



Богуслава
Выдмухова

**Ева
всегда
молод**

♦
**Адам
всегда
молод**





Москва
«Физкультура и спорт»
1991

BOGUSŁAWA WYDMUHOWA

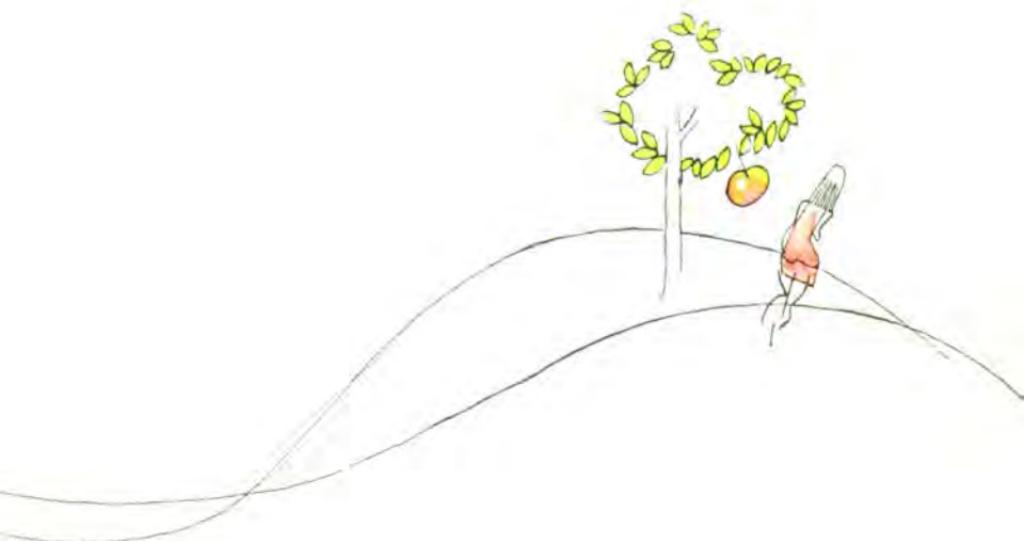
**EWA
ZAWSZE
MŁODA**
◆
**ADAM
ZAWSZE
MŁODY**



Богуслава Выдмухова

**Ева
всегда
молодая**

◆
**Адам
всегда
молод**



ББК 75.0
В 92

Перевод с польского
В. П. БУРИЧА («Ева всегда молодая»),
М. А. ЗАГОТА («Адам всегда молод»)

Выдумкова Б.

В92 Ева всегда молодая. — 3-е изд., перераб. — Адам всегда молод. — 2-е изд., доп., перераб. / Пер. с польск. — М.: Физкультура и спорт. 1991. — 192 с., ил.

ISBN 5-278-00208-5

Как выглядеть бодрым и элегантным, как сохранить здоровье, молодость и работоспособность на долгие годы, как поддерживать хорошее настроение — эти вопросы интересуют сегодня и мужчин, и женщин. Как утверждает автор книги, секрет красоты и хорошего самочувствия довольно прост: ведите здоровый образ жизни, не забывайте о физической активности, правильно питайтесь, откажитесь от вредных привычек, следите за своей внешностью. Автор приводит рекомендации по массажу, косметическим процедурам, раскрывает мужские и женские секреты, которые помогут всегда быть в форме.

Для широкого круга читателей.

В 4202000000—057
009(01)—91 12—91

ББК 75.0

ISBN 5-278-00208-5

- © Zakład wydawnictw CRS Warszawa, 1975
- © Wydawnictwo spokzielcze Warszawa, 1982
- © Издательство «Физкультура и спорт», 1991

СОДЕРЖАНИЕ

ЕВА ВСЕГДА МОЛОДА

Это важно в любом возрасте
9

Женщина, ухоженная с головы до ног
53

Как омолодить пожилую женщину
85

Советы девушкам
93

АДАМ ВСЕГДА МОЛОД

Адам, представься!
103

Косметическая программа-минимум
105

Основа всего — фигура
120

Законодатель мод
138

Одни неприятности
148

Чтобы старость не пришла раньше времени
156

Мужские секреты
173

Куда девались джентльмены?
186





**Ева
всегда
молодая**

Вы хотите быть красивой. Хотите быть элегантной. Хотите, чтобы у вас был свежий вид. Хотите всегда выглядеть молодой. Это желания и юных девушек, и зрелых женщин. Каждый возраст имеет свои проблемы. Надеюсь, что книга, лежащая перед вами, поможет их решить. Многие советы и рекомендации, помещенные в книге, дали специалисты: доктор Веслава Ольшак, доктор Ирэна Рудовска, профессор, доктор Эдвард Ружило, доктор Юзеф Гранатович, доктор Арвин Хансен, за что приношу им свою сердечную благодарность.

Автор

ЭТО ВАЖНО В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ЛЕКРАСТВО ОТ УСТАЛОСТИ?

Жители Афганистана при встрече говорят друг другу такую фразу: «Да не знать тебе никогда, что такое усталость». В языках многих племен, живущих в различных уголках мира, куда еще не проникла цивилизация, нет слова «усталость». К сожалению, у нас положение совсем иное. Мало того, что мы систематически подвергаемся воздействию вредных факторов, таких, как шум, выхлопные газы, никотин, алкоголь, кофеин, а также всякого рода стрессам и перенапряжениям, так еще переутомляем себя сами, сознательно ведя неразумный образ жизни.

Шум — характерная черта XX века. Реагирует на него весь организм: нервная система, системы внутренней секреции, кровообращения, дыхания, пищеварения. Окружающий нас воздух — и «свежий», как на улице, и в помещении — содержит много вредных для организма веществ. Усталость вызывается даже неправильным питанием.

Усталость, появляющаяся после дозированной физической нагрузки — плавания, тенниса, двух-трехкилометровой прогулки и т. д., — совсем другого свойства, она быстро проходит и рекомендована медициной. Сон после такой усталости бывает глубоким и продолжительным. Человек просыпается отдохнувшим и с удовольствием принимается за новую работу. Такой род усталости очень часто является действенным средством при лечении другого вида усталости, которая может даже стать причиной депрессии. Эта негативная усталость делится на несколько разновидностей.

Очень часто усталость проявляется у людей чрезмерно загруженных. Возложенные на них обязанности пугают их с самого утра, сразу же после пробуждения. Люди боятся, что не сумеют выполнить в срок все то, чего от них ожидают. Такая усталость называется утренним утомлением. Ученые утверждают, что этот тип усталости отмечается у большинства матерей. Стремление к совершенству, свойственное больше женщинам, чем мужчинам, является для слабого

поля серьезной опасностью. Женщины хотят все делать хорошо, стремятся во всем достичь идеала, а это не всегда получается.

Усталость уже давно утратила свой первоначальный характер — перестала быть лишь следствием сильного физического напряжения. Утомление человека, живущего в постоянном психическом напряжении или спешке, значительно сильнее усталости человека, работающего, например, на лесоповале.

Существуют ли средства и лекарства, которые радикально и быстро ликвидировали бы состояние усталости? Увы, таких лекарств, таких чудодейственных пилюль нет. Лекарства помогают только тогда, когда усталость является следствием болезни организма, когда их принимают для борьбы с основным заболеванием.

Многие требуют от врача, чтобы тот выписал им рецепт на лекарство, которое бы помогло не только побороть усталость, но и сделало бы из них титанов труда, способных перенести любое напряжение. А ведь эффективным средством против усталости является искусство жить.

Что надо делать, чтобы избежать весенней усталости?

Официально болезни, называемой весенней усталостью, не существует. Но очень часто, когда вы весной приходите к врачу, он ставит вам именно этот диагноз. В принципе организм здоров, жаловаться не на что, а ваше состояние, при котором отмечаются отсутствие аппетита, апатия, сонливость, бессонница, раздражительность, можно назвать общим недомоганием. Чем вызваны эти явления? Если сказать, что такое самочувствие является ценой, которую вы заплатили за нерациональное питание зимой, за то, что подолгу сидели в накуренных комнатах, за недостаток движения, за то, что мало бывали на свежем воздухе, — это будет лишь половина правды.

