

У КОСМЕТОЛОГА

ЗИМНЯЯ ВИШНЯ

Как бы долго не тянулась осень, зима все равно уже на пороге. А в холодное время и коже нашей холодно и неуютно. Косметологи считают зиму сложным испытанием для кожи лица: на морозе должна быть одна защита, а в помещении — другая.

Сухая кожа зимой страдает и стареет больше, чем жирная. Но это не значит, что обладательницы жирной могут вздохнуть спокойно. Ведь любая кожа страдает от сухого воздуха, так как он вытягивает из нее не жир, а влагу.

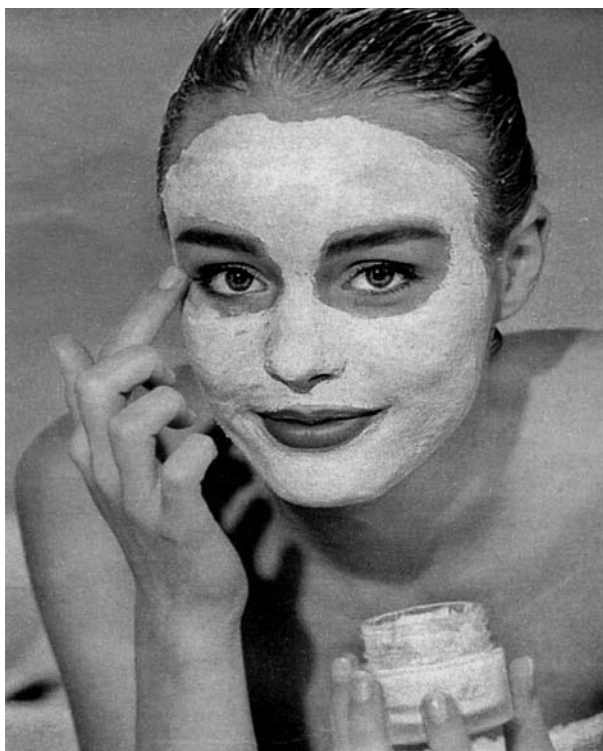
Какой выбрать крем? Дело в том, что большинство импортных кремов представляют собой легкую эмульсию "масло в воде". А вот отечественные, наоборот, основаны на принципе "вода в масле". Другими словами, наши кремы жирней. А значит, для зимы они самые подходящие, ведь когда крем содержит много воды, она под воздействием холода кристаллизуется, и эти маленькие кристаллики разрушают кожу.

Но, с другой стороны, никакой жирный крем не спасет от иссушающего действия конди-

ционерера. Впрочем, если вы проводите на улице не более полутора часов, то жирные кремы вам ни к чему. Нужен увлажняющий крем, который можно использовать и утром и вечером.

Крем с витаминами Е и В, а также кремы с ростками пшеницы остаются актуальными и зимой. Кремы с фруктовыми кислотами можно использовать и зимой тоже, но, в отличие от лета, использовать их только на ночь.

Холод, короткий световой день, недостаток витаминов —



все это приводит к упадку сил и плохому настроению, что отра-

жается на состоянии кожи. А поэтому надо ублажать себя горьким шоколадом и пряностями, использовать поливитамины, овощи, фрукты. Вопреки распространенному мнению, шоколад не вредит коже, и если нет аллергии, то никакого повышенного салообразования в результате поглощения шоколада не происходит.

Зима — самое подходящее время, чтобы побаловать себя косметическими масками. Впрочем, это и не баловство, а настоящее лечение кожи.

Самые актуальные ингредиенты для зимних масок — это мед, масло и яйца. Причем, подходят они и для кожи лица, и для волос, и для рук.

Хороший рецепт для успокоения кожи после долгого пребывания на сильном морозе. Распарьте лицо или хотя бы прогрейте в горячей воде. Добавьте в простоквашу растительное масло и нанесите этот коктейль на лицо толстым-толстым слоем. Подержите минут 15, смойте теплой водой и наложите питательный крем.

По материалам центральной медицинской прессы.

СОВЕТ ВРАЧА

БОЛЬ УШЛА НАЛЕВО

Всегда ли боль под грудью с левой стороны означает, что болит сердце, или это может быть невралгия?

И. ПАВЛЕНКО.

Причины левосторонних болей могут быть различны, и определить причину может только врач. Боли могут быть связаны как с патологией сердца, так и позвоночника, и поджелудочной железы, и легких. Вызвать боли способен даже герпес. И все-таки неплохо бы знать симптомы различных заболеваний.

Для невралгии характерны интенсивные, чаще стреляющие боли ("током бьет") вдоль всего ребра или в передней части груди. Эти боли четко связаны с движениями и в покое могут вообще не беспокоить. Боли при остеохондрозе позвоночника тоже в основном связаны с движениями, но могут наблюдаться и в спокойном состоянии. Они могут быть давящими, стреляющими, тянущими или ноющими. Боли при невралгии, радикулите и остеохондрозе никак не связаны с повышением температуры тела, тошнотой, рвотой, одышкой, изменениями давления — иными словами, это только боли и ничего другого.

При патологии сердца боли в груди добавляются учащение и урежение пульса, одышка, ощущение перебоев в сердце, отеки. Загрудинная боль — один из признаков стенокардии. Параллельно с болью может возникнуть чувство тревоги, страха, беспокойства. Как правило, эта боль имеет приступообразный характер, длительность приступов — несколько минут, не более. Чаще всего развитие приступа провоцируют повышенная физическая нагрузка (быстрый подъем по лестнице), эмоциональные переживания, резкие температурные перепады (выход на мороз из теплого помещения).

