

Пока вся страна запасается подарками и продуктами к праздникам, врачи призывают россиян быть особенно аккуратными в новогоднюю ночь и уже готовятся принимать опрометчивых пациентов...

Правильно питайтесь

Если верить статистике, то самые частые жалобы после праздников – это переедание и отравление. Врачи сетуют, что в больницы часто поступают пациенты с обострением язвенной и желчнокаменной болезни, серьезным панкреатитом. Особенно это касается тех, у кого имеются хронические заболевания желудочно-кишечного тракта и печени, а также если человек до этого соблюдал диету (ведь многие стараются похудеть к праздникам).

Лучше вовсе отказаться от употребления жирных, копченых и жареных продуктов. Но это сложно, ведь побаловать себя хочется! В этом случае старайтесь не походить на человека, которого не кормили несколько суток... Пережевывайте пищу медленно, устраивайте перерывы между блюдами (хотя бы 20-минутные). Запомните, что жирную мясную пищу желателно сочетать с огурцами, помидорами, перцем (но не с картошкой). До еды хорошо употреблять сок или кефир – это полезно для фигуры и лучшего усвоения пищи. Остальные напитки – только через сорок минут после еды. Также нельзя сразу после горячей пищи есть холодную – может произойти спазм, несварение.

Врачи советуют избегать консервированных продуктов (если только они не собственного приготовления) и осторожно выбирать рыбу. В праздничные дни продавцы активно сбывают товар, поэтому могут подsunуть некачественный или

Новый год –



важно!

Не спешите принимать лекарства после употребления алкоголя! Вначале внимательно изучите аннотацию. Это поможет избежать побочных эффектов. Лучше сразу обращайтесь к врачу!

НА ЗАМЕТКУ!

После праздников приведите организм в порядок. На ночь выпивайте стакан кефира с двумя чайными ложками отрубей (за несколько дней прочистит организм и даже снизит уровень холестерина). Утром выпивайте стакан кипяченой воды с лимонным соком и ложкой меда – хорошо и для желудка, и для цвета лица.

просроченный. И нисколько не бойтесь! Ведь кто потом разберется, в чем причина вашего отравления, когда стол полон других блюд и напитков? Инкубационный период может длиться от нескольких часов до нескольких суток. Затем начинаются боли в животе и диарея (не всегда). Дополняют картину головная боль, озноб, ломота в костях, спутанность сознания и даже

обмороки.

На всякий случай под рукой должны быть ферментные препараты (их нужно принимать в конце или после приема пищи, перед сном), средства от изжоги, а также противодиарейные и противорвотные. Нелишними будут и лекарства, предотвращающие обезвоживание. Что касается отравления, то здесь необходимы адсорбенты и средства для промывания желудка. В тяжелых случаях незамедлительно звоните в скорую! Пока она едет, допустимо промыть желудок раствором соды и йода (две столовые ложки соды и пять капель йода на литр воды). Но нельзя делать промывание детям до трех лет и людям, перенесшим инфаркт или инсульт или находящимся без сознания.

Аккуратнее на кухне

- Врачи предупреждают, что довольно опасно переполнять холодильник продуктами. Температура внутри повышается, что приводит к размножению бактерий. Поэтому условия хранения нужно регулировать!
- Если вы обожглись, погрузите пораженный участок в холодную воду на 10 минут и наложите асептическую повязку.
- Если порезали палец, то промойте рану 3% раствором перекиси водорода. Смажьте йодом или раствором марганцовки, наложите стерильную повязку. Если кровотечение не прекращается, нужно обратиться к врачу.

без проблем и забот!

Бойтесь мороза

► Пока мы наблюдаем салют или пляшем вокруг ёлки, мороз незаметно начинает атаковать наши руки, ноги, уши... Поэтому на улице обязательно выходите в теплом свитере, штанах и шапке! Иначе можете проснуться утром с температурой и больным горлом.

Любые металлические кольца и браслеты лучше снять – они мгновенно остывают на морозе и быстрее охлаждают кожу. Обувь не должна быть тесной, иначе нарушается нормальный

кровооток и возникает обморожение.

Если вы чувствуете, что у вас сильно замерзла какая-то часть тела, необходимо уйти в теплое помещение, попросить кого-нибудь растереть кожу чистыми руками, наложить стерильную марлевую повязку и выпить горячего чая.

При глубоком поражении кожи (когда появляются пузыри) делать массаж нельзя. Важно зафиксировать конечность, забинтовать стерильным материалом и вызвать скорую!



Не играйте с пиротехникой

► В канун Нового года улицы напоминают боевые полигоны: со всех сторон летят ракеты и петарды... Если вы собираетесь присоединиться, то найдите для этого пустырь без деревьев, зданий и свисающих проводов. Кстати, во многих городах существуют специальные места для таких развлечений. Главное, не держите пиротехнику в руках, а надежно фиксируйте в снегу. После поджога быстро отбегайте минимум на 50 метров.

Если все-таки частичка горячей петарды попала в глаз, следует

сразу отправиться в больницу! При термическом ожоге важно снять одежду (если ткань прилипла к телу, отрывать ее не надо), закрыть пострадавшую кожу чистой тканью. Не нужно промывать водой сомнительной чистоты, прокалывать пузыри, трогать руками, смазывать мази. Обеспечьте охлаждение раны, приложив холод через повязку. Нужно больше пить, при необходимости принять обезболивающее средство.

Подготовила Екатерина Галицкая.



Только у нас!
Оберег номера заряжает
дипломированный целитель.
На добро и любовь,
на финансовое благополучие
и здоровье.

Мы объединили
астральный
и физический миры.
Мы стерли тонкую
грань
между наукой и магией.
Мы получили
сверхъестественный
результат. Встречайте!
Журнал

МАГИЯ И ОБЕРЕГИ

В КАЖДОМ НОМЕРЕ:

Самый точный лунный
календарь

Правила чтения знаков
судьбы

Толкование снов

Магические обряды
для благополучия и
укрепления семьи

Мистические свойства
обычных продуктов

Самые точные гадания,
проверенные редактором
журнала на себе

Спрашивайте
в почтовых
отделениях
вашего города.