Одной из причин плохого психического состояния и упадка сил является погода, — то есть иные, чем зимой, давление и состав воздуха (особенно иная влажность), другое действие солнца, другая яркость света, что, как утверждают специалисты, имеет существенное



и зачастую отрицательное влияние на наше самочувствие. Большая часть ультрафиолетовых лучей, посыпаемых в феврале солнцем уже в полном объеме, попадает на детренированный организм, который пробует защищаться от них, в результате чего ослабевает.

Если усталость, бессонница или сонливость, а также возбудимость нарастают, надо обязательно пойти к врачу и выяснить, не кроется ли за ними какой-нибудь недуг. Только после того, как возможность органического заболевания будет исключена, можно начинать кампанию по борьбе с весенней усталостью. Во время ее проведения ничем нельзя пренебрегать — даже самая маленькая поддержка для организма ценна и необходима. Ну, например:

старайтесь ложиться спать ежедневно в одно и то же время, но не позднее 23 часов, тогда вы будете быстро засыпать;

перед сном пейте горячее молоко, оно полезно не только злостным курильщикам, но всем как безвредное эффективное снотворное;

больше дышите свежим воздухом; воскресное утро, независимо от погоды, посвящайте прогулке;

резко сократите количество выкуриваемых сигарет; даже если вы уменьшите обычную дозу на две-три сигареты в день, это победа, и большая;

ежедневно натощак пейте «весенний укрепляющий нектар»: полстакана кипяченой остуженной воды, в которую выжата половина лимона и подмешана ложка меда;

пересмотрите распорядок своего дня таким образом, чтобы хоть два раза в неделю выкроить на часок больше времени для сна или отдыха с книгой.

У каждого вида усталости свои причины. Если вы собираетесь в отпуск и хотите, чтобы он снял эту усталость, то должны расшифровать ее природу. Должны знать, какой «багаж» везете с собой!

ОБ ОТДЫХЕ ВО ВРЕМЯ ОТПУСКА

Если в течение года вы работаете сидя или стоя, выполняя одну и ту же операцию, можно предполагать, что у вас кислородное голодание. Чтобы убедиться в этом, достаточно сделать подсчет минутной вентиляции легких: человек, работающий сидя, делает 16 вдохов в минуту, каждый раз поглощая $\frac{1}{2}$ литра воздуха, то есть в сумме 8 литров. У человека, который двигается, при каждом вдохе легкие получают 1 литр воздуха, то есть около

16 литров в минуту. Следовательно, сидячая работа вызывает кислородное голодание тканей и мозга. А ведь кора головного мозга так нуждается в кислороде! Нехватка его приводит к сонливости и рассеянности, и поэтому так важно, чтобы люди, проводящие по нескольку часов за письменным столом или в библиотеке, во время отпуска двигались, ходили, даже во время дождя — разумеется, в соответствующей обуви и одежде.

Но, может быть, ваша работа связана с большими физическими нагрузками? Тогда это другой вид усталости и нужен иной отдых. А может, вас утомляют или усиливают явления усталости другие факторы: отсутствие сердечности и доброжелательности в отношении с окружающими, скуча и однообразие, неблагоприятная психологическая атмосфера?

Во всем этом надо разобраться, выяснить причины усталости, а затем выбрать соответствующие формы отдыха:

в условиях относительного покоя,
в шумной, веселой компании,
в постоянном движении, приводящем к здоровой усталости мышц.

Расслабить мышцы гораздо легче, чем расслабиться психически. И если с собой в отпуск вы берете «багаж» раздумий о делах трудных, неприятных, щекотливых, отдых будет неполноценным. Лежание в гамаке, даже в самом удобном, с мягким пледом на ногах и «думочкой» под головой, ничего не даст — при пассивном отдыхе все равно будут одолевать черные мысли. В этом случае необходим активный отдых среди интересных людей, общение с которыми отвлекало бы от грустных размышлений.

Малоподвижный отдых ни для кого, пожалуй, не является полезным. Но и нельзя слишком рьяно браться за дело: немедленно восполнить недостаток кислорода в организме путем длительных пеших переходов, избавиться от живота при помощи бега вдоль пляжа, обрести стройность фигуры на волейбольной площадке. Излишняя подвижность в первую неделю отпуска может навредить. В первые дни организм должен акклиматизироваться и привыкнуть к другому режиму питания, к другому ритму дня.

Всем, кто хочет вернуться из отпуска поздоровевшими, я могу дать один простой совет: постарайтесь уделить время выполнению всех оздоровительных рекомендаций, которые вы не в состоянии были соблюдать в течение года, избавиться от антигигиенических и вредных привычек.

Надо ли делить отпуск?

Следует знать, что в каждой части разделенного, например на декады, отпуска только три дня полноценного отдыха. Остальное время уходит на адаптацию.

Надо ли уезжать?

На этот вопрос должен быть утвердительный ответ. Не каждая физиономия из числа тех, кто нас окружает, и не всякая лестничная клетка, по которой мы каждое утро идем за хлебом, вызывают в нас процессы торможения, а они, как утверждают врачи, необходимы для регенерации нервной системы и для ослабления напряжения в организме.

ВРЕДИТ ЛИ КУРЕНИЕ КРАСОТЕ?

Женщины курят много. Пожелтевшие пальцы, «прокуренная» кожа, пропахшие дымом волосы — вот признаки, позволяющие безошибочно определить, что женщина не расстается с сигаретами. Правда, если соблюдать гигиенические правила: старательно чистить зубы утром и вечером, полоскать рот мятым водой, расчесывать и «проветривать» волосы, регулярно проветривать квартиру и одежду, в которой вы ходите на работу, употреблять жирную губную помаду, — можно устраниТЬ «анткосметические последствия курения. Но не это, пожалуй, самое важное.

Говорят, что женщины биологически сильнее мужчин, что они быстрее справляются со всякими болезнями, но никотин наносит им больший вред, чем мужчинам. Это подтверждают многочисленные научные исследования.

Женщину, которая выкуривает около 20 сигарет ежедневно, — а таких, к сожалению, очень много — можно приравнять к мужчине, выкуривающему ежедневно 30 сигарет. У женщин меньший объем грудной клетки, более интенсивный обмен веществ, и поэтому они отравляются никотином быстрее. Кроме определенных негативных последствий, возникающих в организме под действием табака, у женщин



бывают и специфические заболевания, вызываемые никотином, не говоря уже, разумеется, об отрицательном влиянии этого яда на красоту. Девушки, которые начинают курить до периода полового созревания, хуже развиваются физически, задерживаются в росте, имеют меньший объем грудной клетки, болеют бронхитом. У женщин зрелого возраста, заядлых курильщиц, в период менструаций наблюдается усиление болевых ощущений, вызванное раздражающим действием никотина на эндокринную систему. Существует также достаточно тесная связь между постоянным курением и ускорением наступления климакса. Итак, это не преувеличение, когда говорят: не кури, а то быстро состаришься.

Следствием курения у женщин является также преждевременное старение лица. Во время курения возникают спазмы мельчайших сосудов — капилляров. А это, в свою очередь, приводит к временному нарушению питания мышц, в результате чего и происходит их старение. Черты лица заостряются, кожа теряет здоровый вид, становится бледной, с желтым оттенком. Во всем мире известно такое выражение: «никотиновое лицо».

Табачный дым отрицательно действует не только на красоту женщин, но и на чувствительную гормональную систему. Гипертрофия щитовидной железы, например, согласно мировой статистике, отмечается среди курящих женщин в более 30 % случаев, а среди некурящих — только в 5 %. Щитовидная железа очень чувствительна к отравлению никотином, усиливающим ее деятельность, вследствие чего у курящей женщины иногда наблюдаются состояния, похожие на базедову болезнь, что, в свою очередь, тоже отражается на внешнем виде.

