

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Обычно на локтях и коленях кожа чуть темнее всей остальной, и это абсолютно нормально. Но иногда она становится похожей на пятна грязи. Почему это происходит?

В некоторых случаях изменения кожи на локтях и коленях свидетельствуют о проблемах со здоровьем, в частности, об эндокринологических заболеваниях. Такую повышенную пигментацию и сильное огрубение часто именуют симптомом «грязных» коленей и локтей (или симптомом Бера). Коричневатые пятна явно выделяются на общем фоне, и создается впечатление, что человек долго ползал по грязному полу. Так чем же вызваны гормональные изменения? Во-первых, нарушением работы щитовидной железы, во-вторых, хронической надпочечной недостаточностью. Поэтому усиление пигментации должно стать сигналом к тому, что пора посетить эндокринолога.



АПЕЛЬСИН — НА ЛОКОТОК

НАСТОЯЩИЕ МОЗОЛИ

Коже на сгибах — а это локти, колени, суставы фалангов пальцев — приходится постоянно трудиться, т. е. растягиваться. И чтобы как-то себя защитить, она вынуждена становиться жесткой. Как правило, это касается тех, кто весь рабочий день проводит за письменным столом. Дело в том, что многие не могут сидеть, не опираясь на стол локтями. Иногда дело доходит до настоящих мозолей, которые появляются довольно быстро, а чтобы избавиться от них, приходится потрудиться.

УХОД ЛЮБЯТ ВСЕ

Надо сказать, что упомянутый симптом Бера встречается довольно редко. Гораздо чаще некрасивые ороговелости говорят об отсутствии элементарного ухода: ведь если кожа локтей и коленей много работает, ее нужно регулярно очищать (делать пилинг), смазывать кремами, а иногда баловать специальными масками.



1. Начнем с пилинга. Эту процедуру делают с помощью скрабов, причем предназначенных для ног. Крупные и грубые частицы таких средств хорошо устранили бы шероховатости, но и островки мозолей. А вот пемзой их снимать не надо — кожа на такую грубость ответит еще большим ороговением. Скраб можно сделать самостоятельно.

• Измельчите (несильно) в кофемолке 1,5 ст. ложки гречневой крупы. Смешайте крупу с 5 мл нерафинированного растительного масла так, чтобы получилась достаточно густая масса. Зачерпните ее ладонью и, делая круговые движения, в течение 1—2 минут обработайте кожу локтей и коленей. Проводите процедуру раз в неделю.

2. Специальные маски помогут размягчить кожу на локтях и коленях. Для этих целей подходят все цитрусовые, особенно лимон, ведь помимо своих целебных свойств он обладает еще и отбеливающим эффектом.

• Положите несколько тонких долек лимона на кожу и оберните ее влажной теплой салфеткой. Через 10—15 минут маску снимите и сполосните колени и локти прохладной водой. После этого кожа станет не только мягкой, но и более светлой.

Почти того же эффекта можно добиться, если использовать апельсины или грейпфруты.

Еще можно делать кислomолочные маски.

• Кефир или сметану нанесите на салфетку и оберните ее вокруг локтей или коленей. Всю эту конструкцию для удобства закрепите эластичным бинтом.

Очень хорошо смягчает кожу отвар целебных трав, особенно толокнянки и мяты.

• Залейте стаканом кипятка по 1 ч. ложке листьев мяты и толокнянки и в течение 20 минут кипятите смесь на водяной бане. Остудите отвар и доведите его объем до первоначального. Намочите салфетку в травяном отваре, приложите к коже и через 10—15 минут снимите.

И наконец после маски локти и колени смажьте любым увлажняющим средством, например, кремом для ног (в его состав входят вещества, хорошо растворяющие ороговевший слой кожи).

СОВЕТЫ ОТ ГЕННАДИЯ МАЛАХОВА



Самое время — есть крапиву

Крапива — одна из самых ранних трав, очень полезных для здоровья, в ней много витаминов. Появляется она сразу после таяния снега. Уже в апреле ее можно использовать для приготовления разных салатов и супов.

Из листьев и стеблей крапивы можно приготовить витаминную приправу. Для этого их посушите в тени в хорошо проветриваемом помещении. Затем измельчите, просейте через сито и храните в закрытых банках в сухом месте.

Полученный порошок можно использовать всю весну, добавляя в салаты, супы, во вторые блюда. Листья крапивы можно также солить и мариновать.

