

КОСМЕТИЧЕСКИЙ САЛОН НА ДОМУ



МАСКА "ШВЕЙЦАРСКАЯ"

Очистить одну среднюю картофелину, сваренную "в мундире", размельчить. Добавить желток. Перемешать с молоком до консистенции сметаны. Этот состав можно подержать на водяной бане три минуты. Нанести на лицо на 15 — 20 минут. Смыть теплой водой. Разглаживает и успокаивает кожу.

МАСКА "МАТИСС"

Две столовые ложки зелено-го горошка измельчить до кашицы. Выдавить в нее одну капсулу витамина Е и одну капсулу вита-

мина А (продаются в аптеке). Все это перемешать до консистенции сметаны. Нанести на лицо и шею на 15 минут. Смыть теплой водой. Очень хорошо питает кожу.

МАСКА "ГРЕЧЕСКАЯ"

Две столовые ложки теплого оливкового масла (можно любого растительного) нанесите массирующими движениями на лицо, затем — один взбитый яичный желток. После этого намочите руки горячей водой и массируйте лицо до образования пены. После этого умойтесь теплой водой. Особенно хороша маска для сухой кожи.

ИСПЫТАНО НА СЕБЕ

ЧЕСНОЧНЫЙ ЗУБОК НА ЛОКОТОК

Многие жалуются на боли в коленных суставах, а я вот мучалась от непрекращающейся боли в локтях. Она изматывала и ничего не давала делать. Я пробовала и аптечные мази, и народные средства и заметила, что эффективнее всего действует чеснок. Когда появляется свежий чеснок (если кожа чувствительна, то можно использовать чесночные листья), надо растолочь несколько зубчиков и добавить растительное масло. Перемешать все в кашицу, сложить ее в хлопчатобумажную ткань и привязать к больному месту на часок. Боль утихает. Если делать эту процедуру ежедневно или через день, то боль вообще уйдет надолго.

А. АЛЕКСАНДРОВА.
Орловский р-н.

РАЦИОН

МОЛОЧНЫЕ РЕКИ

Человек начал пить молоко примерно 6000 лет назад. Когда-то даже лечебницы существовали, где основным лекарством было парное молоко. Но чтобы лечиться таким средством, надо жить рядом с коровой. Большинство же из нас пьет сегодня сохраненное молоко. И оно бывает разным по своим полезным свойствам.

Бочковое. Его обычно привозят в мини-цистернах и продают по очень низким ценам в тихих дворах. Но бочку никогда не сделать стерильной, а потому в разливном молоке нетрудно обнаружить букет бактерий. Такое молоко необходимо кипятить.

Пастеризованное. Его получают, нагревая жидкость до 67 градусов в течение получаса. Но, сохраняя таким образом молоко от скисания, часть витаминов уничтожают. Некоторые диетологи резонно считают, что такое молоко тяжелее усваивается.

Стерилизованное. Другими словами, молоко, подвергшееся практически кипячению. Промышленная стерильность — это неоднократный нагрев молока до 100 градусов. Поэтому получается оно настолько "долгоиграющим", что не портится в открытом пакете вне хо-

лодильника сутки и более. Самой современной обработкой молока считается высокотемпературная. Молоко нагревают до 135 градусов в течение двух секунд и сразу охлаждают. Специалисты считают, что это самый щадящий способ обработки, при котором сохраняется максимум того, что можно вообще сохранить. На пакетах с таким молоком стоит особый знак или буквенное обозначение: УНТ.

Питательная ценность молока пастеризованного и прошедшего высокотемпературную обработку приблизительно одинакова, стерилизованного же — несколько ниже.

Восстановленное. Это молоко сделано из концентрированного (продукт, из которого на 70 — 80% удалена влага) или сухого молока. В порошок просто доливают воду.

Нормализованное. Это значит подкорректированное до стандартной нормы жирности. Ведь цены на молоко зависят от содержания в нем жира. 6%-ное, са-

мое жирное молоко, намного дороже, чем 2,5%-ное, однако не полезнее.

Гомогенизированное. Такая надпись на пакете означает, что жир в молоке измельчен, для того, чтобы в нем не отстаивались сливки. Расслаиваю-

триты, аллергия, а при ослабленной печени может спровоцировать образование в ней камней.

