

16+

№ 3(39), 2014

Лечим без лекарств Угревая сыпь



Пчела справится
с фурункулом

Витамины при
гормональной буре

Чеснок для
здоровья кожи

УСПЕЙТЕ ПОДПИСАТЬСЯ НА 2-Е ПОЛУГОДИЕ 2014 ГОДА ДО 31 МАРТА.
С 1 АПРЕЛЯ ПОДПИСКА БУДЕТ СТОИТЬ ДОРОЖЕ!
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» - 12384

Содержание

Причины заболевания.....	3
Опыт читателей.....	9
Здоровье с тарелки.....	17
Фитотерапия и профилактика.....	22





Воспаленные узелки на коже

Нам только кажется, что угри и прыщи – привилегия юности. На самом деле этой беде все возрасты покорны.

ОТКУДА БЕРУТСЯ ПРЫЩИ?

Угревая сыпь – это болезненное состояние кожи. Появляются угри обычно в подростковом возрасте (то есть с 12–13 лет) и могут сопровождать юношу и девушку лет до 20–25. Подчас эта прозаическая причина портит всю поэзию юности: возникают комплексы, проблемы в общении.

Как правило, угревая сыпь покрывает участки кожи вследствие **гормональных перестроек в организме**. Способствовать обострению болезни могут **заболевания желудочно-кишечного тракта** (например, гастрит, язвенная болезнь, холецистит, колит и энтерит), а также **увеличение жирной, острой и сладкой пищей, несоблюдение правил гигиены**.

Угри образуются, когда сгустки кератина и кожного сала закупоривают сально-волосяной фолликул, а гнойничковые высыпания – результат активиза-

ции микробов, разрушающих закупоренный фолликул. При этом мертвые кожные клетки, жир и бактерии попадают в дерму (соединительную ткань), и проблемы с кожей возрастают.

Организм, естественно, реагирует на непорядок увеличением числа белых кровяных клеток, призванных выправить положение: не дать инфекции распространиться дальше. Заметить это можно из-за покраснения и появления узелка (папулы), наполненного бактериями, жиром и белыми кровяными клетками. Постепенно клетки-санитары уничтожают бактерии, инфекция сворачивается и идет вспять. Инцидент можно считать исчерпанным. Но так бывает только при единичных, эпизодических высыпаниях. Бороться с ними просто – достаточно два раза в день дезинфицировать кожу антисептическими препаратами. Регулярное же воспаление протоков сальных желез требует особого лечения.

Кроме угрей, больных беспокоит повышенная жирность кожи, так как именно в основании



сальных пробок (комедонов) и возникают прыщи. Наибольшее их количество располагается на груди, лице, спине. Гнойники могут быть глубокими. Потом они засыхают и покрываются корочками, при отпадении которых остаются красно-фиолетовые пятна или рубцы. У подростков, страдающих угревой болезнью долго, такими пятнами и рубцами покрыто едва ли не пол-лица. Особенно часто поражаются лоб, щеки и подбородок.

ЧЕМ ЛЕЧИТЬСЯ?

В первую очередь важно усвоить, что угри – это болезнь, а не просто косметический недостаток, поэтому **лечиться нужно** не у соседа и не у друга, а **у врача**. Совсем не обязательно это должен быть косметолог. Дерматологи также в состоянии решить проблему.

Второе правило – **не выдавливать появившиеся гнойники!** Можно прижечь их ватной палочкой со спиртом. Особенно опасно выдавливать гнойники в области лица (носа, губ, подбородка). Кровь из этих участков тела идет в сосуды, которые сообщаются с мозговыми синусами. Поэтому при неудачной попытке удалить прыщик гной лег-

ко может попасть в кровь, а оттуда – в мозговые оболочки.

Если угри затрагивают глубокие слои кожи или находятся на лице, то справиться с ними поможет **электрокоагуляция**. Этот метод применяют в том случае, если подросток не хочет ждать, пока прыщи исчезнут сами.

Если прыщей по всему телу много, то это может быть связано не только с особенностями кожи, но и со снижением иммунитета. В данном случае в лечение добавляются **поливитамины и иммуностимуляторы**.

В легких случаях бывает достаточно **обезжижающих и дезинфицирующих местных средств** (2%-ного салицилового или 5%-ного левомицетинового спирта). Рекламируемые дорогостоящие тоники не всегда являются эффективны. Прежде чем их покупать, нужно обязательно проконсультироваться с врачом.

При выраженных изменениях кожи используются **химические пилинги и лазерная шлифовка**.

Если причиной болезни послужили хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, то нужно обязательно лечиться, но уже не у дерматолога, а у **гастроэнтеролога или терапевта**.

Еще один немаловажный компонент лечения – **диета**. Исключ-



ЕЩЕ РАЗ О ГИГИЕНЕ

Нельзя забывать об уходе за кожей. Многие считают, что при угревой сыпи умываться нужно несколько раз в день (чем чаще, тем лучше), и обязательно с мылом. Однако мыло, особенно при частом применении, сушит кожу, что способствует еще более интенсивной работе сальных желез, а значит – повышенному образованию прыщей. Получается замкнутый круг! Мыло желательно использовать как можно реже, умываться лучше всего кипяченой водой или настоями трав, а в течение дня использовать специальные тоники. Этими же тониками полезно умываться и на ночь.

Кстати, выбирая средства для кожи, учитывайте свой тип жирности – его определит врач. Он же и дает конкретные рекомендации по уходу.

Что нельзя делать при угревой сыпи:

- нельзя выдавливать иликовырять их, так как могут остаться шрамы;
- не следует при отсутствии положительных результатов применять одно и то же лечение более двух месяцев;
- нельзя слишком рьяно мыть лицо – кожа может стать сухой и потеряет чувствительность.

чаются все жирные и острые продукты, сладкие – резко ограничиваются. Лучше всего отдать предпочтения блюдам из овощей, отварным или запеченым рыбой или мясу.

КОГДА ИДТИ К ВРАЧУ?

Прежде чем идти к косметологу, сначала нужно вытащить на белый свет первопричину сыпи.

Первая часть проблемы – забота специалистов многих профилей: эндокринолога, гастроэнтеролога, отоларинголога и т. д. А косметолог – это последняя, но очень важная инстанция, от которой в конечном итоге зависит успех дела.

Врач проведет глобальную чистку кожи. В его арсенале – **распаривание лица на аппарате** (вапоризация), **вакуумная чистка, броссаж** (чистка с помощью специальных щеток). Избавиться от угрей и затвердевших прыщиков поможет процедура, называемая **дезинкрустацией** (очищение происходит за счет действия гальванического тока).

Косметолог подберет курс лечения от угревой сыпи, рубцов и застойных пятен. Самые действенные процедуры – **ультрафиолетовое облучение, орошение кожи жидким азотом, парафинотерапия**.



Диагностика у зеркала

Если разобраться, почему возникла угревая сыпь, можно понять причины косметической проблемы. А действуя на кожу не только снаружи, но и изнутри, легче устранить ее недостатки. Итак, о чём говорят угrevые высыпания?

Угри на нижней части лица, как правило, появляются на фоне эндокринных проблем. Это могут быть нарушения функций яичников, надпочечников или щитовидной железы. Такие нарушения не всегда переходят в серьезное заболевание. Они говорят лишь о напряженной работе в определенных органах.

Высыпания на выступающей части кончика подбородка – сигнал о неполадках в щитовидной железе.

Виски отражают проблемы желчного пузыря.

Если угри появляются в основном в Т-образной зоне – облюбовали лоб, нос, верхнюю губу и подбородок, то, скорее всего, страдает кишечник. Кстати, именно так располагаются подростковые угри.