Потребность в курении женщины объясняют нервной обстановкой, перенапряжением, быстрым темпом жизни. Они обращаются к курению с той же самой целью, что и к кофе, — для того, чтобы расслабиться и снять усталость. И хотя курение действительно влияет на нервную систему, но совсем не благоприятным образом.

Никотин и окись углерода очень вредно действуют на нервную систему, затрудняют нормальное снабжение кислородом мозговой ткани, которая крайне чувствительна к его недостатку. Правда, сначала никотин расширяет сосуды мозга, но затем наступает их сужение, а у заядлых курильщиков — отвердение. Это приводит к кислородному голоданию мозговой ткани. Поэтому-то курение только

временно снижает усталость и сонливость, а затем вызывает замедление мыслительных процессов.

Многие женщины были бы не прочь бросить курить, если бы не боязнь располнеть. После того как человек бросает курить, он действительно начинает набирать вес. В этом нет ничего странного. Возвращаются хорошее самочувствие, аппетит, обоняние, вкус. К счастью, прибавление в весе — явление проходящее. Полнеют в первые полгода, потом вес постепенно уменьшается. Так утверждает руководитель единственной в Польше Антиникотиновой консультации (г. Познань) доктор Юзеф Гранатович.

Если, прочитав этот раздел, вы не решитесь бросить курить, то по крайней мере курите так, чтобы как можно меньше вредить здоровью. Вот вам несколько советов.

Курите сигареты с наименьшим содержанием никотина.

Никогда не курите натощак, обманывая организм глотком чая. Первую сигарету можно выкурить только после солидного завтрака. Кроме того, никогда не заглушайте голод сигаретой.

Не докуривайте сигарету до конца, даже если она с фильтром. Дым задерживается перед фильтром, и здесь оседает много никотина, смолистых веществ и других вредных соединений. Поэтому рекомендуется на $\frac{1}{3}$ сигарету не докуривать.

Не курите нервно и быстро. Дым от сигареты, выкуриваемой быстро, содержит намного больше окиси углерода и смолистых веществ, чем дым от сигареты, выкуриваемой медленно.

Не курите, когда пьете чай или кофе, что, к сожалению, женщины делают часто. Вредные компоненты дыма очень легко растворяются в жидкости и без труда достигают пищевода, где усваиваются на 100 %.

Не курите в закрытых, труднопроветриваемых помещениях, в этом случае вы вдыхаете дым не только сами, но и принуждаете к пассивному курению своих товарищей.

Не привыкайте к курению «на сон грядущий». Перед сном лучше съесть немного сладкого, а потом яблоко.

В заключение еще одно сведение, важное в особенности для тех, кто осенью и весной подвержен простудам и инфекционным гриппам. Под влиянием курения человеческий организм теряет витамин С, что, в свою очередь, влияет на его сопротивляемость вирусам и бактериям, а также на внешний вид, так как известное количество этого витамина необходимо для хорошего цвета лица.

КАК ВЫ СПИТЕ: КАК СУСЛИК ИЛИ КАК НАПОЛЕОН?

Одну треть нашей жизни мы проводим во сне. Это не роскошь — это необходимость. После одной бессонной ночи у нас плохое самочувствие и не очень привлекательный вид. После нескольких бессонных ночей подряд мы чувствуем себя как после тяжелой болезни. К сожалению, мы не так гениальны, как Эдисон или Наполеон, которым для полного восстановления формы было достаточно четырех часов ночного и короткого послеобеденного сна. Мы должны высыпаться, то есть «выключаться» почти на 8 часов в сутки.

Сколько бесценного времени мы теряем! Так ли уж это необходимо?

Американцы решили исследовать, как влияет на человека длительная (200-часовая) полная бессонница. В качестве «подопытного кролика» согласился выступить диктор нью-йоркского радио. В первые 135 часов он нормально вел радиопередачи, каждый час сообщая о своем самочувствии. Все психотехнические тесты давали хорошие результаты. Врачи осуществляли постоянный контроль за его кровью, мочой, следили за дыханием и пульсом. Диетологи организовали ему пятиразовое спецпитание. Время от времени он принимал холодный душ и плавал в бассейне. В конце пятого дня, когда потребность во сне увеличилась, — ему дали допинги. На шестой день диктору стало плохо. Он стал засыпаться. Потом начались галлюцинации. Вечером на девятый день у него разыгралась мигрень. Поскольку 200 часов эксперимента прошли, ему разрешили спать. Он проспал как убитый 13 часов и 13 минут. И проснулся в прекрасной форме, без малейших признаков каких-либо отклонений в состоянии здоровья. За короткое время он ликвидировал серьезную задолженность во сне.

Конечно, можно сказать, случай исключительный, если бы не дальнейшие эксперименты, где «подопытными кроликами» были 74 солдата, которых лишили сна на 90 часов. Итоги подтвердили полную безвредность бессонницы для здоровья. Какой из этого можно сделать практический вывод? Человек, страдающий бессонницей, должен знать, что ему не угрожает болезнь или смерть.

Слабое утешение, скажете вы. Самое важное для всех — ощущение свежести после сна и восстановление сил. Это правда, от бессонницы не умирают, но что надо сделать,

чтобы от нее избавиться, излечиться, с помощью чего можно восстановить крепкий и глубокий сон?

Прежде всего необходимо выработать у себя привычку ко сну. В регулярном засыпании главное значение имеет привычка, переходящая в условный рефлекс. Страдающие бессонницей люди не утратили способность спать, а лишь потеряли привычку ко сну.

Гигиена сна начинается за... столом. Обильный ужин определенно не снотворное. Кофе и даже крепкий чай тоже действуют возбуждающие и отодвигают момент засыпания. Комната, в которой вы спите, должна быть:

хорошо проветрена,

не холодной, но и не сильно обогретой,

освещена так, чтобы свет от лампы не был в глаза.

Большое значение имеет удобная кровать. Исследования, проведенные институтом физиологии одного из французских университетов, говорят о том, что идеальное одеяло должно быть легким, воздухопроницаемым, гигиеничным, мягким. Научные работники из польского Института гигиены сна — да, и такой существует — пришли к выводу, что каждый третий европеец спит под одеялом, которому... четверть века. Перины и стеганые одеяла, доставшиеся нам от пррабобок, являются рассадниками бактерий. Они тяжелы и затрудняют кровообращение, особенно в ногах. Но главное то, что вследствие своей слабой воздухопроницаемости они создают в прямом и переносном смысле тепличные условия, очень вредные для организма.

Не менее важно учитывать и привычки человека.

Так, нервные люди, особенно дети, чувствуют себя плохо в темных помещениях. Они любят засыпать с зажженной лампой. Не надо запрещать им этого.

Мерзляки берут в постель бутылку с горячей водой или электрогрелку.

Некоторые съедают перед сном два-три кусочка сахара. Это не лишено смысла: сахар восстанавливает психическое равновесие организма. Но не забудьте затем почистить зубы!

Есть люди, которые не могут заснуть без легкого чтения.

Многие женщины быстро засыпают после выполнения определенных привычных косметических процедур, которые приводят их в сонливое состояние и внутренне успокаивают.



Это и есть те привычки, которые с успехом заменяют снотворное. Чем труднее мы засыпаем, тем необходимее становится соблюдение этих привычек. Они позволяют быстрее «отключиться» от забот дня и облегчают засыпание.

Сколько сна нужно нашему организму?

Это зависит от качества сна. В общем около 8 часов: 6 часов ночью и 2 пополудни (короткий сон освежает после нервной работы) достаточно для взрослого человека. Важно засыпать до полуночи, тогда утром вы будете чувствовать себя гораздо бодрее.

А дети? Продолжительность сна строго индивидуальна. Определить ее у детей не так просто. Группа педиатров пробовала доказать, что значение сна для здоровья ребенка преувеличено. Из их наблюдений следовало, что годовалому ребенку достаточно 14 часов сна в сутки, пятилетнему — лишь 10,5 (сюда не включается необходимый и полноценный послеобеденный отдых). Десятилетние дети должны спать 9,5—10 часов, тринадцатилетние — не больше 8,5—9.

