или мясного бульона.

2. Примите активированный уголь (таблетка на 10 кг массы тела) и запейте большим количеством воды. Это поможет очистить организм от скопившихся токсинов. Можно выпить стакан холодной воды с растворенными в ней 20 каплями настойки мяты.

3. В течение суток рекомендуется обильное питье (около 2 литров): лучше всего рассол (но ни в коем случае не из-под консервированных маринованных огурцов), минеральная вода, брусничный морс, отвар шиповника или компот из сухофруктов, грейпфрутовый или апельсиновый сок, крепкий сладкий чай с лимоном и медом или кофе.

4. Эффективно восстанавливает организм пища, богатая витаминами В и С, — молочные продукты, ржаной хлеб, гречка, яичный желток. Но если вас подташнивает, ограничьтесь сухариком или крекером — желудок должен успокоиться.

5. Прогуляйтесь. Выйдя на улицу, посидите 5 минут, дыша глубоко и неторопливо.



Отдых после отдыха

Десять дней отдыха для организма полезны и вредны одновременно. Чтобы не сбить свои биологические часы, не стоит до обеда валяться в постели — ложитесь отдыхать пораньше. А утром встаньте, как обычно, позавтракайте (так, чтобы не утяжелять уставший от праздничного застолья желудок) и выйдите на свежий воздух на часок-другой. Это поможет нервной системе войти в обычный ритм, и первый после праздников рабочий день не станет для организма неприятным сюрпризом.

Не лишайте себя зарядки. А если лень — замените ее потягиваниями в постели и любимым детским упражнением «Велосипед», которое можно выполнять, не вылезая из кровати. Питание должно быть легким и полезным. Больше овощей и фруктов — в них есть необходимые организму антиоксиданты, фолиевая кислота, железо и витамины. Потребление 400 г свежей сельхозпродукции в день снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Особо полезны помидоры и бананы.