Угревые высыпания на верхней части спины, над лопатками, говорят о том, что не все в



порядке с лимфоидной тканью, в частности в носоглотке.

Середина спины – чуть выше талии – проекция области печени, желчного пузыря.

Состояние функций малого таза, половых желез отражает зона, находящаяся **на талии и в области крестца**.

Гиперкератоз (чрезмерное утолщение кожи) или **высыпания на ягодицах** – повод проконсультироваться у эндокринолога и гастроэнтеролога.



О чём сигналит фурункул

Внутри кожи любого человека находится множество волосяных мешочков, или фолликулов, в которые открываются сальные железы. Если в эту структуру проникает инфекция, то может возникнуть острое гнойное воспаление, или фурункул.

Сначала появляется зуд, который сменяется покраснением кожи и развитием припухлости. Чаще всего это небольшое уплотнение – около 5 мм. Чуть позже в центре очага появляется стержень из омертвевшей ткани. Если осложнений нет, то фурункул полностью исчезает за неделю-полторы.

При гноином воспалении сразу нескольких соседних волосяных мешочков возникает отек намного больших размеров, чем при простудном фурункуле. При этом цвет натянутой кожи в месте отека обычно багровый, возможно выделение гноя. Такое обширное воспаление называется **карбункулом**. Карбункул часто сопровождается сильной болью, повышением температуры, рвотой, а иногда даже и обмороками.

Наиболее опасны фурункулы, появившиеся на лице (губы, носогубной треугольник). Процесс может принять злокачественный характер, сопровождаясь высокой температурой тела, тяжелым общим состоянием. В результате тромбирования лимфатических и венозных сосудов развивается плотный отек пораженной области, что в дальнейшем осложняется менингитом, сепсисом. Причиной развития злокачественного фурункула может быть травмирование при выдавливании или бритье.

Ни в коем случае нельзя делать то, чего больше всего хочется: выдавливать фурункул! Это самое главное правило, которое надо обязательно усвоить, потому что при повреждении очага возможно дальнейшее распространение инфекции по организму с тяжелыми для него последствиями. Особенно опасно трогать фурункулы в паху, молочных железах кормящих матерей и на лице. Если они появились на лице выше рта, инфекция по кровеносным сосудам может проникнуть в головной мозг, что



приводит к разрушению его тканей и даже к летальному исходу. Кроме того, инфекция может вызвать воспаление и в самих тканях сосудов – тромбофлебит поверхностных вен лица.

Как лечить? На начальной стадии развития фурункула поможет прикладывание на очаг воспаления примочек со спиртовыми растворами. Но если боль и краснота усиливаются, обязательно надо обратиться к врачу. Если осложнений нет, достаточно будет наложить на фурункул иктиоловую лепешку, а для эффективного заживления раны без рубца воспользоваться эпителизирующими средствами. Если гнойный процесс выходит за пределы волосяного мешочка, то наверняка потребуется хирургическое вмешательство.

То же касается и карбункула – очаг воспаления вскрывают, удаляют гной и отмершие ткани, а затем делают перевязки с мазью.

Профилактика. Если фурункул вскочил у вас впервые и осложнений не вызвал, то пока нет повода для серьезного беспокойства. Но если вслед за ним последовал другой, третий, то вы больны фурункулезом. Среди причин его появления могут быть

и нарушение правил личной гигиены, и излишняя потливость, особенно летом. Кстати, поэтому фурункулы чаще всего появляются на тех участках кожи, где выделяется больше пота, а также лучше всего работают сальные железы.

Профилактические меры общеизвестны: пристальное внимание к личной гигиене (чаще принимать душ, менять одежду, пользоваться различными антibактериальными средствами по уходу за кожей).

Но все может быть намного серьезнее, потому что, как правило, фурункулез – это следствие какого-то заболевания, свидетельство наличия стафилококка в крови. Сахарный диабет или другие болезни, связанные с нарушением обмена веществ, снижение иммунной защиты организма или недостаток витаминов также могут быть причиной фурункулеза. Довольно часто от фурункулеза страдают люди, которые неправильно питаются. Чтобы исключить переизбыток углеводов, нужно отказаться от мучного и сладкого. Общее незддоровое состояние организма, его истощение, различные травмы кожи также могут проявляться фурункулезом.



Наводим чистоту

В молодости жирная кожа на лице мне просто отправляла жизнь. Как взгляну в зеркало – тошно становится. Это сейчас понимаю, что комплексовать не стоило. Но тогда проблема медленно перерастала в личную трагедию. Спасибо маме. Как-то она сказала: «Дочь, все, хватит скорби. Жирная кожа – это не подарок, но и не конец света. Мы найдем на нее управу».

Утренняя очистка. Она заключается в том, чтобы умываться травяным отваром. Надо взять поровну соцветий ноготков, ромашки и зверобоя. Я беру по 1 ст. ложке и заливаю литром кипятка. Необходимо настоять 15–20 минут, и теплым настоем можно ополаскивать лицо. Он очень хорошо очищает поры. Лучше всего заранее приготовить отвар и поставить в холодильник.

Вечером очистка более серьезная. Тут отваром не обойтись, придется приготовить лосьон. Для него надо, если летом, натереть небольшой свежий огурец, добавить 0,5 стакана водки и 50 мл отвара ромашки и тысячелистника (пропорция

1:2). Хранят лосьон в холодильнике. Зимой вместо огурца можно взять лимон или апельсин, а водку заменить настойками зверобоя или календулы на спирту.

Отлично действует на жирную кожу сочетание кисломолочных продуктов и отрубей. Я тоже раньше считала, что отруби хороши только для желудка и кишечника. Но есть рецепт и наружного средства. Нужно взять 1 ч. ложку пищевой соды или борной кислоты (без верха) и смешать со стаканом молотых отрубей (их сейчас, помоему, можно в любой аптеке купить).

Перед умыванием развести 1 ст. ложку смеси в кефире или ряженке (0,5 стакана) и этой некрасивой кашей протирать лицо буквально минуту-две.

Если все выполнять, не пропуская ни дня, через месяц-полтора ваше лицо преобразится. О жирной блестящей коже вы забудете, потому что поры сузятся, а железы не так быстро станут производить кожное сало.

О. ПРОКОПЧУК,
г. Нижний Тагил.



Пчелы-лекари

Метод лечения фурункулов, который я рекомендую, вряд ли может вызвать чьи-то возражения, хотя бы потому, что он неоднократно проверен. Метод прост, доступен, эффективен. Уверяю вас, что мой метод неписан из какой-то книжки. Считайте, что это мое открытие.

Когда мне было лет 19, я, находясь на срочной службе, не-много простудился. У меня на левой щеке вырос фурункул (чи-рей) величиной с воробышко яйцо. Меня срочно госпитализировали: фурункул стал каким-то нестерпимо болезненным.

Вечером, прогуливаясь по больничному саду, я увидел множество домашних пчел. Натеревшись от боли, я подумал: «А что, если дать пчеле ужалить фурункул, может быть, полегчает? Ведь лечат же пчелами радикулит». Поймал пчелу, перехватил ее за крыльышки и осторожно поднес к фурункулу. Боли от укуса пчелы я не почувствовал, осторожно нашупал жало, которое тут же удалил. На второй день боль резко пошла на убыль, фурункул не прорвался, а как-то уменьшился, стал мягче и приятно чесался. Еще через день фу-



рункул почти пропал. На лице виднелось синеватое пятно, которое тоже вскоре исчезло. Уколы, назначенные врачом, я тоже принимал.