Эти же врачи рекомендуют родителям соблюдать следующие правила:

дети в возрасте 6—10 лет всегда должны ложиться спать между 20 и 21 часом,

в возрасте 11—15 лет — между 21 и 22 часами.

Если слишком рано (и в разное время) отправлять детей спать (пусть, наконец, будет тишина!), то впоследствии у них, в результате постоянного ожидания этого момента, может развиться бессонница. Чтобы избежать ее в зрелом возрасте, надо с ранних лет обучать детей гигиене сна и прививать здоровые привычки.

Каждый ли человек способен хорошо спать?

Бессонница излечима. Умение расслабляться и разумная дозировка отдыха после труда — вот лекарство от нее. К сожалению, это лекарство нельзя купить ни в одной аптеке.

Умению хорошо спать надо терпеливо учиться. Но у людей XX века нет терпения. Они пользуются снотворными порошками моментального действия. Статистика по-

казывает, что снотворное употребляют не только те, кому утром идти на работу. Порошки постоянно глотают и домашние хозяйки. Обремененные с утра до вечера заботой о детях, муже, доме, бюджете, они ложатся спать «смертельно уставшие», но заснуть не могут.

Употребление снотворных средств во всем мире угрожающе растет. Что говорят по этому поводу ученые? Что снотворные вовсе не... усыпляют. Они вызывают бессознательные состояния, только похожие на сон, являются заменителем сна, да к тому же плохим. Сон — это физиологическое состояние, охватывающее весь организм, а действие таблеток распространяется лишь на часть нервной системы.

Если уж возникла такая необходимость, принимать снотворные средства можно, но с большой осторожностью и всегда под контролем врача. В состав большинства снотворных входят вещества, оказывающие побочное действие на организм. Поэтому медицина ищет спасения в «снотворных порошках» иного рода.

Одна американская телевизионная компания в конце своей ежедневной программы показывает красивую молодую женщину, которая медленно ложится в постель, откровенно зевая. Во Франции и во многих других странах создаются удивительные машины, якобы вызывающие сон. В Англии выпускают даже игрушечных медвежат, которые, ритмично и глубоко дыша при помощи специального механизма, «заражают» сном хозяина.

Это все не так глупо, как может показаться. И если даже не помогает, то наверняка не вредит.

Если у вас хроническая бессонница, вы должны обратиться к врачу. Особенно тогда, когда причиной этой бессонницы становятся нервные перегрузки. Помощь врача зачастую сводится к объяснению пациенту, что его болезнь заключается в... страхе перед бессонницей. Как оказалось, этот страх является самым большим врагом сна. Поэтому тот, кто каждый вечер, лишь только погаснет лампа, начинает считать минуты до засыпания, нервничает, что не засыпает, и впадает в панику, наверняка не заснет.

В заключение я хочу дать совет: вместо того чтобы привыкать к снотворным средствам, попробуйте рецепт известного швейцарского невролога лауреата Нобелевской премии В. Р. Гесса. Ложитесь поудобней, расслабьте мышцы, представьте себе, что вы куда-то проваливаетесь, подумайте о чем-нибудь приятном, совершенно не беспо-

крайтесь о том, что время, предназначенное для сна, проходит... Результат? Минуты ожидания сна перестанут быть мучительным кошмаром.

Коль скоро одну треть нашей жизни мы просыпаем...

...то хорошо бы побольше знать о сне.

Самое полезное для здоровья — засыпать до полуночи. Это утверждение родилось на основании того факта, что биологически самым ценным является сон в первый час после засыпания. Через 3 часа он становится все более чутким.

Исследования, проводимые сегодня во всем мире, говорят о том, что женщины спят намного меньше мужчин, их сон составляет в среднем 5 часов в сутки. Это слишком мало для восстановления сил и плохо отражается на профессиональной деятельности, внешнем виде, состоянии нервной системы, отношениях в семье. Женщина, которая недосыпает в течение недели, в воскресенье обязательно должна найти время и отоспаться. К сожалению, статистика говорит о том, что огромное большинство людей, страдающих от недосыпания, в свободное время хотят играть в бридж или смотреть телевизор.

Бессонница по большей части связана с неврозами, хотя бывает также и следствием побочных причин: шума, света, духоты, жары, малоподвижного образа жизни. Для того чтобы быстро заснуть, надо принять умеренно теплую ванну с хвойным экстрактом, сделать несколько глубоких вдохов, а затем выпить стакан горячего молока или отвара ромашки.

Если у вас холодные ноги, это мешает засыпанию в той же степени, что и резкий свет. Перед сном примите теплую ванночку для ног, сделайте массаж ступней жесткой мочалкой и наденьте хлопчатобумажные носки.

Вместо снотворного — упражнение, рекомендованное одним из профессоров Института гигиены сна: сядьте на скамеечку, расслабьте мышцы спины, руки опустите вниз, голову — на грудь. Полностью расслабьтесь. Через несколько минут вы будете мечтать только о том, чтобы лечь спать.



Еще в Древней Ассирии и Вавилоне было известно, что человек в течение ночи меняет свое положение от 20 до 40 раз. Засыпаете ли вы на спине или свернувшись калачиком — это не имеет никакого значения, потому что через некоторое время вы перемените позу. Поэтому-то выражение «он спал как убитый» неточно, так как в действительности этот спящий переворачивался с боку на бок десятки раз. Один из врачей утверждает, что мягкая, удобная постель гарантирует многократное изменение положения в течение ночи.

Поверхность постели должна быть точно горизонтальной. Всякие «думочки» и подушки приводят к тому, что голова во время сна лежит как бы... отдельно. Вместо «думочек» и подушек рекомендуется мягкий валик, помещаемый между спиной и затылком.

ХУДЕТЬ? ДА, НО С УМОМ

Около 20 процентов людей в нашем обществе страдают от избыточного веса. Досадно, что женщины среднего возраста не заботятся о своей фигуре. А ведь полные женщины выглядят намного старше своих лет. Если их спросить о причине полноты, они ответят: виноваты гормоны. А что говорят по этому поводу врачи?

Не следует объяснять полноту только гормональными нарушениями, потому что таких случаев мало. Чаще всего причиной лишнего веса является переедание. Беременность и роды способствуют прибавлению веса, как правило, только тогда, когда женщины следуют совету есть за двоих. А этого делать не надо, как, впрочем, не надо допускать и того, чтобы полнота закрепилась. Если женщина после рождения ребенка быстро занимается собой, все вернется к норме.

Полнота — это не только недостаток, портящий нашу внешность. Полнота — это заболевание, во всяком случае, лазейка для различных заболеваний. Склероз, например, в 4 раза чаще бывает у полных женщин. Полнота способствует возникновению болезней сердца, гипертонии, диабета, запоров, изменению в суставах.

К сожалению, большинство женщин со значительным превышением веса относятся к похудению с недоверием — боятся постареть.



Обоснованы ли их опасения? Женщина, лечащаяся от ожирения в зрелом возрасте, может ожидать отрицательных косметических последствий, если при похудении она не будет принимать энергичные меры к их предотвращению, то есть заниматься гимнастикой, принимать душ, делать массаж.

Липогенез (отложение жиров) вызывают углеводы. Поэтому их употребление надо сократить до минимума в пользу белка. Надо также есть побольше овощей и фруктов. Завтрак может быть обильным, поскольку он дает энергию для первой половины дня. Без хорошего, рационально составленного завтрака человек чувствует сонливость, усталость, вялость, не понимая причины своего плохого самочувствия.

Существует ли чудотворная диета? Если ее даже кто-нибудь и выдумает, она не заслуживает того, чтобы ее пропагандировать. Самое главное — это не переедать, разумно худеть... в течение всей жизни, а не только в течение одной недели, потому что после такого 7-дневного, а еще хуже — 14-дневного голодаия человек бросается на еду как волк!