В начале 50-х годов прошлого века в Америке вошла в моду ко-

ка-кола. Дети и подростки перестали пить молоко. В результате сейчас это поколение пьет таблетки от остеопороза, пытается вогнать в кости недостающий кальций.

В последние годы появилась еще одна версия. Пить молоко можно хоть до глубокой старости, если организм оно хорошо усваивается. А вот узнать, не принесет ли вам вред очередная кружечка молока, можно, видимо, только путем проб и ошибок.

считают, что в возрасте 5 — 7 лет в организме перестает вырабатываться фермент лактоза, помогающий расщеплять молочный сахар и белок казеин. Плохо усвоенный казеин откладывается в сосудах, суставах, вызывая гипертонию, ар-

триты, аллергию, а при ослабленной печени может спровоцировать образование в ней камней.

В последние годы появилась еще одна версия. Пить молоко можно хоть до глубокой старости, если организм оно хорошо усваивается. А вот узнать, не принесет ли вам вред очередная кружечка молока, можно, видимо, только путем проб и ошибок.

ВАРИКОЗ

ПЕЧАЛЬНЫЕ НАСЛЕДНИЦЫ

Мишенью для варикозного расширения вен может стать каждый. Но существуют определенные группы риска. В первую очередь печальными наследницами данного недуга становятся женщины. По статистике, мужчины страдают расширением вен в 5 раз реже.

У женщин проблемы начинаются обычно с пятого месяца первой беременности и существенно возрастают с каждой последующей попыткой стать матерью. Как правило, варикоз развивается постепенно. Вас должны насторожить отеки в области нижней трети голени и стопы, чувство тяжести и усталости, быстрая утомляемость, болевые ощущения и судороги в икроножных мышцах.

Многие на первоначальные симптомы просто не обращают внимания, как, впрочем, и на мелкие подкожные сосудистые сеточки, звездочки, паучки и выступающие сегментарные вены. И совершенно напрасно! В дальнейшем заболевание прогрессирует, отеки и боли постепенно усиливаются. Наивно полагать, что варикоз пройдет сам. Однако на начальных стадиях заболевания вы в силах замедлить темп его развития.

После тяжелого дня снимайте утомление и отеки водными процедурами с морской солью. Налейте немного прохладной воды в ванну, растворите 3 столовые ложки соли и походите в этом искусственном "море" не меньше 5 — 10 минут. Отдыхая на диване, поднимите стопы на 15 сантиметров выше уровня сердца. Советы кажутся обычными, но если им сле-

довать регулярно, то эффект будет.

Когда работаете сидя, следите, чтобы ноги не затекали: почаще болтайте ими, вытягивайте. Каждые полчаса вставайте, чтобы пройтись.

Если советы запоздали, отказываться не стоит. К счастью, существуют специализированные клиники, которые предусматривают практически все известные виды лечения этого заболевания. Усилия врачей-флебологов, серьезно занимающихся проблемами варикоза, направлены на использование современных технологий и позволяют восстанавливать функции венозной системы. Но, конечно, лучше предупредить, чем потом оперировать.

Чтобы уменьшить проявления синдрома тяжелых ног, покупайте обувь с супинаторами или вкладывайте в нее специальные ортопедические стельки.

Именно для ног полезны такие виды спорта, как ходьба, бег, плавание, велосипед, лыжи.

Забудьте о лифте и ходите по лестнице пешком.

Не носите узкую, стягивающую одежду и тесную обувь — они сдавливают вены и нарушают циркуляцию крови.

По материалам
медицинских изданий.

РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

ОТ ШУМА В УШАХ

От высокого давления у меня стал появляться шум в ушах. Врач посоветовал таблетки, но они то помогают, то нет. К счастью, жена где-то вычитала рецепт, которым я пользуюсь уже месяцев пять и чувствую себя хорошо. Давление теперь нормализовалось и "не трепет", как раньше, и шум тоже прошел. Возьмите по полкилограмма свеклы и моркови, выжмите из них сок. К полученному соку добавьте 100 граммов любого меда, 50 граммов водки. Перемешайте и принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Когда смесь закончится, тогда и курс лечения завершен. Смесь храните в холодильнике.

С. ПАВЛЕНКО.
г. Орел.

Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.