

## ДОБРЫЙ СОВЕТ

КУПАЛЬНИКА И ПАНАМКИ  
ДЛЯ ОТПУСКА МАЛО

Отправляясь куда-нибудь отдохнуть далеко за пределы своей области, лучше заранее позаботиться о том, чтобы вдали от дома чувствовать себя здоровым и бодрым.

## МЕДОСМОТР

Представьте себе сильную зубную боль в разгар пляжного сезона да в чужом городе. Ужас! А поэтому лучше заранее посетить некоторых медицинских специалистов в своем родном городе. В первую очередь стоматолога.

Поскольку загар категорически противопоказан при заболеваниях щитовидной железы, не помешает пройти обследование у эндокринолога.

К дерматологу следует сходить тем, у кого родимые пятна оказываются в зоне ультрафиолетового облучения, пагубно влияющего на клетки кожи. Всплеск злокачественных перерождений родинок обычно приходится на период, следующий за летними отпусками.

Тем, у кого в последнее время "шалют нервы", надо показаться невропатологу. Не исключено, что он посоветует вам перенести отпуск на более прохладный период. Он же проверит ваше кровяное давление и в случае каких-либо отклонений даст соответствующие рекомендации.



Проконсультируйтесь с хирургом, если вас беспокоят вены на ногах. Длительные поездки часто ухудшают состояние конечностей, и врач посоветует вам, как предотвратить боль и отеки.

Проверьте зрение. Если вы носите контактные линзы, выясните, не подберет ли вам "отпускные" варианты, в которых предусмотрена защита глаз от ультрафиолетовых лучей.

Тем, кому за сорок, перед отпуском полезно сделать кардиограмму, даже если вас ничего не беспокоит.

## ЗАЩИТА НЕ ПОМЕШАЕТ

Если вам предстоит дальнейшее путешествие к экзотическим берегам, имеет смысл посетить врача-инфекциониста. Возможно, он посоветует вам определенные профилактические меро-

приятия. Например, тем, кто собирается в Прибалтику, в Северо-Западный регион нашей страны, на Урал или Дальний Восток, может понадобиться прививка от клещевого энцефалита. Если же вы по каким-то причинам не успеваете ее сделать, запаситесь большим количеством репеллентов, эффективно отпугивающих клещей. Кроме того, возьмите с собой такую одежду, которая надежно защитит ваше тело от укусов насекомых, например, облегающие брюки и ветровку с капюшоном.

Такое тяжелое инфекционное заболевание, как малярия, может подстеречь вас в Африке, в том числе в Египте и Тунисе, в странах Латинской Америки и Юго-Восточной Азии, а также на Северном Кавказе. Желательно до отъезда пройти противомаларийный курс, принимая специальные препараты.

В тропических и субтропических зонах туристов подстерегает еще и желтая лихорадка, которую тоже переносят жалящие насекомые, причем эта инфекция успешно распространяется как в джунглях, так и в городах. Обезопаситься от нее можно только с помощью прививок.

Кстати, если вы страдаете от регулярных астматических атак, будьте осторожны с выбором местности для летнего отдыха. И не забудьте взять свои привычные препараты для снятия приступов.

И последнее: если вы всю зиму не выбирались из простуд, надо подготовить защитные функции организма к водным процедурам. Для этого достаточно проводить контрастные обливания ног, а самые смелые могут обливаться с ног до головы.

## НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

## КАК ПОМОЧЬ СОСУДАМ

С повышенным артериальным давлением (гипертонией) справиться нелегко, но с пониженным давлением (гипотонией) еще сложнее. Казалось бы, пей себе крепкий чай или кофе, а может, что еще покрепче и регулируй низкое давление. Да не тут-то было! Большое количество чая и кофе способно расшатать и сердце, и нервную систему. А поэтому безопаснее всего попробовать для начала простые народные средства.

● Повышает давление корень имбиря (продается в бакалейных отделах, на рынке). Половину чайной ложки измельченного корня имбиря (вплоть до порошкообразного состояния) добавьте в стакан крепкого и сладкого чая. Пейте 2 — 3 раза в день в течение недели. В случае появления сердцебиения прием корня прекратить.

● Приготовьте смесь: 100 г любого меда, 25 г измельченных грецких орехов, 2 перемолотых в мясорубке лимона, 20 г сока алоэ, чайная ложка цветочной пыльцы (продается в аптеках и в магазинах, торгующих продуктами пчеловодства). Принимайте по столовой ложке в любое удобное для вас время. Смесь храните в холодильнике. Когда домашнее лекарство закончится, приготовьте свежее.

● Средство, на приготовление которого не надо тратить время, — это настойка женьшеня (продается в аптеке). Достаточно принимать 15 капель 3 раза в день в течение двух недель.