Вот вам несколько советов, которые наверняка пригодятся тогда, когда, примерив купальный костюм или сшили прошлой весной юбку, вы обнаружите, что объем бедер увеличился на 10 сантиметров.

О ДИЕТЕ БЕЗ ЧУДЕС

Это неправда, что за едой нельзя пить воду. Во время похудения не важно, пьет ли человек за едой или в другое время дня. Важно, чтобы установленная дневная норма твердой пищи и жидкости не превышала норму ни на одну калорию. Можно ли время от времени в гостях выпить немного вина? Конечно, можно, но не надо забывать, что одна рюмка вина содержит почти столько же калорий, сколько одно яйцо.

Это неправда, что надо совершенно отказаться от соли. Солите пищу умеренно — и только. Полная бессолевая диета не безразлична для организма и, безусловно, требует разрешения врача.

Это неправда, что в промежутках между принятием пищи нельзя выпить горячего кофе или чая. До сих пор не доказано, что люди, имеющие такую привычку, толстеют; разумеется, эти напитки почти или полностью не должны содержать сахара.

Это неправда, что, закусывая между приемами пищи, можно значительно уменьшить вес. Если мы попробуем подсчитать количество калорий в этих закусках, окажется, что в сумме их столько, сколько в обильном обеде.

Это неправда, что перед каждым приемом пищи надо выпить большой стакан воды. После этой «операции» аппетит не уменьшается ни на йоту.

Это неправда, что вместо свежих мучных изделий надо есть черствые или сухари. Разница в калориях здесь невелика, а у некоторых сортов сухарей даже выше, чем у других хлебобулочных изделий. Просто надо поменьше есть мучного.

Это неправда, что более показан вегетарианский стол. Если вы никогда не были вегетарианцем, полная перестройка типа питания добром не кончится.

Самое главное — считать калории!

Надо раздобыть табличку калорийности отдельных пищевых продуктов (они имеются в качестве приложений к поваренным книгам и брошюрам по диетическому питанию) и заглядывать в нее во время приготовления пищи. Дневная норма потребления калорий не должна превышать следующих величин:

| количество килокалорий | возраст, лет |
|------------------------|--------------|
| 2200 | 25—40 |
| 2100 | 40—65 |
| 2000 | Старше 65 |

При беременности калорийность питания увеличивается до 2800 килокалорий.

Чтобы похудеть, надо:

через день взвешиваться и начертить диаграмму веса (это очень мобилизует!);

свою дневную порцию масла всегда держать на отдельном блюдце;

перед тем как готовить себе еду, взвешивать продукты;

если есть возможность выбора, отдавать предпочтение продуктам с наименьшим количеством калорий, например: вместо жирного творога — обезжиренный сырок, вместо смальца — оливковое масло, вместо свиной колбасы — говяжья;

овощи (шпинат, капусту, морковь) лучше не заправлять, есть их надо в натуральном виде, предварительно вымыв.



Диета без самопожертвования

Все люди пытаются по-разному — у всех свои привычки в еде. Одни не ощущают сытости, если едят без хлеба. Другие не в силах отказаться от сладкого. Третьи с большим трудом не ужинают. В этих случаях строгая диета для похудения, лишающая такого рода привычек, становится совершенно нереальной.

Кто-то умно заметил, что самой действенной диетой является не строгая и беспощадная, а та, которой придерживаются с удовольствием. Правильно. Успех каждой диеты тем больше, чем дольше мы сумеем следовать ей. Что с того, что мы выдержим 7-дневную «чудо-диету» или несколько более продолжительную «голливудскую голодовку», если сразу же после установленного срока набросимся на все, что нам было запрещено во время диеты. Кто любит макароны, рис и картофель, не долго вытерпит паровые овощи. Одним словом, кто в течение многих лет выработал в себе определенные привычки в еде, не сможет долго придерживаться строгой голодной диеты. Это во-первых. А во-вторых, мечтающий похудеть человек требует специальных продуктов, что создает определенные трудности в семье.

Мои советы адресованы женщинам, которые по тем или иным причинам не могут соблюдать строгую диету, но совершенно здоровы, а толстеют по причине чрезмерного аппетита или имеют такие привычки в еде, которые явно способствуют прибавлению в весе. В принципе есть можно все при условии соблюдения определенных правил.

Если трудно обойтись без хлеба, а также без макарон, картофеля, риса и других мучных продуктов, надо:

— узнать, сколько калорий содержится в различных хлебобулочных продуктах, и есть то, от чего меньше полнеют.

| | | |
|--------------------------|---|----------------|
| 1 кусок ржаного хлеба | — | 70 килокалорий |
| 1 кусок медового пряника | — | 80 » |
| 1 небольшая булочка | — | 100 » |
| 1 кусок пшеничного хлеба | — | 85 » |
| 3 сухарика | — | 100 » |

— установить 100-килокалорийные порции любимых кушаний, помня о том, что каждая добавка увеличивает количество потребляемых калорий.

| | | |
|---------------------------|---|-----------------|
| 1 тарелка вареного риса | — | 130 килокалорий |
| 1 тарелка вареных макарон | — | 200 » |

| | | | |
|--------------------------------|---|-----|---|
| Омлет из одного яйца | — | 75 | » |
| 2 картофелины средней величины | — | 100 | » |

— сравнить калорийность любимых блюд с калорийностью блюд, от которых не толстеют (возможно, это поможет отказаться от любимых, но высококалорийных кушаний).

| | | | |
|------------------------|---|-----|-------------|
| 100 г зельца | — | 265 | килокалорий |
| 100 г корейки | — | 690 | » |
| 100 г копченой трески | — | 45 | » |
| 100 г постного творога | — | 85 | » |

Вторые блюда:

| | | | |
|----------------------------------------------------|---|--------|-------------|
| свиная котлета (более 100 г мяса), жареная на жире | — | 400 | килокалорий |
| 100 г жареных почек | — | 120 | » |
| 100 г жареной печени | — | 220 | » |
| 100 г бифштекса из телятины | — | 125 | » |
| 1 большая сосиска или сарделька | — | 100 | » |
| 250 г тушеных овощей | — | 50—100 | » |

Если вы любите сладкое

Как трудно порой пройти мимо кондитерской и не взглянуть на «наполеон»! Очень многие во время чтения сосут леденцы, в стакан чаю кладут 4 ложки сахара. Советовать таким людям «горькую» диету все равно что советовать волку питаться травой. Поэтому попробуем по-другому: ищите среди сладостей наименее калорийные.

| | | | |
|----------------------------------------|---|-----|-------------|
| $\frac{1}{2}$ плитки горького шоколада | — | 265 | килокалорий |
| 50 г шоколадных конфет | — | 190 | » |
| 50 г кекса | — | 195 | » |
| 1 пончик | — | 200 | » |
| 1 кусок пирога пралине | — | 70 | » |
| 1 кусок сахара | — | 12 | » |

Покупайте сладкое в небольших количествах, вместо 250 граммов — 100, и этого хватит!

Если вы не можете отказаться от перекусываний

Есть такие люди, для которых перекусывание более важно, чем основной прием пищи. Это не достойно подражания. При такой привычке вытерпеть несколько часов от завтрака до обеда весьма мучительно. И тогда прини-

маются за булку с джемом, за пряник с маслом, за пачку печенья.

