

Качество жизни. Как провести праздники с пользой

В новый год — без хлопот!

Близятся новогодние праздники — пожалуй, самое чудесное, сказочное время, которого мы ждём с таким нетерпением. Как провести выходные с пользой, а не с больной головой?

Как обычно, на эти дни мы заранее строим планы — как будем кататься на лыжах и коньках, навестим всех-всех родственников, сходим в кино или на выставку. Только вот почему-то далеко не у всех получается воплотить в жизнь намеченные планы, и праздники проходят с рюмкой в руке. То тут нальют, то там...

Что же скрывается за «необходимостью выпить» на праздник? Для кого-то это — плохо скрываемое патологическое влечение к алкоголю, для других — нежелание менять что-то в жизни и банальная скука. У третьих — неумение отказать и выпивка «за компанию».

Что уж говорить — даже у малопьющих шансы получить алкогольное отравление в новогодние праздники очень повышаются. Ведь в течение года срабатывает тормоз — «завтра на работу». А на новогодних каникулах можно расслабиться, ведь утром никуда не надо вставать.



Что же делать?

Если для вас лично проблемы с отказом от алкоголя нет, а компания собирается у вас, можно договориться, что спиртного на столе не будет. Заодно увидите, кто ходит к вам в гости, потому что ему хочется встретить праздник в вашей компании, а кто ищет просто очередной повод выпить.

Если компания не может обойтись без алкоголя, стоит задуматься о смене коллектива или серьёзной ревизии отношений в нём.

Как известно, Новый год — семейный праздник. И не стоит превращать его в непрерывное поглощение выпивки и закусок, плавно переходящее в лечение от похмелья. Ведь многие жалуются, что за длинные праздники так и не нашли время погулять с детьми или навестить родственников. А сколько ссор произошло во время встречи Нового года просто потому, что кто-то перебрал с выпивкой и оказался не в состоянии контролировать своё поведение.

Простой совет — составьте план ваших мероприятий заранее. Ведь есть множество интересных мест, куда можно сходить или съездить. Отправляйтесь в поездку по Золотому кольцу России, займитесь спортом, сходите в театр или в кино, посетите интересную выставку, или просто поваляйтесь на диване с книгой, которую так давно хотели прочитать. Поверьте, это гораздо интереснее, чем «праздник каждый день» с рюмкой в руках.

Комментарий специалиста:

Юлия ЖЕРАВОВА, медицинский психолог Королёвского наркологического диспансера:

— В нашем обществе, к сожалению, по-прежнему сильны алкогольные традиции и обычаи. Это приводит к тому, что досуг и общение прочно ассоциируются с выпивкой.

В каждой семье должна быть культура питья. Не забывайте, что дети, как губка, впитывают всё, что происходит. И вы своим примером задаёте им модель поведения на всю жизнь.

Если ребёнок видит, что родители иногда могут позволить себе бокал дорогого вина — это одно. Если же на каждый праздник или по любому поводу на столе появляется изрядное количество спиртного, да ещё и покупается «детское шампанское», чему удивляться, что дети и подростки так рано начинают пробовать алкоголь, а у многих, увы, возникает серьёзная зависимость от него.

Семь полезных советов, как не перебрать со спиртным в новогоднюю ночь

1. Не пейте на голодный желудок. Даже если вы очень голодны и хотите наверстать упущенное именно на празднике, съешьте что-нибудь перед началом застолья.

2. Примите абсорбент. Это не поможет избежать опьянения, но от тяжёлого похмелья точно спасёт.

3. Ешьте горячую пищу, а также овощи и фрукты, содержащие витамин С. Мясные блюда понизят скорость всасывания алкоголя, а лимон или апельсин дадут организму запас витамина С.

4. Не пейте газированные напитки, даже безалкогольные. «Шипучесть» усиливает всасываемость алкоголя, поэтому никогда не запивайте алкоголь газировкой и даже минеральной водой.

5. Не смешивайте алкогольные напитки. Пейте тот напиток, с которого начали, за исключением шампанского; иначе праздник для вас быстро закончится.

6. Не курите. Никотин сужает сосуды, поэтому похмелье после того, как вы весь вечер пили и курили, будет куда как жёстче, чем если бы вы только пили.

7. Двигайтесь! Чтобы контролировать своё состояние, необходимо двигаться. Чаще танцуйте, принимайте участие в конкурсах, переходите из одной части помещения в другую.

Подготовлено совместно с Королёвским наркологическим диспансером

Салон красоты. Как ухаживать за кожей в зимний период

Увлажняем, питаем и защищаем...

