

Женские советы

Самая полная коллекция

№ 5 / 2019



**ЧТО ВАМ МЕШАЕТ
ПОЛУЧИТЬ
ЖЕЛАЕМОЕ?**

**Почему полезно
сдавать кровь**

**Готовим
автомобиль
к лету**

**Какая еда
подходит
россиянам**

**Музыка,
которую слушают
ваши дети**

Своими руками

- * для подарка: вязанные носочки
- * для себя: легкая укладка
- * для дачи: лунный календарь

Арахисовое

масло



рецепт красоты



МАСКА ИЗ КАПУСТЫ

Считаю, что с возрастом люди выглядят старше не из-за морщин как таковых, а потому, что цвет кожи становится менее ровным. Дорогущие тональники только скрывают эту проблему, но не решают. А выравнивает тон кожи самая обычная белокочанная капуста! Витамины А и К осветляют пигментные пятна, ну а еще капуста увлажняет кожу не хуже кремов. Предлагаю маску для сухой кожи: сначала устройте себе паровую ванночку для лица – с ромашкой; затем налейте в другую миску крутой кипяток, окуните в него на минутку листья капусты, нарезанные широкими полосками, достаньте их, чуточку остудите, нанесите на них немного растительного масла и наложите на лицо на 20 минут.

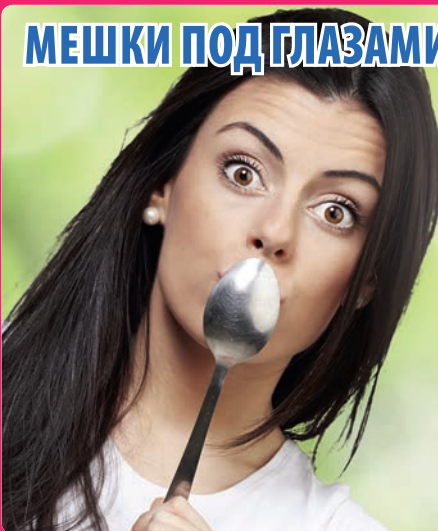
Александра Моисеева

Совет от Шанель

Коко Шанель, для многих являющаяся примером идеальной женщины, считала: «В двадцать лет у вас лицо, которое дала вам природа; в тридцать лет у вас лицо, которое вылепила вам жизнь, а в пятьдесят у вас лицо, которого вы заслуживаете». «Заслужить» свое лицо можно при помощи постоянного и тщательного ухода, посещений салонов красоты и четкого следования советам профессионалов. В этом случае победа в борьбе с морщинами, несомненно, окажется на вашей стороне.



МЕШКИ ПОД ГЛАЗАМИ НЕ КРАСЯТ



Это отеки, возникающие в результате скопления под кожей жидкости. Причины такой аномалии многообразны: долгий плач, аллергия, плохой сон, менструация. Избавиться от них можно следующим образом: так как любые отеки надо охлаждать, проще это делать любыми металлическими предметами. Опустите четыре столовых ложки в стакан со льдом. Накрывайте опухшие глаза то одной, то другой парой ложек, параллельно охлаждая ту, что успела нагреться.

Целлюлит под контролем!

Возьмите рукавицу из сизаля и круговыми движениями разотрите все тело, поднимаясь от ног к голове. Это активизирует кровообращение и вы сразу почувствуете себя бодрее. К тому же вы получите замечательный пилинг – жесткий сизаль отшелушивает верхний роговой слой кожи. Сизаль – натуральное волокно, делается из листьев агавы. Хорошо подходят для массажа, так как благодаря своей жесткости, могут ощутимо воздействовать на кожу и кровоток, а благодаря натуральному происхождению не вызывают раздражений.



Закон молодости

Вне зависимости от наследственности, для вас должно стать законом: не выходить из дома, не защитив лицо от солнца, даже если на улице дождливо, облачно, полярная ночь и так далее, не говоря уж о ясной погоде. Ультрафиолет разрушает коллаген и эластин – белки,

обеспечивающие упругость и прочность кожи, отсюда – опять-таки

темные круги под глазами, и пигментные пятна раньше срока, и конечно морщины. Закон здесь такой: наносите ежедневно по

верх дневного крема солнцезащитное средство: зимой и осенью 15–20 SPF, а весной и летом – от 30 до 50 SPF, не забывая о чудесном дамском

аксессуаре – шляпе с полями, закрывающим лицо (любимая некоторыми бейсболка в качестве альтер-

нативы совершенно бесполезна!).

