

Мы с нетерпением ждем лета, яркого солнца. Но избыток солнечного света вредит глазам. Со временем мелкие ежедневные повреждения накапливаются, и зрение начинает постепенно ослабевать. Решение проблемы — грамотный выбор солнцезащитных очков.

ДЫШЛЕНКО ЗАЩИТА ГЛАЗ



КРИТЕРИИ ВЫБОРА

Выбирать солнцезащитные очки надо только в специализированных салонах оптики: там вам предоставят сертификат качества, подтверждающий, что очки на 100 % защищают глаза от ультрафиолетовых лучей, и гарантийный талон.

Лучше все-таки приобретать очки известной фирмы.

Верхняя часть стекол должна быть затемнена сильнее, чем нижняя.

Цвет стекол лучше всего выбирать серый или серо-зеленый. Самый опасный — желтый. Не покупайте очки, через которые видите мир голубым, синим или фиолетовым: в них вы рискуете испортить зрение за одно солнечное лето.

Не покупайте очки с линзами из пластика — они быстро покроются царапинами и помутнеют.

Если область вокруг глаз не загорела на солнце — значит, линзы действительно не пропускают ультрафиолет.

Для роговицы особенно вреден жесткий ультрафиолет В (он образуется при работе бактерицидных ламп, электросварочных аппаратов, много его и на высокогорьях).

А о детях вообще надо сказать отдельно: детская сетчатка глаза втрое чувствительнее взрослой.

КРЕПКИЕ, КАК СТЕКЛО

Главный критерий — свойства материала, из которого изготовлены линзы. Сейчас широко распространено оргстекло. Оно в полтора раза тя-



желее пластмассы, зато долговечнее.

Качественные стеклянные линзы известных фирм хорошо защищают глаза от ультрафиолетовых лучей. Они достаточно прочные, к тому же покрыты специальным составом, оберегающим их от появления царапин.

Если позволяют средства, обратите свой взор в сторону полароидных линз (покрыты изнутри зеркальным слоем). Такие очки надежно защитят от ярких солнечных бликов и летом у моря, и снежной зимой. Они также делают изображение более четким и контрастным.

ЦВЕТК-СЕМИЦВЕТК

Цвета линз сейчас отличаются богатым разнообразием, но следует знать: модные нынче желтые, розовые и оранжевые стекла крайне вредны для центральной нервной системы. Эти оттенки перевозбуждают сетчатку, провоцируют

такие заболевания, как мигрень, головная боль, стресс. Как известно, успокаивает нервы зеленый цвет. К тому же зеленые стекла дают еще и лечебный эффект: понижают внутриглазное давление.

Солнцезащитные фильтры не должны быть слишком темными и слишком светлыми. Для нашей сетчатки идеальны фильтры нейтральной серой гаммы, которые не искажают цвета, а лишь приглушают их. Очень хороши дымчатые очки с неравномерным затемнением: вверху — потемнее, внизу — посветлее. Они дают возможность и защищаться от солнца, и хорошо видеть все вокруг.

ЗАЩИТА БЫВАЕТ РАЗНАЯ

Линзы могут быть почти прозрачными, но при этом обеспечивать 100%-ную защиту от ультрафиолета. Степень защиты указана на дужке очков, на этикетке или в паспорте. Знак UV 400 означает, что в химический состав стекла входят добавки, обеспечи-

вающие 100%-ную защиту. А современные линзы из полимеров CR-39 и С-13 — это настоящее чудо солнцезащитной оптики.

Фотохромные линзы оберегают хрусталик глаза от резких перепадов яркости. Одна беда: эти «хамелеоны» не защищают глаза на все 100 %.

БЕРИТЕ ИМЕНИТЫЕ

Не покупайте очки неизвестного происхождения. Оправа, сделанная из непонятно какого металла, может окисляться на воздухе, выделять вредные вещества, а линзы — мутнеть.

Знаете ли вы, что солнцезащитных очков с лейблом «Made in USA» не существует? То есть они встречаются в продаже, но все это подделка, потому что настоящие солнцезащитные очки производят Италия, Франция, Австрия, Германия, Китай, Малайзия и некоторые другие азиатские страны.

Выбирая себе солнцезащитные очки, обязательно попросите проверить их на спектрофотометре или тестере (ими должна быть оснащена каждая торговая точка, предлагающая качественные очки), чтобы убедиться, пропускает ли линза УФ-лучи или нет. Качественные и безопасные для глаз очки не могут стоить дешевле 1200—1400 рублей. Денег жалеть не следует, ведь дешевые очки не только не защитят глаза, но и могут привести к ухудшению зрения. А дорогие при правильном обращении верой и правдой прослужат долгие годы.

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

ОЗДОРАВЛИВАЕМ ПОЗВОНОЧНИК

Позвоночник часто сравнивают с антенной, а еще его называют стержнем организма. От состояния этой главной «антенны» зависит не только общее самочувствие, но и здоровье практически всех внутренних систем и органов. Чтобы позвоночник всегда был в хорошей форме, предлагаем вам очень простые упражнения и приемы самомассажа.

ЕЖЕДНЕВНАЯ РАСТЯЖКА

Все упражнения выполняются сидя на полу. Вы можете включить их в комплекс ежедневной утренней гимнастики. Много времени такая зарядка не отнимет, а пользу принесет немалую.

Вытяните ноги и наклонитесь, обхватив руками лодыжки, затем выпрямитесь. Повторите упражнение 10 раз.

Одну ногу согните в колене, а другую вытяните. Наклонившись, схватитесь левой рукой за носок левой (вытянутой) ноги. Повторите упражнение, поменяв положение рук и ног.

Скрестите ноги. Согните руки в локтях над головой, касаясь пальцами плеч. Одной рукой отведите локоть другой руки назад за спину. Поменяйте положение рук и повторите упражнение несколько раз.