Подобное случилось со мной еще раз. Фурункул зрел на самом неподходящем месте. Я вспомнил свой метод лечения и проделал то же самое. Только на этот раз использовал не пчелу, а осу. Никакого эффекта не получилось. Через два дня я вновь доверился пчеле. К вечеру фурункул стал чесаться, боль поутихла, а через два дня фурункул исчез совсем. На его месте остался маленький бугорок, гной со временем рассосался. К врачебной помощи на этот раз не прибегал.

В. КАРЕТНИКОВ, г. Оренбург.

Фото Е. СОБОЛЯ.



«Фронтовая» мазь

Хочу поделиться с читателями несложным, но весьма эффективным рецептом от чирьев. Когда я учились в девятом классе, у меня на спине появились фурункулы. Тогда их чирями называли. Я ночами спать не могла, так спина болела. У мамы на работе была одна женщина, которая в войну лечила раненых в госпитале. Она-то и посоветовала рецепт приготовления мази, которой пользовалась в войну.

Мама испекла луковицу, растерла ее с 1 ч. ложки питьевой

соды, добавила немного тертого хозяйственного мыла и приложила эту массу к моим нарываем. Первую ночь я спокойно спала. Утром чирии прорвало, и мама прилепила на место нарываем листочки алоэ на лейкопластырь. Они вытянули весь гной.

На следующую ночь снова была повязка с мазью, а утром – алоэ. Так я лечилась 3 дня. Постепенно боль отступила и спина зажила. Вот как спасла меня фронтовая мазь.

В. КРИВОШЕЕВА, г. Саратов.

Маска из бодяги

Я решила помочь юным особам, девушкам и юношам, которые страдают от проблемной кожи: прыщей и угревой сыпи. Дело в том, что эта проблема мне очень знакома, так как в юности я тоже отчаянно боролась с ненавистными прыщами на лице. Перепробовала множество средств, посещала косметический салон, но ничего не помогало, пока я не услышала о бодяге. Это действительно чудесное средство, которое по-

могло мне распрощаться с прыщами раз и навсегда.

Бодяга – это порошок пресноводной губки зеленоватого цвета, который раньше можно было купить в любой аптеке.

Основное предназначение бодяги – снимать мышечные и суставные боли, рассасывать синяки и гематомы при ушибах, но используют ее и для масок на лицо для лечения проблемной кожи, а именно угревой сыпи и юношеских прыщей.



ОПЫТ ЧИТАТЕЛЕЙ

Для приготовления лечебной маски потребуются небольшое количество порошка бодяги и 3%-ная перекись водорода. Бодягу надо насыпать в стеклянную посуду, развести 3%-ной перекисью водорода до консистенции кашицы и тут же наложить на лицо ватным тампоном, избегая области глаз. Маску держать до полного высыхания, затем смыть теплой водой. За курс лечения нужно сделать 10 таких

масок через день, лучше всего маски делать на ночь, так как сразу же после процедуры кожа лица слегка краснеет и пощипывает, но за ночь краснота проходит, а прыщики заметно подсыхают, кожа становится чище и свежее.

После полного курса масок забываешь, что такое прыщи и угри. При необходимости курс масок после 2-недельного перерыва можно повторить.

Г. БОБРИК, Брест, Беларусь.

Помогла мазь с прополисом

Мой племянник живет в деревне. Вот он и рассказал, как выводил себе угри. А научил его какой-то местный дед.

Трудность в том, что надо достать деревенского масла. У моей-то сестры, что осталась жить на нашей родине, своя корова и есть маслобойка. А в деревне многие держат пчел, поэтому и прополис достать не проблема. Прополис – это такой твердый пчелиный клей. Им пчелы щели в улье заделывают.

Надо у пчеловодов попросить прополиса граммов 50 или 100. 50 г прополиса идет на 200 г масла. Прополис надо по-

ложить в морозилку, он замерзнет и станет крошиться. Крошками посыпьте масло.

Перемешайте и растопите масло с прополисом на водяной бане, только не в металлической посуде. Процедите растопившуюся массу. Как остынет – будет мазь. Храните ее в холодильнике.

Смазывать угри этой мазью надо вечером, а утром умываться без мыла. Только утром лицо не стоит тереть полотенцем, нужно лишь промокать слегка.

М. СЕРЕБРЯННИКОВА,
г. Камышлов Свердловской области.



Аптечка под ногами

Один из моих племянников страдал угрями и сильно комплексовал по этому поводу. Мы, все его родственники, помогали ему доставать разные рецепты борьбы с этим недугом. Сейчас у юноши чистое лицо и он собирается жениться.

Выбирайте рецепты и лечитесь на здоровье!

Возьмите **лепестки розы**, порвите их довольно мелко руками и заполните на треть литровую бутылку из темного стекла. Затем доверху залейте водкой, закройте пробкой и уберите в прохладное темное место на месяц.

Настойку применяйте наружно для лечения угревой сыпи и гнойничковых заболеваний кожи лица.

Приготовьте **настойку листьев грецкого ореха** на спирту. Затем 1 ст. ложку средства смешайте со 100 мл воды. Смоченные салфетки приложите к лицу на 15–20 минут, меняя их через каждые 10 минут. Курс – 30 процедур ежедневно.

Измельчите в кофемолке 4 ч. ложки **семян льна** и 1 ч. ложку **цветков ромашки аптечной**. Смесь залейте не-

большим количеством горячей воды. Полученную кашицу нанесите на лицо, накройте пленкой, полотенцем и оставьте на 15–20 минут. Затем смойте теплой водой.

Старайтесь использовать для умывания слегка подкисленную винным уксусом воду. Кроме того, в воду на ночь кладите серебряный предмет, например серебряную ложку или кольцо без камня.

Ведите здоровый образ жизни, питайтесь качественно (исключите жирную пищу, пряности, сладости), следите за состоянием желудочно-кишечного тракта.

И. СТАРИЦЕВА,
г. Кудымкар Пермского края.

Потомственный ведунья

- Решение личных проблем по фотографии и без.
- Приворот. Отворот.
- Снятие порчи. Защита.
- Стаж более 30 лет.

Сначала - результат.
(конверт с обратным
адресом)

603139, Н.Новгород,
а/я 41, Зинаиде Кондратьевне.

www.zinaida-magija.ru

Реклама.



Чеснок избавит от угрей

Проблема угревой сыпи волнует многих подростков, да и люди постарше, особенно женщины, пытаются различными способами очистить свое лицо от этих неприятных прыщей. Конечно, сейчас мы уже знаем, что кожа – это только показатель нашего внутреннего нездоровья, но так хочется быть красивой сейчас, а не завтра и тем более не через месяц.

Так вот, у меня есть верный способ очистить лицо от угрей. Все мои подруги, страдающие угревой сыпью, испробовали этот рецепт, так что этому способу можно верить, никого он не подвел.

Итак, сожгите несколько долек чеснока, пепел смешайте с медом, чтобы получилась кашицеобразная масса. Этой массой слегка протрите (ни в коем случае не втирайте) угри. Через некоторое время образуется пленка. Ее осторожно снимите марлекой, смоченной в урине. Только сильно не трите! Затем смажьте «ямочки» свежей уриной. Если ранка глубокая, то можно сделать на несколько минут примочки из урины. Рецепт простой, но очень эффективный.

Г. МЕДВЕДЕВА,
Самарская область.

Овсяный скраб

Кожа лица довольно часто покрывается излишком кожного сала, загрязнениями, давая тем самым зеленый свет для образования новых прыщиков. Чтобы этого не произошло, возьмите стакан овсяной или кукурузной муки и натерто на мелкой терке детского мыла. Соедините все компоненты, пересыпьте эту смесь в баночку и плотно закройте капроновой крышкой. У вас полу-

чится уникальный очиститель для жирной кожи лица.