МАСТЕР



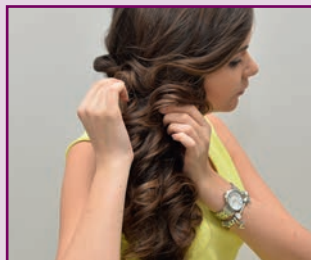
КЛАСС

АЖУРНОЕ ПЛЕТЕНИЕ



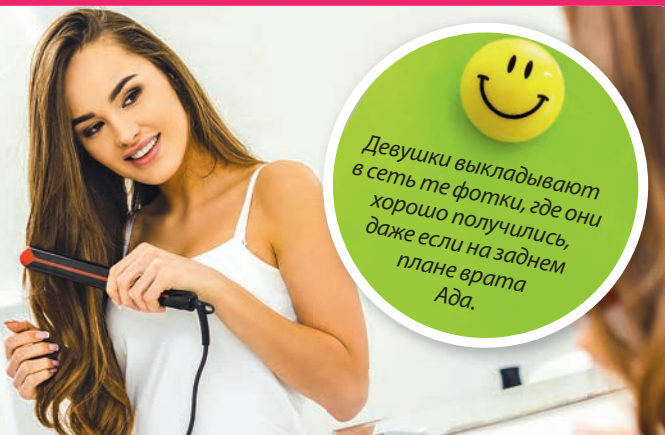
1 От основной массы волос отделяем прядь в области челки и начинаем плетение французской косы, каждый раз подбирая по небольшой пряди с двух сторон.

2 Аккуратно вытягиваем прядки из каждого плетения, чтобы оно получилось более ажурным и объемным.



3 Наносим на волосы средство для придания объема, накручиваем по всей длине на плойку.

4 Фиксируем локоны в прическу при помощи невидимок.



Девушки выкладывают в сеть те фотки, где они хорошо получились, даже если на заднем плане врата Ада.

ЧТО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ С ВОЛОСАМИ, ТАК КАК ЭТО ТОЛЬКО УХУДШИТ ИХ СОСТОЯНИЕ?

Ухудшить состояние волос может неправильное использование парикмахерских инструментов, а точнее – отсутствие при этом термозащиты. Поэтому я настоятельно рекомендую перед накручиванием или выпрямлением полностью высушить волосы, нанести на них спрей, который защитит волосы от воздействия высоких температур, и только потом приступать к дальнейшей обработке волос. И еще один маленький совет – милые и прекрасные девушки, откажитесь от идеи создать прикорневой объем с помощью гофре, это не только уже давным-давно устаревший тренд, но и процедура, которая к тому же очень сильно вредит волосам!



«Я НЕ БОЛЕН, Я ПРОСТЫЛ!» – главный миф, который порождает эпидемии

С наступлением весны эпидемиологи отмечают рост заболеваемости ОРВИ, а значит для каждого из нас возобновляется хорошо знакомый сценарий. Разбираемся, почему так происходит, разрушая неверные убеждения, которые служат тому причиной.



➔ «ЭТО ПРОСТО КАШЕЛЬ, А НЕ ВИРУС!»

■ **На самом деле:** в большинстве случаев кашель – это симптом респираторной инфекции – вирусной или бактериальной. Кашель – ответная реакция организма на попадание инфекции сначала в верхние, а затем и нижние дыхательные пути.

✓ **Правило:** при появлении кашля первое, что необходимо сделать – это постараться не заразить других: при разговоре соблюдайте расстояние не менее одного метра, во время приступа кашля прикрывайте рот платком. Необходимо также больше дышать свежим воздухом, вентилируя таким образом легкие. Для облегчения симптомов и превращения кашля из сухого во влажный начните прием лекарственных препаратов, например, сироп корня солодки.

➔ «ПРОПЬЮ АНТИБИОТИКИ И СРАЗУ ПОПРАВЛЮСЬ»

■ **На самом деле:** ОРВИ (куда входит и грипп) вызваны вирусами, которые антибиотики не лечат – по крайней мере, их пользу не сравнить с вредом, причиняемым вашему организму. Хотя антибиотики и помогают в лечении осложнений после ОРВИ, т.к. они имеют бактериальную природу.

✓ **Правило:** применение антибиотиков можно только по назначению врача, который знает какие из них подходят именно вам. Пить антибиотики «по привычке» – потому что вы ими лечились несколько лет назад – не целесообразно, скорее всего, они уже устарели.

➔ «Я НЕ ЗАРАЗЕН, ЕСЛИ Я НЕ ЧИХАЮ»

■ **На самом деле:** если вы заболели той или иной разновидностью респираторной инфекции, то в течение первых 2–3 дней, независимо от наличия насморка или кашля, вы наиболее заразны. В целом возможность передать вирус другим людям сохраняется до семи дней. Более того, даже температура 36,6°C абсолютно не означает, что организм здоров – не все инфекции вызывают резкое повышение температуры.

✓ **Правило:** при появлении любого из симптомов простуды или гриппа объявляйте для себя карантин и обращайтесь к врачу. Оставайтесь дома, как только почувствовали недомогание. «Постельный режим» – не всегда обязателен. Длительное пребывание в постели негативно влияет на вентиляцию легких, ухудшает кровообращение. Достаточно ограничить физическую нагрузку комфортным для вас объемом.