Немало вкусных и полезных для здоровья блюд можно приготовить и с использованием других появляющихся весной растений. Фантазируйте, пробуйте! И тогда весенние недомогания вам не грозят, а весна будет в радость.

Эликсир здоровья

2 кг клубневого сельдерея натрите на терке или измельчите в кухонном комбайне. Добавьте средний корень хрена, 10 долек чеснока, 5 лимонов (тоже измельченных). Всю массу выложите в стеклянную или эмалированную посуду, залейте 200 г меда и поставьте в прохладное темное место на 10 дней. Перед употреблением процедите и принимайте по 1 ст. ложке перед едой. Этот настой хорошо укрепляет иммунитет, очищает сосуды, снижает давление и не позволяет образовываться песку в почках и желчном пузыре.

Согревающая мазь при кашле

При упорном кашле хорошо натирать грудь согревающими мазями. Такую мазь можно сделать самому. Возьмите 2 ст. ложки утиного или куриного жира (уже топленого), смешайте его с 1 ст. ложкой порошка горчицы и 4 раздавленными зубчиками чеснока.

Можно добавить несколько капель масла мяты. Мазь тщательно вымешайте и натрите ею грудь при простуде или больное место при ушибах, ревматизме.

Гимнастика для ног

У многих на работе отекают ноги от долгого стояния или даже сидения. Делайте время от времени простую гимнастику для ног, позволяющую держать сосуды в тонусе. Особенно эта гимнастика рекомендована диабетикам и тем, у кого расширены вены на ногах.

Итак, сидя на стуле, пошевелите энергично пальцами ног вверх-вниз 2 минуты, а затем постарайтесь как можно сильнее потянуть носок на себя. Как только почувствовали тяжесть в ногах, гимнастику можно повторить.

Чай от болей в желудке

Если вы ощущаете дискомфорт в желудке, он болит и ноет, то чай из смеси трав его успокоит. Возьмите по 1 ч. ложке травы зверобоя, чабреца, душицы и заварите в 0,5 л кипятка. Настаивайте полчаса и пейте как чай. Такой сбор отлично помогает и при простуде.

При высоком холестерине

5 крупных зубчиков чеснока пропустите через давилку и залейте стаканом теплой воды. Через 2 часа тщательно отожмите настой через марлю и храните его в холодильнике.

Этот настой рекомендуется употреблять перед сном с молоком или простоквашей: 1 ст. ложку настоя на стакан молочного продукта.

Прежде чем использовать народное средство, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

ДИЕТЫ

Несколько секретов долголетия



РИС — НЕ ПРОСТО ЕДА

Рис для жителей Страны восходящего солнца — не просто еда. Японцы считают, что в нем кроется одна из тайн их феноменального долголетия. А за истекшие 40 лет количество долгожителей в Японии увеличилось в 134 раза. Рис — своего рода стержень, на который нанизываются другие компоненты: овощи, плошка вегетарианского супа, рыба и морепродукты, маленький кусочек мяса. Во время японской трапезы рис играет роль не только гарнира, но и хлеба. Эксперты утверждают, что такой «хлеб-гарнир» практически идеален, поскольку он богат всеми необходимыми веществами и не приводит к избыточной массе — источнику высокого давления и сердечно-сосудистых заболеваний.



ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ БИОТИНА

Вещество под названием биотин играет важную роль в формировании и функционировании не только волос и ногтей, но и кожи. Недостаточность биотина сильнее проявляется у пожилых людей, в первую очередь — у страдающих атеросклерозом и гипертонией. Его особенно много в говяжьей и свиной печени. Среди растительных продуктов биотина больше всего содержится в соевых бобах, арахисе, горохе, фасоле и цветной капусте. Цветную капусту и печень можно считать рекордсменами по содержанию биотина среди доступных в обычном питании пищевых продуктов. Однако если цветной капусты полезно есть побольше, то печенью злоупотреблять, особенно в жареном виде, пожилым людям не рекомендуется.



МОЛОДИЛЬНЫЕ ЯБЛОКИ

Финские ученые 25 лет терпеливо занимались исследованиями, посвященными лечебной ценности яблока. И наконец они пришли к выводу: флавоноиды, содержащиеся в этих фруктах, препятствуют образованию свободных радикалов в организме. И еще: опасность сердечно-сосудистых заболеваний у людей, ежедневно съедающих по яблоку, снижается на 50%.