Разведите 1 ч. ложку этой смеси теплой кипяченой водой, пока не получится однородная паста. Перед сном мягкими движениями нанесите ее на лицо, а через минуту смойте пасту теплой водой и ополоснитесь прохладной.

Промокните кожу чистой салфеткой и протрите ее любым косметическим тоником.

В. КОБЗЕВА, Саратов.



Как вернуть здоровье коже

Все мы хотим выглядеть красиво и стараемся поддерживать здоровье кожи различными косметическими средствами, забывая, что самый эффективный и естественный способ – это диета.

Нередко бывает так, что наша кожа просто умирает от голода, а мы не замечаем ее сигналов. Если кожа начинает шелушиться, покрывается угревой сыпью, становится сухой, дряблой, склонной к воспалению, раздражению и преждевременному старению, значит, она испытывает серьезный дефицит витаминов и микроэлементов.

Три самых важных вещества для нашей кожи: протеины, жирные кислоты и антиоксиданты.

Протеины отвечают за четкий овал лица, подтянутость кожи.

Задача жирных кислот в нашем организме – защита от обезвоживания, мимических складочек, морщин.

Антиоксиданты не позволяют разрушающие воздействовать ультрафиолетовым лучам на кожу, отвечают за восстановление клеток.



Протеины содержатся в кисломолочных продуктах, мясе, яйцах, фасоли и схожих продуктах. Съедая омлет из двух яиц на завтрак, отварную или тушеную рыбу на обед и куриное мясо на ужин, вы обеспечите организм достаточным количеством белка.

Антиоксиданты, или витамины молодости, в большом количестве находятся в ягодах, фруктах и овощах. Бета-каротин, пред-



шественник витамина А, есть в моркови, томатах, тыкве, абрикосах и свекле. Употребляя сливочное масло, рыбий жир, говяжью и свиную печень, яичный желток, морковь, свеклу, лук, абрикосы, вы обогащаете свою кожу витамином А. Без этого витамина возникают сухость, шелушения, мозоли.

Витамин С стимулирует обновление клеток и выработку коллагена. Его много в цитрусовых, шиповнике, черной смородине и капусте.

Витамин Е защищает кожу от преждевременного старения и последствий стрессов. Он содержится в растительных маслах, орехах и авокадо, креветках, помидорах, шпинате.

Молочные продукты, мясо (говядина, свинина), картофель, капуста, пшеничные отруби, богатые витаминами группы В, очень эффективны в борьбе против частых проявлений угревой сыпи.

Жирных кислот больше всего в рыбе. Причем необязательно гоняться за дорогими сортами. Самый доступный для нас источник жирных кислот – это обычные сельдь и скумбрия. Много жирных кислот в креветках и некоторых других морепродуктах, а также ими богато

мясо домашнего скота, куриные яйца (деревенские) и некоторые растительные продукты, но особенно растительные масла. Больше всего полезного жира в льняном масле и семени, грецких орехах, тыквенных семечках и получаемых из них маслах, есть они в соевом, оливковом и рапсовом масле. Другие растительные источники: фасоль – обычная и спаржевая, листовая зелень, соевые бобы, другие соевые продукты, зародыши пшеницы и овса.

В состав диеты для красивой кожи входят продукты как экзотические – устрицы, так и вполне привычные – арахис, тыквенные семечки, зеленые листовые овощи, крупы, чеснок, грибы и др. Все они отличаются высоким содержанием цинка и селена. Курага вместе с морепродуктами, мясом курицы, крупами насытят клеточки организма железом.

А вот от фастфуда и полуфабрикатов лучше отказаться. Специалисты не рекомендуют употреблять газированные напитки, крепкий чай, кофе, специи. Стоит исключить эти продукты из рациона, и угревая сыпь, раздражение и сеточки на коже перестанут вам досаждать.

Фото Wavebreak Media/
Thinkstockphotos//Fotobank.ru



«Блестящее» решение для лица

Когда нам было лет по 15–17 и в крови буквально бурлил гормональный коктейль, бесцеремонно украшавший лицо нахальными прыщами, мы «черной завистью» завидовали старшей подруге Оксане, у которой была сухая гладкая кожа с приятным матовым оттенком.

Но шли годы. Мы приближались к бальзаковскому возрасту, а Оксана уже перешагнула «заветную» черту. Тут-то и начались у нее серьезные проблемы: на ладонях и на пятках появились болезненные, незаживающие трещины, а кожа лица стала сильно шелушиться.

Безрезультатно – перепробовав все, начиная от дорогих кремов и кончая всевозможными народными средствами, в конце измученная Оксана записалась на прием к врачу-дерматологу, который объяснил, что в этом возрасте производительность сальных желез падает более чем на 50%, а снижение выработки гормона эстрогена резко уменьшает количество жидкости в коже, отсюда и проблемы.

Оказалось, что после сорока лет женщина живет со своей старой кожей уже не 28 дней, а все 40 – столько времени требуется теперь, чтобы обновить верхний слой эпидермиса.

Вот и получалось, что если уж приходится теперь так долгоходить в одной и той же «шкурке» (к тому же сильно проблемной), то хочешь не хочешь, но относиться к ней придется сверхбережно и подпитывать ее не только всевозможными кремами и масками, но и специальными пилюлями, за которые Оксана выложила кругленькую сумму.

Но надо отдать доктору должное, пилюли действительно помогли. Уже недели через две трещины на руках и пятках затянулись, цвет лица выровнялся и кожа приобрела благородный «лоск». Повнимательней изучив инструкцию-вкладыш к чудодейственным пилюлям, Оксана поняла, что основное в них – обычный желатин, который есть во многих вкусных вещах, например в ее любимом абрикосовом мармеладе. И тут она вспомнила, что когда позволяла себе от



души почаевничать с этой вкуснятиной недельку, то трещины начинали затягиваться, а кожа не так шелушилась. Видимо, и тогда срабатывал все тот же желатин, просто она не уловила связи.

А сейчас и мы с подругами, как только появляется шероховатость на руках или начинает грубеть кожа, немедленно под-

саживаемся на желатин. «Блестящее и вкусное» решение проблем легко помогает всегда быть в форме. А приготовить с помощью желатина можно многое – начиная с сытного заливного из курицы и кончая дынным желе с земляникой на десерт.

Л. УСТЬЯНЦЕВА,
с. Огнево Челябинской области.

Полюбите оливки

Сегодня оливковое масло и сами оливки используются в пищу практически во всех странах мира. Их популярность

легко объяснима: уникальные вкусовые качества, пищевая цен-

ность и огромная польза для здоровья.

Оливки содержат большое количество витаминов, макро- и микроэлементов, крайне благоприятно влияющих на состояние нашего организма. В них много жирных кислот, столь необходимых коже. Оливки также являются хорошим источником антиоксидантов, в том числе лютеина, нейтрализующего действие свободных радикалов и оберегающего наш организм от старения.

Фото iStock/
Thinkstockphotos//
Fotobank.ru





Дрожжи – кладезь витаминов

Весьма часто косметологи и врачи рекомендуют от кожных проблем пивные дрожжи. Действительно, их воздействие на кожу уникально, поскольку в состав дрожжей входят такие незаменимые для кожи, ногтей и волос витамины, как Е, Н, а также достаточно редкий витамин РР.