➔ «ЕСЛИ СОСТОЯНИЕ НЕ ТЯЖЕЛОЕ, ТО С ЛЕЧЕНИЕМ МОЖНО ПОДОЖДАТЬ»

■ **На самом деле:** большинство ОРВИ протекает в более легкой форме, нежели грипп: температура не поднимается выше 38, отсутствует жар, боль в мышцах и головная боль. Но и ОРВИ, оставленные без внимания, способны привести к осложнениям, которые лечить гораздо труднее и продолжительнее.

✓ **Правило:** не игнорируйте начинающееся заболевание. При первых симптомах простуды можно принять безрецептурные лекарства, рекомендованные в качестве первой помощи и имеющие минимальный перечень противопоказаний.

➔ «САМОЕ БЕЗОПАСНОЕ – НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА!»

■ **На самом деле:** не все народные средства при лечении ОРВИ являются безопасными, а некоторые и во все опасны для жизни!

✓ **Правило:** при заболевании обратитесь к врачу, а не полагайтесь на народные средства: при неправильном применении многие из них способны лишь навредить. Так, ингаляции с эвкалиптом могут стать причиной большего раздражения слизистой оболочки гортани. Также ни в коем случае нельзя делать прогревания при высокой температуре.



ПОМНИТЕ!

Жаропонижающие средства следует применять лишь при температуре выше 38°C. Обязательно пейте больше жидкости в виде чая, куриного бульона, травяных отваров. Привычный десерт лучше заменить медом. Эти методы помогут встать на ноги.

Если симптомы болезни и общее состояние ухудшаются, обязательно обратитесь к врачу. При температуре выше 39° – вызовите неотложную помощь.



ТАТЬЯНА СМОЛЕНСКАЯ

врач-кардиолог,
кандидат медицинских
наук и главный врач
оздоровительного
центра GlobalMed
на Белорусской

По результатам опросов, проведенных Службой Крови, 21% людей готовы сдать кровь, но не делают этого из-за недостатка информации (24%), 22% говорят, что «никогда не задумывались об этом» и 13% говорят о проблемах со здоровьем. Отдельно важно упомянуть, что многие потенциальные доноры подвержены необоснованным страхам, например, 4% опрошенных опасаются малокровия, а 2% думают, что пополняют после процедуры. Татьяна Рудольфовна Смоленская, рассказала, как влияет на здоровье человека участие в программе донорства крови и развеяла наиболее распространенные мифы, сложившиеся в нашем обществе.

Регулярная потеря крови может быть полезна **при гипертонии**. Уменьшение количества циркулирующей крови помогает снизить давление и избежать носовых кровотечений. В этой ситуации человек может почувствовать облегчение на срок около месяца – до восстановления прежнего объема.

Регулярные циклы потери и регенерации **тренируют организм и готовят его к экстренным ситуациям**. Доказано, что в случае большой кровопотери, например, в результате несчастного случая или операции, у опытных доноров больше шансов на выживание и быстрое восстановление.



Почему полезно СДАВАТЬ КРОВЬ

Организм в буквальном смысле **обновляется**, причем, за довольно короткий срок. После сдачи крови в организме человека запускаются механизмы защиты: активизируется костный мозг, в процессы кроветворения вовлекается сосудистая жидкость и вода из межклеточного пространства и клеток. Это способствует улучшению работы иммунной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, многие люди отмечают омолаживающий эффект.

Отдельно можно отметить пользу для женщин **при климаксе в качестве профилактики тромбоза**. Процедура донорства крови помогает обновлять и разжижать кровь, что благотворно сказывается на здоровье.

А вот пополнить после процедуры сдачи крови можно только в случае, если вы будете много есть. Диета донора предписывает отказ на несколько дней от алкоголя, жирной, жареной, острой пищи, перед сдачей крови нельзя потреблять молочные продукты. Зато донорам можно сладкий чай и выпечку – может быть именно с этим связаны опасения. Просто не переешьте, для восстановления после процедуры достаточно вернуться на прежнее питание.

Важно понимать, что каждый донор проходит профилактический осмотр перед сдачей биоматериала, часть крови исследуется в лаборатории на наличие скрытых инфекций, гепатитов, сифилиса, ВИЧ. Это может **выявить имеющееся заболевание на раннем этапе**, когда носитель даже не подозревает об имеющихся проблемах. Человека с болезнями крови, в том числе и с малокровием, просто не допустят к процедуре.

Можно также отметить взаимосвязь участия в общественно-полезной деятельности и психологического здоровья человека. Все мы – существа социальные, а донорство крови как акт альтруизма наполняет нашу жизнь дополнительным смыслом, дарит моральное удовлетворение.

В зависимости от потребности в крови процедура займет от 15 до 60 минут. На первичный осмотр, заполнение анкет и посещение буфета вы потратите еще примерно 60 минут. За эти 2 часа вы сможете спасти чью-то жизнь, дать надежду больному человеку и поддержать свое здоровье! Чтобы сдать кровь, просто обратитесь в ближайший центр крови. Списки доступны на сайте Службы Крови (<http://yadonor.ru>). Приходить можно без записи в будний день, новым донорам рекомендуется сдавать кровь утром.