

И ВКУСНО И ПОЛЕЗНО

ОЛИВКИ И МАСЛИНЫ — С ОДНОГО ДЕРЕВА

Древние римляне считали, что несколько оливок перед едой — лучшее лекарство от язвы желудка и нервных расстройств.

В плодах оливкового дерева обнаружено более сотни полезных веществ, витаминов и минералов, замедляющих старение организма. А высокое содержание ненасыщенных жирных кислот оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему. Оливки снижают уровень холестерина и

помогают усвоению жиров и соли. Многие интересуются, что полезнее — зеленые оливки или черные маслины? И то и другое собирается с одного дерева, разница лишь в технологии обработки. Вначале плоды выдерживают в специальном растворе для удаления горечи (ведь в свежем виде они со-

вершенно несъедобны), потом консервируют.

Зеленые оливки сразу помещают в рассол. А чтобы получить черные плоды, их перед консервацией насыщают кислородом. В мякоти происходит окислительный процесс, который и изменяет цвет зеленых оливок, превращая их в черные маслины. Полезны и те и другие плоды, ну а что выбрать — дело вкуса.



ИСПЫТАНО НА СЕБЕ

ПРОЛЬЕТСЯ ШЕЛК ВОЛОС НА ПЛЕЧИ...



Русскую сказку откроешь — и непременно с русской красавицей встретишься. А у той обязательно косы до пят: русые, пшеничные, золотистые... И мне в далеком детстве хотелось длинные волосы, и чтобы волнистые, и чтобы на солнце блестели. Но вместо шикарной волны златовласки всегда был скромный хвостик.

"Почему в сказках все такие красивые? — приставала я к бабушке. — Вот и ты на фотографии с толстой косой".

"Мы все тогда с косами ходили, редко кто мечтал волосы отрезать, это уже потом все стремились сделать модную стрижку, — отвечала бабушка. — Но волосы и тогда у всех были разные. Кому какие от природы достались. Да и тебе обижаться не на что. Сухим черным хлебом попробуй помыть — волосы станут крепкими и пышными".

В детстве к советам бабушки я не особо прислушивалась, а теперь иногда вспоминаю. В этом материале попыталась собрать ее советы, рецепты читателей, моих подруг, знакомых — все, что связано с уходом за волосами. Все предлагаемые рецепты уже испробованы, и не один раз. Так что сюрпризов быть не должно.

ЛУК

Укрепляет корни и активизирует рост волос.

Натрите на мелкой терке 2 луковицы. Кашицу и сок втирайте в кожу головы. Сначала будет пощипывать, но потом пройдет. Если нет, значит, не ваше средство. Голову утеплите и походите так 2—3 часа. Лучше делать процедуру, когда никого нет дома, так как запах не самый ароматный. Потом тщательно вымойте голову. Делать маску достаточно 2—3 раза в месяц.

ПЕТРУШКА

Средство от выпадения волос.

Измельчить в кофемолке (можно вручную, если получится) семена петрушки. Порошок втереть в

кожу головы перед сном. Повязать косыночкой, а утром хорошо расчесаться. Если волосы темные, то оставшаяся "пудра" будет несильно заметна, а вот блондинкам сложнее. Поэтому лучше это делать, когда куда не надо идти. Лечение проводить несколько вечеров подряд.

СУХОЙ ХЛЕБ

Волосы становятся плотными, объемными, послушными.

Четвертинку черного хлеба (лучше сухого) замочить в кипятке. Когда хлеб размокнет, втереть смесь в кожу головы. Утеплить, держать часа 2, можно дольше. Смыть придется долго и только под струей воды, так как в тазике не получится сделать это тщательно. Такая

маска годится перед каждым мытьем головы.

МЕД

Против перхоти и для сухих и ломких волос.

Перед тем как вымыть волосы, сделайте для них маску минут на 40. Перемешайте 1 яйцо, 1 чайную ложку меда, 2 чайные ложки растительного масла. Вотрите в голову, накройте целлофаном и полотенцем.

ПЕРЕЦ

От резкого выпадения волос.

В течение 2 недель втирайте в кожу головы перцовую настойку. Будет немного пощипывать, но надо потерпеть. Настойка готовится так: 100 г водки смешайте с мелко нарезанным стручком жгучего красного перца. Настаивать сутки. Лучше делать на ночь, чтобы выветрился запах.

АЛОЭ

Для секущихся и ломких волос.

До мытья головы втирать сок алоэ. Подходит растение любого возраста: и старое и молодое.

ГЛИЦЕРИН

Чтобы волосы имели здоровый блеск и здоровую структуру.

