

ДОМАШНЯЯ КОСМЕТИКА

Как правильно ухаживать за кожей рук в зимнюю стужу

Тело человека, если рассуждать с анатомической точки зрения, — это почти два квадратных метра кожи. Причем на руки приходится лишь несколько десятков квадратных сантиметров, но страдают они больше всего. Все дело, говорят специалисты, в природных особенностях наших верхних конечностей с десятью пальчиками. В холодное время года, будь то осень или зима, уход за руками вообще должен быть в центре повышенного внимания. Температурные перепады: из дома — на работу, с работы — в магазин, из магазина — в парк, из парка — снова в тепло — могут чревато сказаться на состоянии ваших ручек. Кожа становится шершавой, а иногда и грубой, не исключены покраснения, шелушения, мелкие трещинки и даже преждевременное старение. Отсюда вывод: зимой забота необходима не только лицу, но и рукам.

УХОД

Красота ваших ручек никоим образом не пострадает, если выполнять простые требования.

Перед тем как начать заниматься домашней работой, рекомендуется смазать кисти кремом, а еще лучше — надеть резиновые перчатки.

Любительницам засесть на час-другой в ванне специалисты в деле красоты советуют сократить «общение» с горячей водой в холодное время года до 15 минут. Большой плюс, если для банных процедур вы используете специальные масла, а для мытья рук — крем-мыло. Почему нежелательно мыться в горячей воде? Потому что высокая температура обезжиривает кожу, щедро одаривая ее сухостью, шероховатостью и вялостью. Холодная вода, наоборот, провоцирует раздражение, делая покров жестким. Идеально использование теплой воды комнатной температуры. Не забывайте, что вытирать руки надо насухо, а перед выходом на улицу старайтесь не мыть, а протереть их влажной косметической салфеткой.

ОДЕЖДА

Зимой перчатки — это не только модный аксессуар, но и самая



верная защита ваших нежных ручек от пагубного влияния холода. Если таковые еще не куплены, за 30—40 минут до выхода на улицу на руки нанесите питательный крем. Втирайте его так, чтобы не осталось жирного блеска. Перед самым выходом снова нанесите слой защитного крема, который образует на коже пленку и предохраняет руки от холода.

РУКИ ЛЮБЯТ НЕЖНОСТЬ

Вечером после тяжелого трудового дня побалуйте свои руки горячими содовыми ванночками. Это займет всего лишь 15 минут, не больше. Есть предложение лучше: сделайте отвар из коры дуба или черемухи. Результат не заставит себя ждать: кожа рук

станет нежной, бархатистой и очень мягкой.

Однако не нужно забывать, что повышенная или постоянная краснота может сигнализировать о нарушении кровообращения при проблемах с сердцем и сосудами, так что не лишним будет посетить терапевта или кардиолога.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ РУК

1. Поднять руки вверх и потрясти в воздухе кистями.

2. Соединить ладони вместе на уровне груди и, нажимая на кончики пальцев, отводить их то вправо, то влево (4—6 раз).

3. Соединить ладони вместе на уровне груди, пальцы плотно прижать друг к другу, а основания ладоней развести в стороны, не сдвигая концы пальцев (4—5 раз).

4. Потрясти в воздухе расслабленными кистями рук, постепенно поднимая их через стороны вверх и опуская вниз (4—6 раз).

5. Соединить ладони перед грудью и попеременно отводить до отказа пальцы. Вначале все пять, потом — четыре, три и т. д.

6. Вытянув руки вперед, производить вращательные движения кистями рук в стороны и внутрь.

РЕЦЕПТЫ ИЗ КОНВЕРТА

Сгипертонией я столкнулась, когда мне было 43 года. Со временем перепады давления начали доставлять серьезные неудобства. Чувствовала я себя очень плохо, но не находила подходящего для меня средства, пока в одной из книжек не наткнулась на интересный рецепт — фруктово-медовой смеси от повышенного давления.

Вкусное лекарство от гипертонии

Для приготовления целебной фруктово-медовой смеси нужно смешать столовую ложку натертого лимона, столовую ложку измельченной клюквы, столовую ложку перекрученного шиповника и стакан меда.

Я приготовила эту смесь и стала принимать ее по столовой ложке утром и вечером. Не так уж много времени прошло, а я заметила, что чувствую себя лучше, да и давление потихоньку пришло в норму. Но смесь эту я продолжаю себе готовить, принимаю ее не каждый день, а курсами — в течение недели каждый месяц. Именно благодаря этому средству мне удается держать давление в норме.

**В. ЕГОРОВА,
г. Орел.**

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Заставьте мозг работать

Для того чтобы качественно выполнять любую работу, а тем более — умственную, нужно уметь концентрировать внимание. Концентрация внимания — это состояние, когда человек глубоко сосредоточивается на каком-либо вопросе. Если мы не сконцентрированы, то можно потратить уйму времени и усилий, но не получить желаемого результата. Чтобы мозг работал в оптимальном режиме и вы могли сконцентрировать внимание, достаточно правильно организовать свою трудовую деятельность.