Не забывайте: чем больше калорий содержится в съеденных за день закусках, тем меньше должно быть в продуктах во время основных приемов пищи — закуска закуске рознь, разумеется, если речь идет о калориях.

| | | | |
|--------------------------------------|---|-----|-------------|
| 1 бутерброд с маслом и ветчиной | — | 195 | килокалорий |
| 1 бутерброд с маслом и сыром | — | 145 | » |
| Жареная колбаса с горчицей и булкой | — | 525 | » |
| 1 круглое яйцо в соусе и кусок хлеба | — | 135 | » |

Если вы не можете заснуть без ужина

Наверняка многие отнесут себя к этой группе. Утром вам трудно проглотить даже тартинку — обычно ограничиваетесь каким-нибудь бутербродом. Зато за ужином — волчий аппетит! Можно ли при этом мечтать о похудении? Да, только надо знать, что:

обед должен быть низкокалорийным, но все-таки утолять чувство голода — для нормального пищеварения желудок должен быть максимально заполнен; хороши для этой цели овощи — большой объем, мало калорий;

после 20 часов горячих блюд не есть и вообще ужинать по крайней мере за 2 часа до сна;

если ощущение голода появится за полчаса до сна, его можно утолить кусочком медового пряника или ложечкой творога, летом и осенью — фруктами, стаканом кефира или йогурта.

Теперь, когда вы узнали, что бывают блюда с большей и меньшей калорийностью, что большая порция еды уменьшает шансы на похудение, появилась надежда, что вы станете стройнее, легче и подвижнее.

7 ВОПРОСОВ И 7 ОТВЕТОВ ОТНОСИТЕЛЬНО ПОЛНОТЫ

Как быстро мы толстеем?

Сохранение веса в норме — дело не такое уж сложное. Надо только поддерживать равновесие между потребляемыми калориями и расходами. Женщины, ведущие малоподвижный образ жизни, нуждаются в 2200 килока-

лориях в день. Если они потребляют большее количество калорий, то образовавшийся избыток превращается в жир. Обычно сразу это не ощущают (иногда, правда, уже по прошествии 36 часов после обильной еды можно обнаружить повышение веса). Но в один прекрасный день стрелка весов передвигается на полкилограмма в сторону увеличения. Достаточно ежедневно съедать два кусочка хлеба сверх нормы, чтобы к концу года прибавить 4 килограмма.

Что есть, чтобы похудеть?

Ни в коем случае нельзя отказаться от белка. Для клеток нашего организма белок нужен в качестве строительного и «ремонтного» материала. Мясо, рыба, молоко, яйца, творог, содержащие в себе полноценный белок, дают наибольшее количество энергии, быстро «сгорают» и, следовательно, не прибавляют лишних килограммов. Для сохранения хорошей формы при подвижном образе жизни надо потреблять 75 граммов жиров, разумеется, различных по своей природе и виду. О том, чтобы совершенно отказаться от жиров, не может быть и речи. Например, витамин А, необходимый для зрения и кожи, организм усваивает только при содействии жиров. Зато надо избегать углеводов, то есть мучных продуктов.

Имеет ли значение «опасный» возраст?

Половые гормоны играют определенную роль в отложении жиров, значительно большую у женщин, чем у мужчин. Особенная склонность к полноте проявляется у женщин во время полового созревания, беременности и климакса. Во время климакса, когда гормональная система перестает вырабатывать определенные гормоны, процесс «сгорания» калорий в организме затухает, и если женщина избегает движений, спорта, не соблюдает диеты, она быстро приобретает вид матроны с широкими, толстыми бедрами.

Способствуют ли полноте отрицательные эмоции?

Тенденция к полноте может быть обусловлена психическим состоянием. До сих пор не выяснено, почему одни

в горе худеют, а другие толстеют, но известно, что есть тип женщин, которые свое плохое настроение «заедают». Спасение в еде от скуки, семейных конфликтов и неприятностей по работе, от депрессии — явление, замеченное во всем мире.

Можно ли между аппетитом и голодом поставить знак равенства?

Дикие звери никогда не толстеют. Инстинкт подсказывает им, сколько надо есть. В организме человека тоже есть подобного рода регулятор. Мнение, что желудок сам напомнит о еде, не совсем верно. Когда в крови мало питательных веществ, гарантирующих организму достаточное количество энергии, не желудок, а мозг регистрирует сигнал тревоги. Желудок получает лишь сигнал «Внимание, голод...»

Представим себе другую ситуацию: мозг регистрирует сигнал сытости. Что делает человек? Продолжает есть. Не потому, что он голоден, а потому, что у него хороший аппетит. Если вы хотите похудеть, то должны уметь отличать чувство голода от аппетита, избегать всякого рода закусок, стимулирующих выделение желудочного сока, усиливающих аппетит. И не должны есть быстро. Кто жует медленно — ест меньше.

Способствует ли подвижность похудению?

Одна подвижность не дает больших результатов. Если бы вам захотелось избавиться от полкилограмма жира путем физических упражнений, то пришлось бы целый день маршировать. Золотая середина — это объединение двух методов: меньше есть и больше двигаться. Физические упражнения, движение не дают молниеносных результатов, но через некоторое время положительные изменения будут очевидны: улучшится кровообращение, особенно кровоснабжение сердца и легких, активизируются обмен веществ и деятельность желез, значительно лучше будет функционировать система пищеварения. Подвижный человек тратит приблизительно на 60 килокалорий в час больше, чем малоподвижный.

Можно ли соблюдать диету бесконечно?

Многие женщины постоянно, годами недоедают, чтобы сохранить идеальный вес. Они худы, но только потому, что постоянно голодны. Это плохой метод. Целесообразнее применять диету более короткий период, например в конце недели (суббота и воскресенье), конечно, при рациональном питании в течение недели.

Можно устроить фруктовый или молочный день.

К фруктовому дню надо припасти килограмм яблок и банку сока. Летом это может быть фруктовая смесь (в общей сложности килограмма полтора). Разделите это количество на четыре-пять порций и ешьте в течение дня без сахара, сметаны и тому подобного.

Молочный день — это 1,5—2 литра молока (простоквяши, кефира, йогурта), разделенные на восемь порций. Молочная диета очень обезвоживает организм, так что за день обычно теряют до 1 килограмма веса. Во время диеты нельзя выполнять изнурительную работу.

У каждого из нас своя норма веса, независимая от скрупулезно разработанных таблиц. Поэтому неважно, подходим ли мы под нормы веса и роста, принятые в таблице за идеальные. Существенным является только то, как мы выглядим и как себя чувствуем. Таблица — это ориентир. Идеальную фигуру и идеальный вес мы должны определить себе сами, руководствуясь здравым смыслом и эстетическим идеалом.

КАЛОРИИ НАДО ПОДСЧИТЫВАТЬ

Избыточный вес почти всегда является следствием того, что потребляемые продукты питания содержат большее количество калорий, чем организм способен использовать. Поэтому ничего не поделаешь — надо подсчитывать калории. Ниже мы помещаем таблицу калорийности самых распространенных пищевых продуктов. За основу расчета взято 100 граммов продукта без добавления сахара, растительного или животного масла.

Энергетическая стоимость продуктов, ккал

| | | | |
|-------------------|-----|---------|-----|
| Нежирная говядина | 100 | Курица | 120 |
| Жирная говядина | 280 | Гусь | 360 |
| Свинина | 260 | Сосиски | 240 |

| | | | |
|--------------------------|-----|----------------------|-----|
| Сардельки | 260 | Булка обыкновенная | 252 |
| Ветчина | 320 | Макароны | 270 |
| Свиные почки | 137 | Каша ячневая | 343 |
| Сельдь жирная | 175 | Каша гречневая | 348 |
| Сельдь горячего копчения | 150 | Геркулес | 420 |
| Карп | 50 | Рис | 450 |
| Судак | 45 | Сахар | 395 |
| Лещ | 62 | Мармелад | 270 |
| Треска | 38 | Мед | 320 |
| Масло | 780 | Картофель | 75 |
| Маргарин | 730 | Морковь | 58 |
| Смалец | 930 | Капуста | 25 |
| Майонез (1 ложка) | 100 | Горох сушеный | 350 |
| Молоко | 58 | Грибы свежие | 25 |
| Творог | 90 | Лимон | 42 |
| Сыр белый | 100 | Кофе натуральный без | |
| Сыр желтый жирный | 260 | сахара | 0 |
| Сыр плавленый | 210 | Мороженое сливочное | 135 |
| Яйцо (1 шт.) | 65 | Шоколад | 620 |
| Хлеб серый | 231 | | |

Очень калорийны алкогольные напитки. Может случиться так, что за «легким» товарищеским ужином с выпивкой вы получите столько же калорий, сколько полагается потребить за целый день.