Руки скрестите за затылком, ноги

также скрещены. Поворачивайте корпус сначала в одну сторону, а затем в другую несколько раз.

Вытяните ноги. Согните одну ногу в колене, поставив ступню на пол. Одной рукой схватитесь за колено другой ноги. Поверните корпус и заведите другую руку за спину. Повторите упражнение несколько раз, меняя положение рук и ног.

Сидя со скрещенными ногами и руками за спиной, наклоните корпус вперед, поднимая руки вверх. Выпрямитесь.

МАССИРУЕМ СПИНУ

После небольшой растяжки помассируйте крестец и поясницу.

Разогрейте руки: соедините ладони вместе, зажмите их между колен и энергично потрите друг о друга. Наложите раскрытые ладони на область поясницы

и подождите, пока тепло не проникнет глубоко внутрь. Повторите несколько раз.

Снова разогрейте ладони и приложите их к нижней части спины так, чтобы большие пальцы оказались по бокам туловища и были направлены строго вниз, а оставшиеся четыре пальца — на пояснице. Интенсивно разотрите эту область движениями вверх-вниз.

Помассируйте поясницу сверху вниз подушечками всех пальцев. Положите пальцы перпендикулярно позвоночнику и продвигайте их мелкими движениями — сначала прямолинейными, затем круговыми — на 3—5 см вбок от позвоночного столба (левую руку — влево, правую — вправо).

Сожмите руки в кулаки и пройдитесь тыльной стороной кисти вдоль гребня подвздошной кости.

Приложите к пояснице тыльную сторону левой кисти и плотно прижмите ее правой рукой. Разомните кожу круговыми движениями вдоль позвоночника.

Делайте такой массаж по 5 минут несколько раз в день в любое удобное время в положении лежа, стоя или сидя. Он полезен не только для поясницы, но еще и стимулирует работу почек и тонизирует весь организм.

8 продуктов женской красоты

Человек есть то, что он ест. Забота о красоте проявляется не только в выборе дорогой косметики и стильной одежды — гораздо важнее питать красоту изнутри, а для этого важно, чтобы в вашем рационе питания были продукты, богатые витаминами и микроэлементами. Ученые опытным путем установили восемь продуктов женской красоты, которые смогут сделать любую женщину неотразимой при условии, что она будет употреблять все эти восемь продуктов хотя бы раз в неделю.

Продукт красоты № 1. Грецкие орехи

Грецкие орехи прекрасно питают, увлажняют кожу и поддерживают ее упругость. Грецкий орех богат витамином Е, а это едва ли не лучшее средство против свободных радикалов, которые разрушают клетки кожи. Орехи достаточно есть три раза в неделю.

По питательным свойствам с грецким орехом могут сравниться масло пшеничных зародышей, растительные масла (подсолнечное, хлопковое, кукурузное), миндаль, арахис, зеленые листовые овощи, но, бесспорно, грецкий орех — лидер.

Продукт красоты № 2. Шампиньоны

Шампиньоны предотвращают появление морщин и помогают сохранить свежий цвет лица. По мнению ученых, в шампиньонах заключен эликсир молодости — два мощных антиоксиданта: пантотеновая кислота, или витамин В₅, который обладает регенерирующими свойствами, и селен, который используется в антивозрастной косметике.

Продукт красоты № 3. Сыр «Эмменталь»

Твердый сладковатый сыр — настоящий концентрат кальция (более 300 мг в 25 г сыра), который, как известно, служит строительным материалом для костей и зубов. «Эмменталь» укрепляет ногти и способствует их быстрому росту. Съедайте по 100 г сыра каждый день.

Продукт красоты № 4. Устрицы

Устрицы — лучший выбор, если вы мечтаете о блестящих волосах и хотите укрепить ломкие, сложащиеся ногти. В этих моллюсках в концентрированном виде присутствуют все минералы морской воды, в том числе йод — прекрасный стимулятор клеточной активности — и цинк, необходимый для формирования и развития тканей.

Продукт красоты № 5. Квашеная капуста

Квашеная капуста улучшает цвет лица и помогает справиться с проблемной кожей. Молочная кислота, которая содержится в квашеной капусте, очищает организм от шлаков и укрепляет кишечную флору. Употреблять рекомендуется хотя бы раз в неделю.

Продукт красоты № 6. Киви

Киви богат витамином С и бета-каротином. Витамин С стимулирует выработку коллагена, который отвечает за эластичность и упругость кожи. А еще это мощный антиоксидант, необходимый для роста и восстановления тканей и защиты от загрязненной окружающей среды. Бета-каротин улучшает цвет лица, способствует красивому загару. Ешьте один киви на завтрак через день.

Продукт красоты № 7. Авокадо

Авокадо поможет забыть о сухости кожи и вернуть блеск потускневшим волосам. В состав авокадо входят вещества, которые расщепляют избыток холестерина в крови. Авокадо богат витаминами А, В, С, D.

Витамина Е в авокадо содержится намного больше, чем в других фруктах. В авокадо содержится 30 % масла. В нем намного больше калия, чем в банане, а также содержится в большом количестве тиамин (витамин В₁) и рибофлавин (витамин В₂). Тиамин способствует нормальной работе сердца, нервной и пищеварительной систем. Рибофлавин отвечает за здоровую кожу, крепкие ногти, рост волос.

Продукт красоты № 8. Пшено

Пшено богато кремнием — микроэлементом, который является важной частью всех соединительных тканей организма. Вместе с коллагеном и эластином он образует «каркас» кожи. Благодаря пшену ее верхний слой — эпидермис — сохраняет молодость и эластичность.

Полосу подготовила Елена ДЫШЛЕНКО.