



В нашем городе люди окунаются в прорубь не только на Крещение.

Силен мороз на Водокрещи!

— Каждый врач знает, что при лечении большое значение имеет психологический фактор. Если человек верит, что тот или иной препарат ему поможет, — лечебный эффект при приеме такого лекарства усиливается. То же самое происходит и при купании в проруби. Люди свято верят в целительную силу крещенской воды, и она действительно оказывает положительное влияние на организм. Вместе с тем в медицине существует целое направление, называемое водолечением, которое предполагает в том числе и холодные ванны. Как же они влияют на организм?

Холодная вода прежде всего оказывает сильное возбуждающее воздействие. Сосуды кожи вначале сильно сужаются, а затем быстро расширяются. Кожа краснеет, так как к ней приливает кровь из

внутренних органов. Учащается пульс, снижается артериальное давление. Активируются функции всех органов и улучшается обмен веществ. Продолжительность приема холодной ванны может длиться от тридцати секунд до трех минут. (Более продолжительное пребывание в холодной воде вызывает большую потерю тепла и не приносит пользы.)

После холодной ванны человек должен как следует согреться. Ему необходимо быстро вытереться, одеться в сухую теплую одежду и сделать несколько активных движений. Полезно выпить горячего чая с малиновым вареньем или медом. Перед приемом холодной ванны также необходимо как следует согреться.

Водолечение укрепляет центральную нервную систему, оказывает закаляющее действие. Однако не рекомендуется холодные ванны принимать людям, страдающим болезнями сердца, артериальной гипертензией, диабетом и другими хроническими заболеваниями. Они рискуют вызвать серьезное обострение болезни.

Крещение празднуется в самое холодное время года. Известно, что при низких температурах погибают

Водолечение укрепляет центральную нервную систему, оказывает закаляющее действие.

болезнетворные микробы, и вода очищается. Такая вода особенно полезна. В последние годы крещенские купания на Неве и в других местах проводятся организованно. Около прорубей разворачивают палатки, в которых люди могут раздеться и одеться.

В нынешнем году зима выдалась особенно морозной, поэтому тем, кто планирует купание в проруби в Крещение, надо как следует подготовиться. При этом не советуем злоупотреблять спиртным: холодная вода в сочетании с алкоголем — двойной удар, который способен вынести не каждый организм. Крещенские купания нельзя превращать в увеселительное мероприятие. Большинство людей принимают участие в крещенских обрядах, чтобы оздоровиться, веря в целительную силу чистой воды. Только в этом случае купание в проруби идет на пользу.

Люди свято верят в целительную силу крещенской воды, и она действительно оказывает положительное влияние на организм.

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

Нет чувства юмора? Тренируйте!

ЛЕЧИТЕСЬ СМЕХОМ, А НЕ ЛЕКАРСТВАМИ

Давно доказано, что смехом можно лечиться. У тех, кто часто и от души смеется, мозговая деятельность активизируется, улучшается память, нормализуется давление и стабилизируется сердечный ритм. Смех снимает напряжение, улыбка благоприятно влияет на процесс дыхания и на мышечный тонус организма. Можно ли научиться чувству юмора? Психологи отвечают на этот вопрос утвердительно. Рассказывает преподаватель ЛГУ имени Пушкина кандидат психологических наук Денис ЖЕЛАТЕЛЕВ.



Хорошее настроение полезно для здоровья.

— В мозге человека есть особое вещество, по своей структуре и воздействию похожее на морфий. Оно выделяется только во время смеха и является чем-то вроде внутренней анестезии. Кроме того, достаточно человеку улыбнуться, как в мозговых структурах начинают выделяться еще и нейротрансмиттеры (химические передатчики импульсов между нервными клетками). В настоящее время ученые обнаружили более шестидесяти таких веществ. Вот лишь некоторые из них: серотонин, допамин, норадреналин, эндорфин... Выделение нейротрансмиттеров (НТ) вызывает приятные чувства и мысли. Например, радостное состояние вызывается норадреналином, а состояние счастья — серотонином. Опираясь на это свойство мозга, ученые разработали методы смехотерапии, владея которыми человек способен по своему желанию стимулировать выделение мозгом НТ.

Обучение юмору состоит из нескольких этапов.

● На первом этапе необходимо собрать как можно больше веселых историй и кратко записать их. Это могут быть случаи из жизни или истории, рас-

сказанные знакомыми, и даже сюжеты кинокомедий и книг.

● Теперь вы в любое время можете вспомнить любую веселую историю и улыбнуться и даже рассмеяться. Сделайте это сейчас и запомните то состояние, которое вызывало у вас улыбку. Ощутите его каждой клеткой. Теперь в проблемные моменты вашей жизни вам достаточно будет вспомнить это состояние, чтобы на вашем лице заиграла улыбка и к вам вернулось радостное расположение духа.

● На этом этапе рекомендуется заняться сочинением юмористических стихов, рассказов и афоризмов. Пусть у вас нет поэтического дара, но рифмовать слова мы все умеем. Постарайтесь придумать смешные рифмы. Постарайтесь развеселить сами себя. Особенно удачные произведения прочитайте своим друзьям и посмейтесь вместе. Если у вас ничего не получилось, то и это может

стать поводом пошутить и посмеяться.

● Постарайтесь жить радостно, больше общайтесь с жизнерадостными людьми. Дома повесьте фотографии улыбающихся лиц. Подмечайте забавные случаи в жизни и рассказывайте о них другим, не бойтесь быть непонятыми. Смотрите больше смешных спектаклей, фильмов.

● Измените имидж. Для этого на досуге вспомните любимые жизнеутверждающие произведения и любимых положительных героев. Проанализируйте, за какие качества, внутренние и внешние, они вам понравились. Постарайтесь найти эти черты в своем характере и внешности. Всячески подчеркивайте их. Пусть это станет привычкой. В детстве мы именно так и поступаем, а с возрастом утрачиваем это полезное качество.

● Откажитесь от недовольства судьбой, займитесь созиданием. Акцентируйте свое внимание на светлых сторонах жизни.

В итоге обучения ваше мышление должно полностью измениться. Постепенно изменится и ваша жизнь, ведь окружающие заметят положительные перемены, происходящие с вами. И не забывайте чаще улыбаться, пусть ваша радость будет открытой и искренней.