ОКСАНА СМЕРНОВА,
НЕЗАВИСИМЫЙ ЛИДЕР КОМПАНИИ «MARY KAY»

Зимой коже необходим особенный уход и более интенсивное увлажнение. Перепады температур вызывают нарушение обменных процессов в коже. В состоянии кислородной недостаточности утолщается слой «мёртвых» клеток, кожа становится грубой, с сероватым оттенком и местами шелушится. Справиться с этими проблемами поможет обновлённая система для пилинга лица TimeWise. Она поможет не только отшелушить и удалить ороговевшие клетки кожи, но и усилить микроциркуляцию, обогатить клетки кислородом, уменьшить расширенные поры, покраснения и раздражения на чувствительной коже.

Зимой также появляются признаки повышенной чувствительности кожи: красные пятна, чувство жжения при нанесении косметического средства, стягивание после умывания. Я рекомендую менять косметические средства с учётом нового сезона и потребностей кожи. Грамотно подобранный уход поможет вашей коже справиться со стрессом и оставаться здоровой. Я и моя команда профессиональных консультантов по красоте в этот период активно помогаем клиентам пройти бесплатную консультацию по состоянию кожи и подобрать индивидуальную систему косметических средств.

В это время коже крайне необходимо интенсивное отшелушивание и

увлажнение. Регулярно делайте увлажняющие маски. Например, увлажняющая обновляющая гелевая маска TimeWise. Для «ленивых» и «занятых» есть прекрасная функция — её можно наносить вместо ночного средства 2–3 раза в неделю. Умывайтесь прохладной, а не горячей водой — не травмируйте кожу лишними перепадами температур. Не забывайте, что зимой необходимо наносить увлажняющий крем за полчаса-час до выхода на улицу — так вы избежите переохлаждения кожи. И не забудьте, что кроме лица нужно ухаживать и за кожей тела. Регулярно используйте щадящие гель-скрабы для душа, питательные кремы, лосьоны для чувствительной кожи. На проблемные зоны перед увлажняющими кремами и лосьонами используйте антицеллюлитное средство, и тогда весной ваша кожа будет неотразима!

Я всегда ценила возможность попробовать косметические средства, прежде чем их купить. И мы предлагаем нашим клиентам эту возможность на мастер-классах по красоте и на индивидуальных консультациях. Мастер-класс — это отличная возможность провести время с подругами, обсудить новости мира красоты, подобрать образ и правильный уход за кожей.

Будьте красивы и здоровы! Желаю вам успехов в новом году и прекрасных праздников!

Лучшие рецепты зимних масок

Огромное количество масок могут помочь коже вашего лица пережить очередную зиму.

для ЛЮБОЙ КОЖИ

Банановая



Четверть банана размять, взбить с питательным кремом (чайная ложка), лимонным соком и оливковым маслом (по 3 капли). Особенно рекомендуется тем, у кого зимой сохнет кожа на лице и руках.

Творожная

Обезжиренный творог (две чайные ложки) размешать с крепко заваренным чаем (чайной ложкой) и льняным маслом (чайная ложка).

ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ

Желатиновая

Желатин (10 г) залить холодной водой, размешать, оставить на час для разбухания. После этого растереть в него окись цинка (10 г) и глицерин (40 г), разогреть и остудить. До жидкого состояния маску можно подогревать на водяной бане. В маске промочить марлю и наложить на лицо.

Лимонная

Лимонный сок (чайная ложка) размешать с жирным кремом (чайная ложка) и сметаной (пол-ложки).

для ЖИРНОЙ КОЖИ

Белковая

Белок взбить, смешать с лимонным соком (чайная ложка), мелко нарезанной лимонной коркой и отрубями (две чайные ложки).

для СУХОЙ КОЖИ

Травяная

Аптечную ромашку, подорожник и мяту смешать (по одной чайной ложке), прокипятить, добавить картофельный крахмал (чайная ложка). Травяная маска поможет тем, у кого отмечается чрезмерное шелушение кожи лица зимой: она увлажнит и устранил ощущение стянутости.

Яблочная

Яблочный сок (чайная ложка) размешать с творогом (две чайные ложки), половинкой яичного желтка и камфорным маслом (чайная ложка).

ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНАЯ

Ромашковая



Желток взбить с оливковым маслом (чайная ложка) и экстрактом ромашки (чайная ложка). Особенно хороша маска будет, если у вас шелушится кожа на лице зимой под влиянием низкой температуры или ветра.