



# СОЛНЦЕ ВОЛОС ТВОИХ...

## КЕФИР

Для этой маски необходим обычный кефир — без сахара, ароматизаторов и красителей. Просто намажьте голову кефиром, но обязательно обильно, повяжите полотенцем и держите примерно полчаса. Маска отлично питает сухие волосы и придает им блеск. Не забудьте потом вымыть голову своим привычным шампунем!

## ГРАНАТ

Жирные волосы доставляют еще больше неудобств, нежели сухие. Выход есть — надо приготовить специальный лосьон из граната. Очистите гранат от кожуры, выдавите сок в стеклянную посуду. В другую стеклянную посуду налейте стакан водки, туда же выдавите сок половинки лимона, добавьте чайную ложку меда и чайную ложку морковного сока. Тщательно перемешайте, а затем соедините с гранатовым соком. Еще раз перемешайте, закройте плотно крышкой и поставьте в темное место на 10 дней. Ватным тампоном, смоченным в этом лосьоне, надо протереть корни волос, потом повязать косынку

и походить в ней минут 20. После процедуры вымыть волосы мягким шампунем и ополоснуть подкисленной водой. Если делать такую маску перед каждым мытьем головы, то волосы укрепятся и будут менее жирными.

## ИЗЮМ

Укреплять волосы можно с помощью... изюма. Для этого горсть изюма (лучше светлого) поварите минут 10 в половине литра воды. Потом изюм должен настояться часа два. Теперь его надо размять до образования кашицы, добавить желток, чайную ложку любого растительного масла, половину ложки соли и все перемешать. Если смесь густая, разведите ее отваром изюма. Перед мытьем головы маску надо нанести на корни волос, накрыть голову полиэтиленом и полотенцем для утепления. Минут через 40 голову можно мыть. Конечно, приготовление такой маски — дело хлопотное, но зато она очень эффективна для укрепления волос. Ее можно делать раз в неделю в течение полутора месяцев.

## КОЖУРА АПЕЛЬСИНА

Хорошее средство для ухода за любимыми волосами можно приготовить из апельсинов, точнее, из его кожуры. Для этого кожуру высушите, измельчите, добавьте ложку сметаны и один взбитый желток. Тщательно перемешайте. Если смесь кажется вам густой — разведите ее кипяченой водой до консистенции сметаны. Маску надо нанести на корни волос и распределить ее по всей длине волос, потом голову утеплить и оставить маску минут на 30. Апельсиновое средство питает, укрепляет волосы, делает их послушными и мягкими.

## КАПУСТА

Когда не было современных средств от перхоти, от нее избавлялись обычной квашеной капустой. Две столовые ложки сока квашеной капусты смешайте с чайной ложкой подогретого жидкого меда. Смесь должна настояться минут 15. Перед мытьем головы вотрите смесь в корни волос, а через полчаса вымойте ее обычным шампунем. Достаточно нескольких процедур, и перхоть должна исчезнуть.

# ПЕЙ, СЫНОК, ТОМАТНЫЙ СОК — БУДЕШЬ КРЕПОК И ВЫСОК

## ЯБЛОКО

Соки с мякотью содержат в себе не только сок плодов, но и нерастворимые в воде вещества: клетчатку, пектин, жирорастворимые витамины. Поэтому ценность их выше. Очень хорошими свойствами обладают смешанные соки.

В России традиционными считались соки: яблочно-виноградный, грушево-яблочный, морковно-яблочный, абрикосово-сливовый. В названии на первом месте стоит основной сок, содержание которого составляет примерно 75 процентов. Любимые многими соки "Мультивитамин" тоже относятся к смешанным, только состав их более сложный. Он включает около 10 компонентов.



## ПОМИДОР

Томатный сок всегда был самым дешевым среди соков. Но по своей ценности он превосходит многие.

В томате содержится интересное вещество ликопен, которое, как считают японские ученые, восстанавливает равновесие в нашем организме между оксидантами и антиоксидантами. А бета-каротин, которым богаты помидоры, даже защищает от онкологических недугов. Особенно рекомендуется томатный сок курильщикам, так как он предупреждает развитие некоторых патологий легких.



## РЯБИНА

Угоститься этим красно-оранжевым чудом стоит каждому.

Плоды рябины обыкновенной — клад витаминов и минеральных веществ. В них много железа, меди, марганца, дубильных веществ, органических кислот... По содержанию витамина С они не уступают лимону, а иногда даже превосходят его. Высушенные или переработанные ягоды зимой и весной могут стать хорошим источником восполнения дефицита необходимых организму веществ. На Руси рябину применяли как успокаивающее, мочегонное средство.



## АПЕЛЬСИН

После курицы с картошкой и других несовместимых с точки зрения рационального питания блюд можно частично нейтрализовать вред, съев сразу после трапезы апельсин.

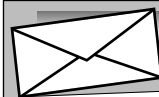
Он помогает организму усвоить полезное и вывести все вредное. Жирное мясо и шашлык запейте стаканом свежесжатого грейпфрутового сока.