Энергетическая стоимость напитков, ккал

| | | | |
|-----------------------------|-----|-------------------|-----|
| Четверть литра темного пива | 150 | Сладкий коктейль | |
| Большая рюмка красного вина | 75 | (1 стакан) | 175 |
| Маленькая рюмка вермута | 70 | Сок томатный | |
| Маленькая рюмка ликера | 70 | (1 стакан) | 44 |
| Маленькая рюмка водки | 60 | Сок грейпфрутовый | |
| | | (1 стакан) | 50 |

КРАСОТА НА ТАРЕЛКЕ

Мы привыкли покупать косметику и средства для лечения кожи и волос в магазине. Но немногие знают, что приобрести их можно не только в парфюмерных магазинах, но и на... рынке, в овощных или фруктовых магазинах. Иногда наша внешность страдает из-за отсутствия в еде определенных ингредиентов, в частности витаминов. Поэтому прав тот, кто утверждает, что красоту надо исскать не только в тюбике или баночке с кремом, но и на тарелке. Ведь красота и здоровье взаимосвязаны.

Вот как реагирует организм на нехватку определенных витаминов:

A — повышенная чувствительность к свету, так называемая куриная слепота, шершавая, сухая кожа, выпадение волос, ломкость их или жирная себорея.

B₁ — головные боли, усталость, ощущение разбитости и мышечной слабости, расстройство пищеварительного тракта и нервной системы, ломкость ногтей.

B₂ — быстрая утомляемость глаз, жжение под веками, ослабление остроты зрения, светобоязнь, появление трещин в углах рта, себорея, веснушки и пигментные пятна, трещины на слизистой губ.

C — потеря аппетита, переутомление, кровоточащие десны, бледный цвет лица, предрасположенность к инфекционным заболеваниям, размягчение ногтей.

Что же можно порекомендовать конкретно? Главное — побольше есть фруктов и овощей, особенно богатых витаминами, органическими солями, серой и железом (морковь, сельдерей, шпинат, петрушка, лук). Как уже было сказано, без витамина А кожа имеет болезненный вид, и никакой крем в этом случае не поможет, пока не восполнится пробел в питании. Этот витамин содержится в зеленом салате, моркови, апельсинах, молоке. Но больше всего нам не хватает витаминов С и В₁, главным образом по причине неправильного питания. Витамин В₁ содержится в муке грубого помола, в изделиях из белой муки его почти нет. А какой хлеб мы едим охотнее? Здесь есть над чем подумать!

Железо, оказывающее немалое влияние на чистоту и свежесть кожи, содержится в мясе, огурцах, малине, крыжовнике, вишне, яблоках, а также в шпинате и красной капусте.

Сера, входящая в состав лекарств, применяемых для лечения угрей и себореи, содержится в сельдерее (из него можно выжимать сок, так же как из моркови!), чечевице, помидорах, гречихи орехах.

Йод, за которым мы ездим к морю, содержится в шпинате, луке, свекле и грушах.

Магниевые соли, придающие упругость мышцам и сухожилиям, содержатся в вишне, крыжовнике, шпинате, редисе и лимонах.

Фосфор, необходимый для восстановления сил при напряженной работе, содержится в белой капусте, огурцах, цветной капусте, брюссельской капусте и редисе.

Единого мнения о потребности организма в витаминах и минеральных солях среди уче-



ных нет. Советские нормы выше, чем американские, американские выше, чем английские. Ясно лишь одно: больные и беременные женщины нуждаются в большем количестве витаминов и минеральных солей, старики в ином, чем молодые, полные — в другом, чем худые. Психическое и физическое перенапряжение значительно увеличивает потребность в витаминах.

Доказано, что более половины населения земного шара (даже в развитых странах) страдает от недостатка витаминов. Следует ли отсюда, что надо начать глотать витамины в драже? Вовсе нет. Организму не безразлично, получает ли он витамины с нормальной ежедневной пищей или из коробочки. Бывает, что принимающий витамины в драже начинает вести себя так, словно рациональное здоровое питание для него не обязательно. А ведь витамины в драже надо рассматривать исключительно как «скорую помощь» и принимать только тогда, когда перегруженный организм (напряженная работа, переохлаждение и т. п.) требует особенной поддержки.

ВАННА

Ванна — это необходимая гигиеническая процедура, которая:

очищает,
укрепляет,
омолаживает.

Наша кожа во время работы покрывается пылью, пóтом и грязью. На этом «корме» можно выращивать миллионы болезнетворных бактерий. Чтобы не быть голословной — пример: установлено, что на одном квадратном сантиметре кожи находится 40 тысяч бактерий.

После одной ванны их гибнет около 100 миллионов! Одного этого примера, пожалуй, хватит, чтобы понять, как важны для нашего здоровья ванны. Во время купания поры открываются, кожа начинает лучше функционировать, выполняя свою роль активного помощника легких и почек.

Любая ванна дает организму возможность расслабиться. К тому же в зависимости от различных добавлений она может освежать, укреплять, закалять, успокаивать, делать красивее и даже лечить.

Вот основные рекомендации по купанию:
нельзя купаться с полным желудком, сразу же после еды;

горячую ванну (около 40°) надо всегда заканчивать холодным душем;

нельзя находиться в ванне дольше чем 10—15 минут;

сразу же после ванны лучше всего лечь в постель, если же вы принимаете ванну днем, то по крайней мере 15 минут отдохните в полном покое;

очень холодная ванна, конечно, закаляет организм, но на почки благотворного влияния не оказывает;

слишком горячая ванна ослабляет сердце, поэтому лица, страдающие ревматизмом, могут принимать горячую ванну только с разрешения врача;

ежедневная обычная гигиеническая ванна должна иметь температуру около 36°, тогда она действует на нервную систему успокаивающее, способствует засыпанию;

воду в ванне хорошо смягчить бурой.

Вот несколько видов ванн, из которых вы можете выбрать себе наиболее подходящую.

Ванна успокаивающая

Рекомендуется после тяжелой и утомительной работы, особенно во время весеннего упадка сил. Тщательно вымывшись под душем, наполните ванну теплой водой, всыпьте в нее две пригоршни соли и погрузитесь в этот «рассол» на 15 минут. Ванна улучшает обмен веществ, успокаивает нервную систему. Достаточно принимать ее раз в неделю, и через месяц самочувствие значительно улучшится.

Ванна травяная

Особенно рекомендуется при жирной себорее, прыщах, угрях и т. п. Ее можно принимать несколько дней подряд, но достаточно и раз в неделю. Возьмите 25 граммов зерен можжевельника, 25 граммов цветов лаванды, 50 граммов липового цвета, 50 граммов чабреца, 50 граммов перечной мяты, 25 граммов зверобоя и 25 граммов ромашки. Травы вложите в муслиновый мешочек, опустите его в посуду, залейте 2 литрами воды и прокипятите на сильном огне. Затем на небольшом огне подержите около 30 минут. Отвар вылейте в ванну.

Людям со слишком сухой кожей рекомендуется ванна

с добавкой густого отвара льняного семени и ромашки (по 100 граммов каждой травы).

Ванна, разглаживающая кожу

Особенно рекомендуется при «гусиной» коже и ороговении эпидермиса. В воду добавляют крахмал (полкилограмма картофельного крахмала или густого отвара овсяных хлопьев) и одну столовую ложку хвойного экстракта. После ванны хорошо втереть в еще влажную кожу питательный крем или косметическое молочко.