Сделайте компресс: 1 яйцо, 2 столовые ложки касторового масла, 1 чайную ложку глицерина, 1 чайную ложку столового уксуса (глицерин и касторовое масло продаются в аптеке). Смесь надо не просто втереть, а "вмассировать" в голову. Укутать волосы сухим горячим полотенцем и подержать 30 минут. По мере остывания полотенца хорошо бы его еще нагревать.

ЧЕСНОК

От начинающегося выпадения волос.

Выжмите сок из чеснока и смешайте его с растительным маслом 1:1. Этой смесью смазать голову и завязать платком. Держать часа 2. Процедура нужна перед каждым мытьем головы, но мыть надо хорошенько, так как запах слишком устойчивый.

ПИВО

Чтобы волосы были послушными и завивка хорошо держалась.

После мытья головы сполосните волосы пивом, слегка разбавленным водой. Запах пива выветрится.

Конечно, ухаживать за волосами можно и парфюмерными средствами, купленными в магазине. Но, во-первых, это дороже, а во-вторых, разве натуральное не предпочтительнее заменителей?

Кстати, проверьте, не начинают ли ваши волосы редеть. Для этого проведите простой опыт. Захватите рукой пучок волос и потяните за него. Если в руке осталось более 5—7 волос, возможно, волосы начинают редеть.

И. ФИЛИНА.

МЕДИКИ ОРЛОВЩИНЫ

ЧУДЕСНЫЙ ДОКТОР

Есть в поликлинике Северного района, что при больнице имени Боткина, участковый врач Оксана Николаевна Войнова. Это не только доктор чудесный, но и человек хороший. Если она приходит по вызову к соседям, обязательно и нас навестит: не бодем ли? Не обойдет стариков и на улице. Мы прогуливаемся во дворе, а Оксана Николаевна непременно подойдет и спросит о состоянии здоровья. Давно мы не встречали таких врачей. Здоровья вам, Оксана Николаевна, и успехов в работе!

А. МУЗЫЧУК,
Е. МУЗЫЧУК.

ПИТАНИЕ ДЛЯ ГЛАЗ



Для хорошего зрения необходимо правильное питание, то есть разнообразное, полноценное, умеренное. Что же конкретно полезно для наших глаз?

Конечно, витамины. Очень важен для зрения витамин А, который содержится в морковке, зеленом луке и горошке, твороге, печени. Витаминами группы В богаты овощи, грибы, кисломолочные продукты. А вот шиповник, цитрусовые, квашеная капуста, картофель — кладезь витамина С. Все эти продукты надо включать в свой рацион.

Окулисты рекомендуют проводить курсы лечения морковным соком хотя бы два раза в год, для этого надо каждое утро в течение месяца выпивать по стакану сока. Весной и в начале лета, когда морковь теряет свою сочность, можно приготовить отвар из нее, он тоже принесет пользу глазам.

Петрушка, а еще лучше сок из нее помогут при катаракте, конъюнктивите или заболевании зрительного нерва. Но помните, что сок петрушки сильнодействующий, а потому его не стоит принимать больше одной ложки за один раз. А еще лучше смешать ложку сока с водой или ложкой другого овощного сока, к примеру, морковного или свекольного. Свекла — прекрасный очиститель нашего организма, в том числе и глаз.

Не забудьте, что витамин А — это жирорастворимый витамин, а потому салаты с морковью, морковный сок и тушеную морковь надо упот-

реблять со сметаной или маслом. Причем достаточно одной ложки.

Употребляйте для профилактики хорошего зрения курагу и урюк, а летом свежие абрикосы.

Очень полезна черника. Если вы успели поесть ее в сезон — замечательно. А если вы запаслись вареньем — тоже хорошо. Но целебным является только сырое варенье. То есть берутся равные пропорции ягод и сахара и перетираются. В этом случае черника сохраняет свои уникальные свойства.

Ежедневное употребление отвара шиповника обеспечит прочность и эластичность сосудов.

Боярышник — ягода для близоруких. Она богата аскорбиновой кислотой и каротином. Если успели заготовить плоды или листья, заваривайте чай с боярышником. Очень полезно для глаз.

Не проходите и мимо тыквы. В ней много каротина, а потому она поможет ослабленным глазам. Ее можно добавлять в салаты, супы, другие блюда. Очень вкусны оладьи с тыквой. А готовятся они просто. 250 г муки, 150 г тыквы, натертой на крупной терке, стакан кефира, одно взбитое яйцо и соль. Жарьте на сковороде, политой маслом.

Светлана КУЗНИК.