При панкреатите с левосторонним болям присоединяются расстройства желудка или запор, дегтеобразный стул, тошнота.

При заболевании легких боли под грудью сопровождаются, как правило, одышкой, повышением температуры, кашлем и тому подобное.

При герпесе вместе с болью на коже возникает высыпание вдоль одного или двух ребер, потом же чувствительность в этой области снижается.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПИТАНИЯ

УСИЛИТЕЛЬ ВКУСА ИЛИ... БОЛЕЗНИ?

Работающий человек, как правило, всегда куда-то торопится, но все равно чего-то не успевает сделать. Нормально поесть не успевает — точно, а поэтому появляются на наших столах всевозможные "фаст-фудовские" изобретения: гамбургеры, чизбургеры, "быстрые" супчики и каши. Хочешь — с ароматом креветок, хочешь — с курицей. Производители давно не скрывают состав этих мифических креветок и куриных бульонов. Основу вкуса в них создает глутамат натрия. Что это такое?

В начале прошлого века японский ученый обнаружил в сушеных водорослях глутаминовую кислоту. С тех пор началось ее массовое производство, ведь она не только улучшает вкус, но и удлиняет сроки хранения продукта.

Казалось бы, что плохого в водорослях? Но одно дело сушеные водоросли, а другое — полученные из нее соли глутаминовой кислоты. Они оказались не безобидными.

наружил, что глутамат может вызывать повреждение мозга. После этого сообщения глутамат "обвинили" в прогрессировании многих недугов, включая головные боли и болезнь Альцгеймера. Потом усилитель вкуса опять "реабилитировали". Но некоторые люди,

еды, щедро сдобренной глутаматом. К примеру, астматики говорили, что "грудь начинает распирает жар, затем подкапывается головная боль и тошнота".

А недавно японские ученые обнаружили, что глутамат может вызывать даже слепоту. Для проведения эксперимента они разделили подопытных крыс на три группы. Первой группе давали большое количество глутамата, второй — поменьше, а третьей не давали его вообще.

Уже через полгода большая часть тех крыс, которые вволю наслаждались усилителем вкуса, практически ослепла. У них во внутриглазной жидкости содержалось огромное количество глутамата. Крысы из второй группы пострадали меньше, а из третьей остались зрячими и здоровыми.

И все-таки глутамат полюбили практически все современные производители продуктов. Средний тайландец потребляет около 3 граммов этой приправы в день, американец — чуть меньше грамма. Китайцы вообще не ограничивают себя в этом порошке, потому что рис, приправленный глутаматом, немного отдает мясом.

Теперь и мы стараемся не отстать от всех. Рекламы бульонных кубиков и суповых стаканчиков делают свое дело. Споры вокруг глутамата до сих пор не закончились. Он еще будет подниматься на пьедестал и падать с него.

Так может быть, лучше вернуться к домашним борщам и котлеткам? Аромат будет настоящий...

СПРАВКА

Глутамат натрия — он же глутамат натрия, глутаминат натрия, может скрываться также под символом Е 621 или абстрактным названием "усилитель вкуса". Глутамат с большей долей вероятности есть во всех мясных, рыбных, куриных, грибных, соевых полуфабрикатах, в чипсах, сухариках, соусах. Его много в приправах, бульонных кубиках и сухих супах. Это белый или желтоватый кристаллообразный порошок с характерным сладковатым привкусом. Жители нашей планеты за год съедают более 200 тысяч тонн этого усилителя вкуса.

В 70-х годах прошлого века американский нейробиолог в результате исследований на крысах об-

страдающие хроническими болезнями, стали замечать странные ощущения после приема

шерстяным шарфом и оставьте до утра.

При варикозном расширении вен. К болезненным местам приложите ломтики свежего, но не соленого сала и закрепите повязкой. Можно проделывать процедуру на ночь, а можно походить с повязкой в течение дня.

При кашле. Можно сделать согревающий компресс на ночь. Смажьте грудь свежим салом (лучше не соленым), сверху компрессную бумагу (если такой нет, обычную серую писчую, но предварительно ее помните), укутай-

ПРИГОДИТСЯ

О ПОЛЬЗЕ САЛА

Многие считают, что сало способствует повышению холестерина в крови и развитию атеросклероза. Однако сало содержит арахионовую кислоту, которая необходима для нормальной работы головного мозга, сердца и печени.

У сала есть еще одно ценное свойство. Если его употреблять в разумных пределах, то атеросклероза можно не опасаться. Особенно если есть его с салатом из сырых овощей, запавленных подсолнечным маслом или яблочным уксусом. А при приготовлении горячих

блюд полезнее использовать растопленное сало, нежели растительное масло. Только не надо его нагревать долго и применять вторично.

В народной медицине есть много домашних лечебных рецептов, приготовленных на основе сала.

Для восстановления подвижности сустава после травмы. Смешайте 100 граммов свиного жира с 1 столовой ложкой соли и втирайте эту смесь в больное место. Сверху наложите согревающую повязку.

При болях в суставах. На ночь смажьте больной сустав салом, наложите компрессную бумагу (если такой нет, обычную серую писчую, но предварительно ее помните), укутай-

РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

ЧАЙ С МАСЛОМ

Мне 76 лет. Хочу поделиться своим домашним рецептом от простуды. Заварите крепкий чай. На 3/4 стакана горячего чая добавьте 1 столовую ложку нерафинированного подсолнечного масла. Выпейте. Процедуру можно проделывать четыре раза в день. Помогает при всех простудных симптомах: насморке, больном горле и особенно при кашле. Эффект отличный.

Нина Васильевна БОГАТОВА.
г. Орел.

Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.