Пивные дрожжи являются источником витамина В. Во-первых, этот витамин отвечает за регуляцию вырабатываемого кожного сала и полезен как жирной, так и сухой коже. Во-вторых, пивные дрожжи повышают

иммунитет, а также укрепляют нервную систему, ведь нередко причиной угревой сыпи являются постоянные стрессы. Здоровая нервная система обеспечивает крепкий сон, что тоже немаловажно в борьбе с любыми кожными проблемами.

Если кожа страдает из-за плохого пищеварения и нарушений работы кишечника, пивные дрожжи принесут немало пользы, так как улучшают перистальтику, выводят из организма токсины, нормализуют кишечную микрофлору.

Не забудьте про цинк

Цинк не зря называют микроэлементом молодости. Он входит в состав всех ферментов, гормонов и витаминов, а значит, без него невозможен правильный обмен веществ.

Лучшие поставщики цинка в наш организм – морепродукты, особенно креветки, устрицы и мидии. Много его также в сельди, макрели, мясе и говяжьей печени. Из растительных про-

дуктов богаты цинком семена подсолнечника, тыква, фасоль, горох, грибы, овсяная и гречневая крупа, грецкие орехи, зерна проросшей пшеницы.

При проблемах с кожей (сухость, трещины, шелушение, дерматиты, угри, сыпь), прежде чем хвататься за лекарства и мази, сначала стоит попробовать употреблять больше продуктов, богатых цинком и витамином А.



Если остались рубчики...

Мне 16 лет, и так хочется выглядеть красивой, но у меня, к моему огорчению, не очень хорошая кожа. После угрей остались рубцы, и приходится их закрашивать тональным кремом. Посоветуйте, как мне избавиться от угревых рубцов?

Юля, г. Нижний Новгород.

Избавление от угревых рубцов – задача довольно сложная. Эксперименты с кожей лица могут привести к неприятным последствиям, поэтому лучше все-таки для начала показаться врачу-косметологу.

Из общеизвестных средств ухода за жирной кожей с рубчиками от угревой сыпи можно предложить паровые ванны. Они не только очищают поры, но и помогают рассасыванию рубцов от угрей. Предварительно очистите лицо 2%-ным раствором салицилового спирта или лосьоном, на область вокруг глаз нанесите жирный крем. Вскипятив в кастрюле воду, добавьте туда горсть цветков ромашки и, накрывшись полотенцем, наклонитесь над паром. Длительность процедуры – не более 10 минут

(в противном случае это может вызвать расширение пор).

После ванны хорошо сделать маску из дрожжей, добавив в нее перекись водорода. Оставьте маску на лице до высыхания, а потом смойте последовательно теплой и холодной водой.

Для разглаживания кожи можно провести курс масок из бодяги – пресноводной губки (купите ее в аптеке). Заварите порошок кипятком и прокипятите 2–3 минуты на медленном огне, после чего разведите полученную маску 3%-ным раствором перекиси водорода до состояния кашицы. Кожу предварительно очистите, обезжирайте 2%-ным раствором салицилового спирта и тампоном на палочке втирайте горячую бодягу круговыми движениями, минуя область глаз, до появления жжения. Оставьте маску до высыхания и смойте сначала теплой, а затем холодной водой. Кожа станет красной и болезненной, но через 1–2 дня это пройдет и начнется шелушение. Процедура проводится раз в неделю и повторяется 5–8 раз. Вы сразу заметите, что кожа становится матовой, менее жирной, гладкой, рассасываются гнойнички.



Долой прыщи!

В 12 лет у меня лицо покрылось воспаленными нарывами и угрями. Сейчас мне уже 16, а прыщи все не проходят, хотя врач и обещал, что их не станет, как только у меня начнутся менструации. Как с этим бороться? Неужели такое лицо останется на всю жизнь?

Александра В., Октябрьский район
Костромской области.

Угревая сыпь в подростковом возрасте беспокоит многих девочек и мальчиков, но с ней можно успешно бороться.

Почему появляются прыщи? В глубине кожи в больших количествах находятся сальные железы, выделяющие кожное сало, которое защищает нашу кожу от неблагоприятного воздействия внешней среды. Железы соединяются с поверхностью кожи узкими протоками. Если стенки этих протоков затвердевают, кожное сало может скапливаться и закупоривать их, образуя тромб. Когда к нему есть доступ воздуха, то образуется черная точка (открытый угорь), если же тромб прикрыт слоем кожи, тогда об-

разуется белая точка (закрытый угорь).

Кожное сало – самая подходящая среда для размножения бактерий. Поэтому угри часто развиваются в гнойничковые кожные высыпания. Стенка закупоренного фолликула разрывается, и мертвые кожные клетки, жир и бактерии попадают в дерму. Воспаленная кожа краснеет, кровь смешивается с бактериями, скапливаются в фолликуле, образуя гной. Так рождаются типичные подростковые прыщи. Больше всего их в районе сальных желез: на лице, спине, верхней части груди. В других местах их гораздо меньше или вовсе нет.

Во многих случаях высыпания на коже девочек-подростков связаны с наследственностью, также сказывается на состоянии кожи стресс, который влияет на уровень выброса адреналина.

Каждый человек имеет как женские, так и мужские гормоны. Избыточное содержание любых гормонов может быть причиной появления прыщей. В подростковом возрасте избыток андрогенов – мужских половых



гормонов. Они начинают вырабатываться в период полового созревания у девочек с 10–11 лет.

Применение противозачаточных таблеток также изменяет гормональный уровень в организме, что может стать одной из причин угревой сыпи.

Быстрый рост гормонов в крови провоцирует выделение сальными железами большего количества кожного жира. Хотя андрогены вырабатываются всю жизнь, прыщи обычно пропадают к 22–25 годам. Но бывает, у кого-то они остаются на всю жизнь, поэтому нельзя точно сказать, через какое время они исчезнут.

Девочки должны помнить, что причиной угревой сыпи может также стать:

- косметическая продукция, основанная на жирах и закупоривающая поры;
- избыточная влажность – сырая, ветреная погода, частое посещение бассейна.

Народная медицина предлагает для лечения подростковых прыщиков много способов. Вот несколько эффективных и доступных рецептов.

Сок листьев алоэ. Для его приготовления тщательно промыть листья кипяченой водой,

обсушить и положить на 10 дней в темное прохладное место. После этого измельчить и отжать сок. Протирать им проблемную кожу каждый день.

Можно использовать алоэ для примочек. Кашицу из листьев залить холодной кипяченой водой 1:5. Настоять смесь в течение часа, затем прокипятить 2–3 минуты; процедить.

Трава подорожника. Протирать кожу свежим соком подорожника. Очень полезно также добавлять его в маски.

Горькая полынь. 2 ст. ложки травы залить 1,5 стакана кипятка, настоять. Использовать этот настой для компрессов и примочек. Сок горькой полыни можно добавлять в маски.

Календула. Залечить рубцы и пятна, оставшиеся от прыщей, поможет настойка календулы.

Протирать кожу 3–4 раза в день.

В стакане теплой кипяченой воды размешать 1 ч. ложку настойки календулы аптечной и 1 ч. ложку меда. Смачивать в полученном растворе ватные тампоны и накладывать их на кожу на 20–30 минут.

Тыква. Очень полезно при угрях и жирной коже протирать лицо кусочком сырой тыквы.



Черные точки с лица — долой!

Траву зверобоя настаивают на 40%-ном спирте в соотношении 1:5. Наружное применение настойки оказывает лечебный эффект при жирной себорее лица и угревой сыпи, снимает раздражение.

1 ст. ложку **сухих листьев и цветков зверобоя** заливают стаканом кипятка, держат на огне 10–15 минут и сразу же процеживают. Отвар используют для примочек и протирания лица.