● Есть дешевое и эффективное средство для повышения давления — горчичники. Достаточно ставить их два раза в неделю на икры ног до легкого жжения. Лечиться так можно в течение месяца. Помогает.

● Сосуды при пониженном давлении можно и нужно тренировать. Перед сном походите босыми ногами в воде комнатной температуры в течение минуты. Потом разотрите ноги насухо и обязательно согрейте ноги (с помощью грелки или шерстяных носков — все равно) и ложитесь спать с теплыми ногами.

Контрастные обливания водой полезны при любом давлении, но для гипотоника особенно. Обливаться можно в любое удобное для вас время суток. Главное, чтобы это было больше удовольствие, чем лечение.

● Сон для гипотоника имеет очень важное значение. Хорошо бы спать не менее восьми часов, а если не получается, то прихватить недостающее время за счет дневного сна. Вам решать, когда наворачивать. Но в любом случае хроническое недосыпание для гипотоника создает порой большие, а главное, необратимые проблемы.

Прежде чем применять народные средства, посоветуйтесь с врачом.

## РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

## ГЕРПЕС

Высыпание герпеса я лечу валидолом. Только почувствую зуд, достаю таблетку валидола, смачиваю слюной и натираю место, где назревает болячка. Если пузырьки уже появились, держу валидол минут 30. После процедуры образуется корочка. На следующий день ее можно прижечь йодом. Если вовремя почувствовать приближение герпеса, то такое средство обычно помогает.

А. ФОМИНА.

ЕЩЁ ОДИН  
ЭЛИКСИР  
МОЛОДОСТИ

Хочу поделиться своим рецептом приготовления прекрасной настойки, которая дает силы пожилым людям, очищает кровь и сосуды, защищает нас от неблагоприятных воздействий окружающей среды. Она действует на пожилой организм как эликсир молодости и долголетия. Очень советую всем пожилым, да и молодым людям тоже.

Возьмите по одному стакану соков — морковного, свекольного, черной редьки (соки нужны свежевыжатые, а не из магазина), добавьте к ним один стакан незасахаренного меда и один литр водки (составляющие настойки можно взять в меньших пропорциях). Все перемешайте и поставьте в прохладное место, плотно закупорив емкость. Лучше, если это будет бутылка из темного стекла. Через две недели настойка готова к употреблению. Принимать ее надо по 30 мл три раза в день до еды.

Е. ТРОФИМОВА.  
Орловская область.

Во все века женские брови были объектом пристального внимания моды. И это не случайно, так как почти на 80 процентов выражение лица зависит от бровей. Попробуйте приветливо улыбнуться, одновременно нахмурившись и сдвинув брови к носу. Не правда ли, странное выражение?

Форма бровей очень индивидуальна, но современная мода демократична. Естественность, аккуратность, здоровый вид и гармония с остальными частями лица — вот и все требования. Но выполнять их не так-то просто.

## ПОЛУМЕСЯЦЕМ БРОВЬ

Естественность означает: ничто не должно выдавать работу над правильностью линии. Так что никаких "ниточек" или вызывающих "железных дорог" над глазами. Это же касается и цвета. Яркая блондинка с угольно-черными бровями, поверьте, вызывает улыбку.

Здоровый вид бровей говорит о благополучии организма. Мода может меняться, но блеск и шелковистость в моде всегда. Если из-за болезни брови стали тусклыми или начали редеть, то такие изменения во вред не только красоте лица, но и здоровью глаз. Ведь брови защищают глаза от попадания пота и пыли со лба. Укрепить волоски и придать им блеск поможет касторовое масло. Просто регулярно прищипывайте брови щеточкой, пропитанной этим маслом. Гармония с остальными

частями лица достигается с помощью коррекции. Главное — не забывать об оптических эффектах. Так, низкие прямые брови придают лицу сердитое выражение, а очень высокие и сильно изогнутые — неестественный

рывают лицо, а сомкнутые — сужают. Важно учитывать и как брови сочетаются с овалом лица и формой рта. Основное правило гласит, что линии бровей и губ должны иметь одинаковую степень изогнутости, как, впрочем, и ширину. Еле заметная нить брови и пухлые губки "бантиком" смотрятся частями от разных лиц. Так же, как и тонкие, резко очерченные губы с широкими, изогнутыми бровями.

Когда основная линия бровей намечена, предстоит удаление волосков, портящих идеальную картину. Альтернативы пинцету нет. Прибегать к его помощи нужно не реже одного раза в десять дней, иначе линия бровей не будет четкой. Окончив процедуру, протрите кожу кубиком льда из отвара ромашки и смажьте увлажняющим кремом.



Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.