## КОКТЕЙЛЬ

Соки полезнее обычных фруктов, причем пить их надо обязательно через коктейльную трубочку.

Когда вы жуеете фрукт, активно вырабатываются слюна и ферменты, разрушающие полезные вещества еще в полости рта, поэтому эффект от сока будет сильнее.



## РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

### ЛУКОВЫЙ МЁД — ОТ ФАРИНГИТА

У моего брата с детства было слабое горло: чуть простынет и все — появляются боль и охриплость. В результате у него сейчас хронический фарингит. Но мы нашли средство борьбы с этим недугом. Как только брат чувствует, что горло не в порядке, сразу же принимает вот такое средство. Надо очень мелко порезать луковицу, натереть яблоко, добавить к этому мед (всех ингредиентов по чайной ложке) и хорошо перемешать. Такую смесь желателно принимать 3 раза в день по 3 чайные ложки. Но при больном желудке соблюдайте осторожность.

Александра МАКАРОВА.  
Ветеран труда.  
г. Орел.

# ОЙ, ЗАБОЛЕЛ ЖИВОТИК МОЙ!

В животе так много болевых рецепторов, что болеть он может по многим причинам. Но есть вещи, которые обязан знать каждый родитель. Боль в животе у ребенка может быть очень сильной — врачи в таких случаях говорят: "острый живот". Боль бывает и ноющей, возникающей время от времени. И действовать при разных болях надо по-разному.

## "ОСТРЫЙ" ЖИВОТ

Аппендицит, воспалительный процесс брюшины (перитонит), нарушение прохождения пищи по кишечнику (заворот кишок), камень в мочеточнике... Об этих состояниях извещает острая боль, едва переносимая. У ребенка выступает холодный пот, он может впасть в полуобморочное состояние. Срочно вызывайте "скорую"! Хирурги решат, необходима ли операция.

Нельзя ни в коем случае:

- давать ребенку еду или питье;
- класть на живот грелку или пузырь со льдом;
- предлагать слабительное, делать клизму.

## НОЮЩИЕ БОЛИ

Слабые боли в животе без рвоты и нарушения стула возникают у 15—20 процентов школьников. И чаще всего у тех, кто неправильно питается, причем "неправильно" означает не только чипсы и сладости. Слизистая желудка воспаляется от перекармливания и нерегулярного питания, от еды "всухомятку" и от любви к острым, пряным, копченым продуктам и кислым сокам.

Мы любим и часто готовим тушеные блюда, а они содержат раздражающие желудок продукты, которые образуются при тушении без доступа воздуха. Разрушает слизистую желудка особый микроб, который способен

вызвать даже язву желудка.

## КОПЧЕНОЕ, ЖИРНОЕ, ОСТРОЕ

Если ноет в верхней половине живота, справа, мы говорим: "печень болит". Это происходит, когда нарушается отток желчи, воспаляются желчные протоки и желчный пузырь. Боль появляется после приема жирной (жаренной в масле картошки, свиные отбивные) или острой (копчености, соленая рыба) пищи, особенно у детей, которые мало двигаются.

Такие боли стихают, как только ребенок перестает кормить жареным, острым, жирным (но совсем исключить масло нельзя). Хорошее самочувствие наступает быстро, но столь же быстро и проходит при новом нарушении диеты. Очень хорошо помогает физическая активность.

## ЭТО НЕ ХИТРЫЕ УЛОВКИ

У части мучающихся животом школьников даже самое тща-

тельное обследование не выявляет причин периодических болей. Они бывают не очень сильными, длятся 2-3 часа и существенно не меняют жизнь ребенка. В праздники и на каникулах такие боли возникают редко, но вновь появляются при возвращении в школу. А особенно часто "животные" боли поражают детей при конфликтах в семье, со сверстниками, перед контрольной, экзаменами...

Это не капризы и не хитрые уловки: боли на самом деле есть — так ребенок реагирует на психологические проблемы. И в первую очередь нужно решать их. Ваши сын или дочь могут жить обычной жизнью, ходить в школу и на занятия физкультурой, но надо помочь им справиться с психологическими проблемами. Не требуйте от ребенка одних пятерок — они не стоят его страданий.

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

Обычно достаточно провести два-три простых исследования (анализы крови, мочи, УЗИ), и если никакой патологии не выявится, изменить питание, попить препараты, нормализующие деятельность кишечника. Кормить детей надо вкусно, без раздражающих, острых блюд (копченые колбасы, сельдь, консервы), консервированных соков и газированных напитков. Ограничить количество жира, а клетчатки — свежих овощей, фруктов — по возможности увеличить. Если боль в животе, расстройство пищеварения связаны с непереносимостью молочного белка или сахара, надо на 4—6 недель полностью исключить из рациона молоко и молочные продукты: нередко боли после этого исчезают.

Подготовила  
Е. ДЫШЛЕНКО.

Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.