1 ч. ложку **настойки календулы аптечной** и 1 ч. ложку **меда** хорошо перемешивают в стакане с теплой кипяченой водой.

Смачивают в полученном растворе ватные тампоны и накладывают их на проблемные участки кожи на 20–30 минут.

Очень полезно при угрях и жирной коже протирать лицо кусочком **сырой тыквы**.

2 ст. ложки **цветков календулы** заливают 1/4 стакана 40%-ного спирта, 1/5 стакана воды и 1/3 стакана одеколона, настаивают в теплом месте. Затем добавляют 5 г 5%-ного спиртового раствора борной кислоты и 3 мл глицерина.

Полученный лосьон наносят на лицо 2 раза в день.

При расширенных порах полезно протирать лицо спиртовыми **настойками хмеля, полыни** или **зверобоя**. Для приготовления лосьона в домашних условиях заваривают 1 ст. ложку высушенной или свежей травы стаканом кипятка, как чай. Тёплый настой процеживают и добавляют к нему равное количество спирта и 1 ст. ложку яблочно-го или винного уксуса. Если кожа сухая, спирта добавляют в 3 раза меньше. Это средство используют для компрессов: тонкий слой ваты или сложенную в 2–3 слоя марлю смачивают в настойке и накладывают на пористые участки кожи на 10–15 минут.

1 ст. ложку измельченных **корней одуванчика** лекарственно-го заливают стаканом горячей воды, держат на медленном огне 15 минут, охлаждают в течение 45 минут и процеживают. Пьют в теплом виде по 1/3–1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды. Применяют при кожных сыпях, угрях.

В. НИКУЛИНА, Саратовская область.



Держите кожу в чистоте

Кожные проблемы волнуют многих, но особенно портят лицо прыщи и угревая сыпь. Избавиться от этих неприятностей можно старинными народными методами.

- Смешайте 12 ст. ложек листьев и цветков крапивы двудомной, 1 ст. ложку листьев и цветков крапивы жгучей и 6 ст. ложек листьев и цветков тысячелистника обыкновенного. Настой готовьте на водяной бане из 10 ст. ложек этой смеси, которые залейте 1 л кипятка.

Пейте по стакану полученного средства 3 раза в день. Для достижения быстрого эффекта очень полезно ежедневно умываться этим отваром утром и вечером перед сном.

- Умывайтесь насыщенным раствором соли. Рекомендую разводить соль в воде, активированной кремнием, или минеральной воде.

Соль лучше использовать морскую.

Растворите в стакане воды 2 ст. ложки соли. Курс лечения – 12 дней.

- Очень хорошо очищает кожу лица отвар дубовой коры, он усиливает защитные свойства кожи и оберегает ее от инфекций.

- Помогут избавиться от прыщей и угрей примочки и компрессы с отваром березовых почек. 1 ст. ложку березовых почек залейте стаканом крутого кипятка и кипятите 15–20 минут. Настаивайте 30 минут, процедите и пейте как чай.

- Возьмите стакан капустного рассола, смешайте с 1 л кипяченой воды и полученной жидкостью 5 минут ополоскайте лицо (предварительно очищенное).

- Принимайте по 3 ч. ложки пивных дрожжей каждое утро перед едой.

- Рекомендую смазывать на ночь воспалившиеся черные точки на лице (угри) мазью из сока чеснока (3 зубчика) с равным количеством яблочного уксуса и несколькими капельками меда. Результат не заставит себя долго ждать. Воспаление пройдет.

Б. РЕШЕТНИК, Ростовская область.



Вода вместо косметики

Самое ценное гигиеническое и косметическое средство – вода.

При умывании водой клеточки рогового слоя набухают и отторгаются вместе с осевшей на них пылью, грязью, жиром, остатками пота, микробами и другими веществами, попавшими на кожу. Теплая вода, похлопывание и поглаживание лица во время мытья усиливают это очищающее действие. Одновременно улучшаются кровообращение и питание кожи. Очищаясь, она приобретает здоровый, красивый вид.

Для умывания лица вода должна быть непременно мягкой, чистой, свободной от больших примесей солей. Самая идеальная по мягкости вода – дистиллированная. Можно употреблять и талый снег, речную или дождевую воду.

Жесткая вода совершенно непригодна для косметических целей: в ней содержатся магниевые и кальциевые соли, которые, соединяясь с мылом, частично с кожным салом, дают нерастворимые соли. После

мытья ею кожа делается жесткой и сухой, может появиться раздражение, шелушение. Высыхая, эта вода оставляет на коже неприятный серовато-белый налет.

Жесткую воду можно смягчить кипячением в течение часа, после чего надо дать ей отстояться, чтобы соли, выпавшие при кипячении, осели на дно. Можно уменьшить жесткость воды, добавив в нее 1 ч. ложку питьевой соды или 2 ч. ложки буры на 1 л воды.

Для косметических целей нельзя применять ни слишком горячую, ни слишком холодную воду.

Горячая вода при длительном применении вызывает стойкое расширение кровеносных сосудов, кожа делается дряблой, вялой, увеличивается ее чувствительность к холodu.

При постоянном умывании холодной водой кожа делается сухой, безжизненной, бедной жиром и кровью, начинает шелушиться. Поэтому для умывания лица вода должна быть теплой, комнатной температуры.



Однако мыть лицо только водой недостаточно. Чтобы усилить очищающее свойство воды, надо применять мыло. Мыло следует употреблять только туалетное: в нем мало свободной щелочи, и оно не раздражает кожу. Лицо надо ополоснуть прохладной водой и вытереть мягким полотенцем досуха, иначе вследствие испарения воды и охлаждения кожи ухудшается ее кровоснабжение, нарушаются функции сальных желез, что может

вызвать сухость и шелушение. Вытирая лицо надо осторожно, мягко прижимая полотенце к лицу. Надо помнить, что подкожный слой на лице очень рыхлый, легко может растягиваться, и поэтому энергичные процедуры приводят к преждевременному образованию морщин.

Утром лицо умывают прохладной водой без мыла. Перед выходом на улицу полезно нанести на кожу один из защитных кремов.

Выручит глина

Прекрасно помогают при лечении угревой сыпи, воспалительных процессов кожи лица, гнойничков маски из зеленой бентонитовой глины. Можно делать промывания и растирания кожи глиняной водой.

Зеленая бентонитовая глина – это экологически чистый природный минерал, обладающий удивительными целительными свойствами.

Зеленая глина является кладовой кремния и давно используется в нетрадиционной медицине. По обилию минеральных составляющих она намного превосходит белую, красную, голубую, желтую, серую глины.

Зеленая глина размягчает кожу лица, втягивает в себя все вредные элементы, токсины, заживляет раны, зарубцовывает их без каких бы то ни было шрамов, убирает гнойнички, разглаживает морщины, делает кожу упругой, эластичной, улучшает цвет лица.

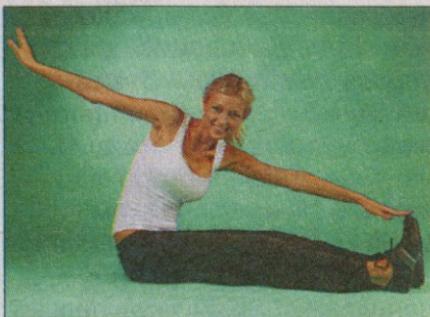


На зарядку становись!

Утренние упражнения, безусловно, лучший способ восстановить обмен веществ. Можно начать хотя бы с десятиминутной прогулки, но делать это каждое утро. А затем обязательно подключить упражнения. Это благоприятно отразится на внешности, поскольку ускорится обмен веществ и наладится работа эндокринной системы.