Как это ни странно звучит, правильная организация трудовой деятельности зависит от правильной организации отдыха. Для начала обеспечьте себе здоровый сон. Если вы не высыпаетесь, то о качественной умственной работе не может быть и речи. Но не пытайтесь длительно напряженную работу компенсировать длительным сном — организм выйдет из этого состояния один раз, другой, но постоянно это не должно повторяться. Появится рассеянность — состояние, противоположное концентрации, и вдобавок будет накапливаться усталость. Если хотите, чтобы у вас быстро появлялись сосредоточенность и концентрация, должен быть режим.

Не засиживайтесь перед компьютером ночами, придумайте себе ритуал отхода ко сну: выпейте чай на травах, почитайте в постели легкую книгу.

Возьмите за привычку планировать рабочее время на за-



втра. Вечером накануне рабочего дня составьте план: что и в какой последовательности вы будете делать. Расставьте приоритеты и решайте проблемы по мере поступления. День можно спланировать и утром, в начале рабочего дня.

Организуя правильное питание: на завтрак лучше всего есть кашу — она надолго сохранит хорошее физическое состояние и улучшит концентрацию внимания. Вместо кофе пейте зеленый чай с медом. На

обед выбирайте углеводы, нежирную белковую пищу, овощи.

Организуя правильные физические нагрузки. Начинайте день с зарядки. Если дома заниматься не хочется — начните день с небольшой пробежки. Не забывайте разминаться в течение дня.

Обязательно отдыхайте в течение дня. Научитесь расслабляться во время перерыва.

Соблюдайте правила работы с оргтехникой, компьютером, не заваливайте рабочий стол работой, которую вы не будете выполнять сегодня, — это только создаст ненужное напряжение.

Любите свою работу, и тогда сосредоточенность и концентрация будут приходить сами собой, а ваша работа превратится в приятное времяпрепровождение.



ЛЕКАРСТВО ОТ ПРИРОДЫ

Эвкалипт — чудо-лекарь

ЦЕЛЕБНЫЕ ЛИСТОЧКИ

Листья эвкалипта в высушенном виде содержат до трех процентов эфирного масла, которое обычно получают перегонкой с водяным паром листьев и молодых побегов растения. Масло бывает бесцветным, светло-желтым или слегка зеленоватым, с приятным охлаждающим вкусом. Листья эвкалипта содержат также дубильное горькое вещество и смолу.

МОЩНЫЙ АНТИСЕПТИК

Препараты эвкалипта обладают дезинфицирующим, противовоспалительным, болеутоляющим и противомикробным свойствами. В медицинской практике применяют листья этого чудо-дерева. Из них готовят отвар, который оказывает антисептическое и противовоспалительное действие. Его назначают для ингаляций и полосканий при заболеваниях верхних дыхательных путей. В виде примочек отвар употребляют при гнойных маститах, фурункулах, ожогах, обморожениях, хронических язвах.

Эфирное масло эвкалипта применяют как отхаркивающее и антисептическое средство, наружно — как болеутоляющее (в мазях).

ЭФИРНОЕ МАСЛО

Целебное действие эфирного масла эвкалипта заключается в усилении иммунитета, а также в повышении сопротивляемости организма к вирусным и грибковым инфекциям. Кроме того, масло эвкалипта незаменимо при насморке, ангине, бронхите, пневмонии, легочном туберкулезе.

Оно также используется в профилактике и лечении кожных инфекций, воспалений (фурункулы, герпес). Кроме того, эфирное масло эвкалипта — отличное средство от перхоти.

Масло эвкалипта обладает прекрасным ранозаживляющим и дезинфицирующим эффектом, это отличное средство для оздоровления воздуха в комнате, особенно в период эпидемии гриппа.

А еще эвкалипт снижает уровень сахара в крови, его применяют внутрь при кашле, заболеваниях дыхательной системы, острых желудочных, кишечных заболеваниях, при гриппе, простудных заболеваниях.

Применять настойку (аптечный препарат) внутрь рекомендуется по 20—30 капель на четверть стакана кипяченой остуженной воды три раза в день.

ПРИ ГАСТРИТЕ

При болях в кишечнике и гастрите с пониженной кислотностью используют отвар листьев эвкалипта прутьевидного: 10 г сухого измельченного сырья кипятят 15 минут в стакане воды, процеживают и доводят объем до первоначального кипяченой водой. Принимают от 1 ст. ложки до четверти стакана 3—4 раза в день, начиная с меньшей дозы и увеличивая с каждым приемом.

ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

Аналогично приготовленный отвар принимают по 1 ст. ложке 3—4 раза в день при бронхиальной астме и острых респираторных заболеваниях. Для ингаляций также используют отвар листьев эвкалипта прутьевидного: 20 г сухого измельченного сырья кипятят 15 минут в стакане воды и процеживают.