Каждое из предложенных упражнений нужно повторять от 2 до 5 раз.

- Ходите по комнате в спокойном темпе около одной минуты.
- Поставьте ноги на ширину плеч и поднимитесь на носки, разведя руки в стороны, а затем вверх, после чего опуститесь вниз на выдохе.
- Поставьте ноги на ширину плеч и совершайте вращения головой по часовой и против часовой стрелки.
- Ноги на ширине плеч, правую руку поднимите вверх и потянитесь влево. В это время левая рука должна быть отведена за спину или лежать на поясе. Меняйте поочередно правую и левую руки.
- Ноги на ширине плеч, поднимите руки вверх и сомкните их. Делайте наклоны, а затем повороты вправо и влево поочередно.
- Ноги на ширине плеч, вытяните руки параллельно полу и поворачивайте верхнюю часть туловища в разные стороны.
- Ноги на ширине плеч, делайте наклоны вперед и назад.
- Встаньте ровно и, сохранив равновесие, делайте по очереди махи ногами сначала вперед, затем назад и в сторону.
- Сядьте на пол и, выпрямив ноги, попытайтесь дотронуться руками до пальцев ног.
- Лягте на спину, согните в коленях ноги и делайте повороты в стороны так, чтобы колени касались пола.
- Встаньте на четвереньки, выгибайте и прогибайте спину.





- В течение минуты тянитесь вперед к каждой стопе в положении сидя на полу и расставив широко ноги.
- Ноги на ширине плеч, совершайте плечами круговые движения, потом проделайте тоже самое руками.
- Поставьте ноги вместе и делайте руками, согнутыми перед грудью, рывковые движения, как бы боксируя невидимого противника.
- Приседайте в спокойном темпе.

Фото М. СОЛУНИНА.

Белый пластырь от фурункулов

Фурункул, карбункул, лишай, нарыв – такая «радость» может посетить любого. Причем надо-ло и с далеко идущими весьма неприятными последствиями.

Знахари на Руси предпочитали лечить подобные напасти так называемым белым пластырем. Готовили его так. Брали поровну канифоли, белого пчелиного воска, свиного нутряного сала и две кастрюли, вставленные одна в другую. В нижней кипела вода, а в верхней – распускались и расплывались ингредиенты пластиря. Перед нагреванием канифоль размягчали в тонкий порошок и просеивали через мелкое сито. В верхней кастрюле расплавляли воск, бросая его маленькими кусочками и постоянно помешивая деревянной ложкой. В растопленный воск понемногу (также постоянно помешивая) высypали канифоль. В

смесь из двух ингредиентов бросали кусочки свиного нутряного сала. Как только все это расплавлялось, немедленно снимали кастрюлю с огня и энергично размешивали густейшую смесь до тех пор, пока она не принимала вид пластичной массы. Это и есть целебный белый пластырь.

К сведению: продающееся в магазинах топленое свиное сало не годится. Вам следует использовать свежее сало. Сельскому жителю это под силу.

Приготовленное снадобье на-мазывали толстым слоем на сложенную в восемь раз марлевую повязку. Прикладывали такую повязку, меняя два раза в день, к пораженному нарывом или иной неприятностью месту два-три дня. После снятия повязки в по-давляющем большинстве случаев пациент обнаруживал свежую розовую кожу.



Баня парит, баня правит...

Сейчас на страницах газет и журналов встречается много разнообразных методик по очищению организма. Я же хочу напомнить об очень простом, ста-ринном, исконно русском очищающем и оздоровляющем средстве – русской бане.

МЫШЕЧНЫЙ КОМФОРТ

Под действием высокой температуры расширяются кровеносные сосуды, улучшается кровообращение, повышается интенсивность обменных процессов в организме. Пребывание в парной расслабляет мускулатуру, быстро устраниет мышечное утомление и возвращает работоспособность. Это наверняка на себе испытали дачники, когда после «зимней спячки» ряно включались в садово-огородные работы – к вечеру мышцы гудят, а после бани они опять как новенькие.

Баня естественным, простым образом **очищает кожу, все внутренние органы**, а особенно почки, легкие, бронхи, кровь, лимфу, кости, суставы. Она тренирует сердечно-сосудистую и

дыхательную системы, поддерживает вес тела на определенном уровне, а при целенаправленном использовании и банных процедур **снижает вес**, убирает целлюлит.

БАННЫЕ ПРАВИЛА

Я всегда с большим удовольствием наблюдаю за тем, какими озабоченными, усталыми мы заходим в баню и какими румяными, посвежевшими, помолодевшими мы оттуда выходим. Но у бани есть свои законы, которые нужно неукоснительно соблюдать, иначе можно получить вред вместо пользы.

- Не следует ходить в баню натощак, после обильной еды, непосредственно перед сном и с алкогольными напитками (и пивом в том числе).
- Не посещайте баню при острой болезни и сильном переутомлении.
- При «букете» хронических заболеваний обязательно посоветуйтесь с врачом.

А вот некоторые простые, но ценные советы, особенно для новичков.



- Перед посещением парилки следует принять теплый душ и хорошо вытереться (я это делаю дома в ванной). Волосы не мочить. Голову предохраняйте от перегрева шерстяной или фетровой шапочкой.

- Сначала посидите 1–2 минуты на нижней полке, а затем поднимайтесь выше по своему самочувствию.

- После выхода из парилки можно облиться холодной водой (это для продвинутых) или водой комнатной температуры. Обливание тренирует сосуды. Я лично мою холодной водой только лицо, под мышками и за ушами. Закрываюсь большим махровым полотенцем и отдыхаю, при этом продолжаю потеть еще 10–15 минут. На глаза кладу березовые листочки от веника, а на область щитовидной железы – дубовые.

ТРАВЯНОЙ АРОМАТ

Для усиления потоотделения и выведения токсинов, шлаков, солей я пью несладкий чай из **лесной малины, черной смородины и липы**. Натираю все тело солью с медом и чайным грибом (можно яблочным уксусом) и через 5 минут иду в парилку с веником. Сначала 1–3 минуты гречу внизу, а затем поднимаюсь

и парюсь веником. Эффект изумительный! Пар доходит до самых глубинных органов тела, до каждой косточки, клеточки, основательно пропариваются все мышцы, суставы. После чего отыхаю так же, завернувшись в полотенце. Пью чай, умываюсь, еще делаю один заход в парилку с веником.

Во время банной процедуры полезно применять лекарственные травы, содержащие различные эфирные масла: **ромашку, эвкалипт, чабрец, душицу, липу, мяту, шалфей, сосну** и др. В зависимости от химического состава, масла могут оказывать различные действия на организм: противомикробное, спазмолитическое, отхаркивающее, обезболивающее, противовоспалительное и даже улучшать деятельность пищеварительных и эндокринных желез.

Подавать настои и масла на каменку – это тоже своего рода искусство. Дома готовят лекарственные снадобья (2–3 ст. ложки травы на 1 стакан кипятка). Сначала следует плеснуть на камни простой водой, затем лекарственным настоем, снова водой, а затем снова лекарственным настоем. Тогда получится целебный пар и дух.

Отвар зверобоя хорош при



болезнях желудка и суставном ревматизме, липовый цвет – при бронхите и других простудных заболеваниях, шалфей – при бессоннице и нервной возбудимости и т. д.

ВЕНИК-МАССАЖЕР

Особого внимания заслуживает банный «массажный прибор» – веник.

Березовый веник успокаивает нервную систему, снимает боль, ускоряет заживление ран и ссадин, очень полезен при заболеваниях легких и болезнях вен. Лучше всего его заготавливать в первую половину лета с молодых березок около воды.

Наши предки, прежде чем срезать березовые ветки, срывали лист, верхнюю часть которого пробовали на язык. Если лист шершавый, то ветки не годятся, веник из них получается грубый, жесткий. А вот когда лист сверху гладкий, нежный, бархатистый, словно пушком покрытый – это для веника то, что нужно. Потом срезанные побеги сушили в прохладном, затемненном месте при доступе свежего воздуха.

Веники из пижмы и рябины повышают давление и хороши для гипотоников.

Основательно прогревает, нагнетая на тело сильнейший жар,

дубовый веник с его массивными, плотными листьями. Листья дуба выделяют целительные вещества, способные снижать давление. Он хорошо воздействует на жирную кожу, делая ее упругой, снимает возбуждение нервной системы. Дубовые веники заготавливают в июне-августе.

Веник из веток смородины хотя и уступает в прочности березовому и дубовому, но более ароматен и весьма полезен для кожи, т. к. содержит много витаминов.

Веник из липы успокаивает, уменьшает головную боль.

Веник из можжевельника, пихты, кедра хорошо массирует и обладает противомикробным, противовирусным, обезболивающим действием.

При болях в пояснице, позвоночнике, суставах, мышцах **крапивному венику** нет равных. Его запаривают в слегка теплой воде, он вызывает легкое покалывание, покраснение без волдырей. При особо нежной коже после крапивного стегания кожу смазывают любым жиром, маслом. Заготавливают крапивный веник в сухую погоду во время цветения крапивы.

Чтобы получился плотный и густой веник, я делаю каркас из



березовых или орешниковых веток. Вокруг этого каркаса укладываю более твердые крапивки, затем более тонкие. Таким веником можно париться 2–3 раза. Хранить его лучше всего в прохладном, темном месте, при ярком свете листья обесцвечиваются, желтеют, теряют аромат.

Я люблю смешанные веники: к березовым веткам добавляю дубовые, иногда другие. В середину помещаю душицу, мяту, тысячелистник, иногда маленькую веточку полыни. Я растираю

венником все тело как мочалкой, мне это очень нравится.

Чтобы очистить и оздоровить организм, нужно регулярно посещать баню – лучше 1 раз в неделю.

Баня противопоказана в острой стадии заболеваний и при обострении хронических болезней, а также при эпилепсии, туберкулезе легких, новообразованиях, сердечной недостаточности, беременным женщинам и детям до 3 лет.

Александра ПРОШИНА,
г. Ульяновск.

Какую мочалку выбрать?

Мочалка наряду с мылом является главным средством личной гигиены современного человека.

Но чтобы она мыла ваше тело эффективно и не принесла вреда, нужно знать, что все синтетические мочалки, предназначенные для гигиены тела, содержат в себе дезинфицирующие компоненты с обязательным включением триклозана. Он как эффективное antimикробное и антисептическое средство часто добавляется в зубные пасты, мыло, шампуни и различные чистящие средства. Однако недавно специалисты зачислили триклозан

в ряды пестицидов, веществ, которые приводят к мутации микроорганизмов, а значит, и к развитию совершенно новых бактерий. Кроме того, триклозан под действием света и воды способен превращаться в токсический и вредный для нашего здоровья диоксин.

Покупая мочалку, первым делом обратите внимание на то, чтобы материал, из которого она сделана, был обязательно природного происхождения.

Самые древние мочалки из тех, что до сих пор использует человек, – лыковые. Они сделаны из луба – расщепленного



и обработанного внутреннего слоя коры липы. Липовое лыко при распаривании становится мягким, шелковым. Оно обладает мощными обеззараживающими и антисептическими свойствами, выделяет фитонциды, стимулирует кровообращение и очищает кожу. Использование лыковой мочалки предотвращает образование целлюлита, а кожа становится очень чистой.

Полезно мыться и губками из натуральной целлюлозы и морскими губками. Они быстрее высыхают, причем полностью, тем самым не дают возможности бактериям размножаться.

Очень полезны для тела мочалки из сизала (это внутренние волокна кактуса). Мочалки эти жесткие, но прочные.

А вот природные мочалки из люфа изготавливаются из растений семейства тыквенных. При контакте с водой они становятся очень мягкими и нежными. Мыться ими – одно удовольствие.

Рами-мочалки – редкостный вид. Они сделаны из японской крапивы – рами, имеют сетчатую структуру и оказывают благодаря этому свойству прекрасное отшелушивающее и шлифующее действие.

Фото Alkir|Dreamstime.com\Dreamstock.ru

ВНИМАНИЕ!

ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА
на II полугодие 2014 года
для самых экономных



16+

САМ СЕБЕ ЛЕКАРЬ



ОТВЕТЫ НА ВСЕ ВОПРОСЫ О ЗДОРОВЬЕ И ПРЕДОЛНЕНИИ НЕДУГА ДЛЯ ВРАЧЕЙ И САМИХ ЧИТАТЕЛЕЙ. ДЕВИЗ ИЗДАНИЯ: ПОМОГЛИ ТЕБЕ – ПОМОГИ ДРУГОМУ.

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС
16547

+ КНИГА В ПОДАРОК

«КАК ЛЕЧИТЬ?
ГИПЕРТОНИЯ И ЕЕ ОСЛОЖНЕНИЯ»

24 страницы.
Выходит 1 раз в 2 недели.

132 страницы.



ВРАЧЕБНЫЕ СОВЕТЫ,
КАК СПРАВИТЬСЯ С БОЛЕЗНЮ.

ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ



36 страниц.
Выходит 1 раз в месяц.

ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО –
САМА ПРИРОДА!

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС
12384

УСПЕЙТЕ ПОДПИСАТЬСЯ НА ЭТИ ИЗДАНИЯ ДО 31 МАРТА!

С 1 апреля подписка БУДЕТ стоить ДОРОЖЕ!

ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. УГРЕВАЯ СЫПЬ

№3(39), 2014 г.

Подписной индекс в каталоге «Почта России» 12384

Главный редактор Е. Н. ПОЛЯКОВА

Ответственный за выпуск Е.П. НОСКОВА

Телефон (831) 432-98-16

e-mail: doctor@gmi.ru

Учредитель ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Издатель ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Адрес издателя и редакции:

603126, Н.Новгород, ул. Родионова,
192, корп.1 www.gmi.ru

Рекламное агентство

Телефон (831) 434-88-20

факс (831) 434-88-22

e-mail: reclama@gmi.ru

Задостоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.

Служба продаж

Телефоны: (831) 469-98-09, 469-98-15

факс (831) 469-98-00

e-mail: sales@gmi.ru

Отдел подписки

8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный)

Отдел продаж наложенным платежом:

тел.: 8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный), (831) 469-98-20, 469-98-22

e-mail: kniga@gmi.ru

Служба экспедирования и перевозок

Вопросы по доставке:

телефон (831) 469-98-78

e-mail: dostavka@gmi.ru

Вопросы по претензиям:

телефон (831) 469-98-71,

e-mail: pretenziya@gmi.ru

Распространение в Республике Беларусь

ООО «Арго – НН»

Адрес: 220030, г. Минск, ул. К. Маркса, д. 15, офис 313, тел. 328-68-46

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций

Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-42048 от 17 сентября 2010 г.

Подписано в печать 13.02.2014 г. в 16 часов (по графику - в 16 часов). Дата выхода в свет 03.03.2014 г.

Тираж 40000. Заказ № 95.

Цена договорная

Отпечатано в ЗАО «Дзержинская типография», 606025, г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15



14 003
4 607074 331816