Ванна, восстанавливающая силы

Она должна быть очень теплой и непродолжительной (самое большее 3 минуты, более продолжительная оказывает обратное действие — расслабляет!). Добавьте в воду две ложки хвойного экстракта. Лежа в ванне, делайте массаж ног достаточно твердой волосяной щеткой кругообразными движениями (от ступней кверху), а после того, как встанете, — массируйте остальную часть тела, всегда в направлении к сердцу.

Ванна, придающая бодрость!

Если после целого дня работы вы очень устали, а вам нужно вечером выглядеть свежей и иметь хорошее самочувствие, устройте себе ванну с добавлением трех столовых ложек хвойного экстракта и нескольких капель эвкалиптового масла.

Лягте поудобней, расслабив мышцы, голову положите на подушечку из губки. Пятнадцатиминутный отдых в ванне используйте для того, чтобы сделать маску для лица.

Несколько слов о душе

Многие из нас по разным причинам, главным образом из-за недостатка времени, предпочитают душ ванне. Важно

знать, что душ тоже имеет большое оздоровительное значение, а именно:

продолжительный, умеренной температуры — успокаивает;

непродолжительный, очень теплый, «хлещущий» — бодрит;

несильный, умеренной температуры, если струю его проводить по позвоночнику от шеи книзу, — быстро и эффективно успокаивает нервы, дает разрядку после трудового дня;

при низком давлении и плохом утреннем самочувствии теплый утренний душ действует как чашка хорошего кофе.

Массаж всего тела при помощи щетки

Трудно поверить, что 10 минут такого массажа дают возможность полностью разрядиться. Массаж можно делать в ванне, когда кожа влажная, или на сухом теле. Вы ощутите благотворный результат уже через две недели, при условии, что процедура будет проводиться ежедневно, лучше всего утром, потому что массаж:

разогревает,
усиливает кровообращение,
бодрит лучше, чем кофе,
придает энергию.

А еще массаж омолаживает и великолепно разглаживает морщины.

Массаж всегда начинайте со ступней (сначала массируйте одну ногу, потом другую), после чего кругообразными движениями продвигайтесь в направлении к сердцу: от запястий к ключицам, от талии к плечам.

Для массажа спины потребуется щетка на длинной ручке. Шею массируют мягкой щеткой.

При жировых отложениях на бедрах, животе и плечах именно эти места надо массировать наиболее старательно и долго. Так же следует поступать и при массировании спины и подколенных впадин.



ОТДЫХ ДЛЯ СТУПНЕЙ

На ноги падает огромная нагрузка, во многих случаях они работают сверх меры, особенно если их владелица, к примеру, продавщица, врач, фармацевт или домашняя хозяйка. Устав, ноги распухают, болят, меняется походка, а это старит каждую женщину, даже которой еще нет и двадцати лет. Распухшие ноги теряют свою красивую форму и пропорции. Если с каждодневной усталостью ног не бороться, то через несколько лет негативные изменения прочно закрепятся.

А какие пропорции ноги считаются идеальными?

Если не ошибаюсь, диаметр в голени 40 сантиметров, в щиколотке около 18, ну а длина? — чем длиннее, тем лучше. Специалисты даже пробовали составить таблицу идеальной формы ног в зависимости от типа телосложения. Вот несколько параметров:

| Рост, см | Вес, кг | Окружность бедра, см | Окружность голени, см | Окружность щиколотки, см |
|----------|---------|----------------------|-----------------------|--------------------------|
| 156 | 49—55 | 48—51 | 31—32 | 18—19 |
| 160 | 51—58 | 49—51,5 | 32—34 | 19—20 |
| 167 | 56—64 | 50—52 | 33—35 | 20 |

Исправить недостатки ног хирургическим путем невозможно. Уже исправляют форму носа, ликвидируют морщины, но с формой своих ног мы должны смириться и только следить за тем, чтобы их не уродовали чрезмерная волосатость, шишки на больших пальцах, вены и «гусиная» кожа.

Главное — носить удобную обувь, обращаться к врачу при первых же признаках появления варикозных узлов, а также посещать по крайней мере раз в квартал педикуршу.

Если ноги устали, прежде всего надо сделать теплую ванночку, в течение которой массировать ноги намыленной щеткой от ступней вверх. Мытье ног — основная ежедневная процедура. Энергичный кругообразный массаж разглаживает кожу, стимулирует кровообращение.

Если у вас растрескивается кожа на пятках, надо после каждого мытья ног втирать в нее синтомициновую эмульсию или крем «Календула».

При отеке и усталости ступней, особенно после длительной прогулки, рекомендуется теплая ванночка с добавлением морской соли.

При чрезмерной потливости ног следует ежедневно мыть их в теплой воде с туалетным мылом, а затем «вымачивать» в отваре специальной травяной смеси (дубовая кора, полынь, зверобой, листья рябины), после того, как они высохнут, посыпать тальком, а 2 раза в неделю старательно втираять между пальцами ног пасту Теймурова.

При чрезмерной волосатости применяют 6-процентную перекись водорода.

При полноте бедер надо обратиться к врачу, так как такого рода недостаток имеет прежде всего физиологическую причину. Из числа наружных процедур рекомендуется применять энергичный массаж щеткой (от коленей кверху), переменный душ Шарко, массаж жесткой банной рукавицей, смоченной в холодной воде.

При «гусиной» коже надо летом загорать на солнце, а зимой облучаться кварцевой лампой, но лишь в том случае, если у вас на ногах нет варикозных узлов. В противном случае облучаться кварцевой лампой не рекомендуется.

При грибковом заболевании ступней, очень распространенном и доставляющем много неприятностей, необходимо обратиться к дерматологу. Общие рекомендации сводятся к следующему: вымыв ноги, обработайте их раствором марганцовокислого калия, после чего, очень тщательно вытерев кожу между пальцами, примените противогрибковое лекарство. Утром всегда надевайте чистые чулки, предварительно всыпав в них немного порошкообразной борной кислоты.

При каждом удобном случае отдыхайте, выпрямив ноги и приподняв их выше туловища. Отдыхая в турпоходе, ложитесь так, чтобы ноги могли опереться о дерево. Сидя у телевизора, всегда кладите ноги на стул. Это полезно не только уставшим венам ног, но и сердцу.

Холодные ноги часто бывают у молодых девушек и толстых женщин. С ледяными ступнями трудно заснуть. В таких случаях рекомендуются:

бег на месте на кончиках пальцев,

переменная ванночка (чередование горячей и холодной воды) и теплые носки,

уже в постели — гимнастика для ступней: поднимите их повыше и делайте кругообразные движения, после чего опустите и ждите притока крови — вы почувствуете приятное тепло, как если бы ноги были согреты калорифером.

ГИМНАСТИКА ХОРОША ВО ВСЕХ СЛУЧАЯХ

Тот, у кого не в порядке сердце, кто страдает от высокого давления или от других недугов, прежде чем принять решение «с завтрашнего дня начинать заниматься гимнастикой», должен посоветоваться с врачом. Для здоровых людей гимнастика хороша во всех случаях.

Упражнение для ног

Стоя, руки вперед, поднимитесь на кончики пальцев, потом медленно присядьте. Выполните 2 пружинящих движения и вернитесь в исходное положение. Приседая — выдох, выпрямляясь — вдох.

Упражнение для ступней

Лягте на спину, положив руки под голову, обе ноги поднимите под прямым углом. В этом положении делайте движения ступнями вверх и вниз до тех пор, пока не почувствуете прилива крови к ступням.

Упражнение для поясницы

Сядьте на пол, вытяните ноги вперед. Поочередно сгибайте ноги в коленном и в тазобедренном суставах, подтягивая их как можно ближе к туловищу. При правильном выполнении упражнения коленом надо коснуться лба.

Упражнение для спины

Сядьте на пятки, руки вдоль туловища, голову опустите на грудь. Закройте глаза, постарайтесь ни о чем не думать и как можно больше расслабьте мышцы спины.

Упражнение для туловища

Встаньте прямо, наклоните туловище вперед, не сгибая ног. В этом положении делайте маховые движения расслабленными руками. Это упражнение способствует улучшению кровообращения.

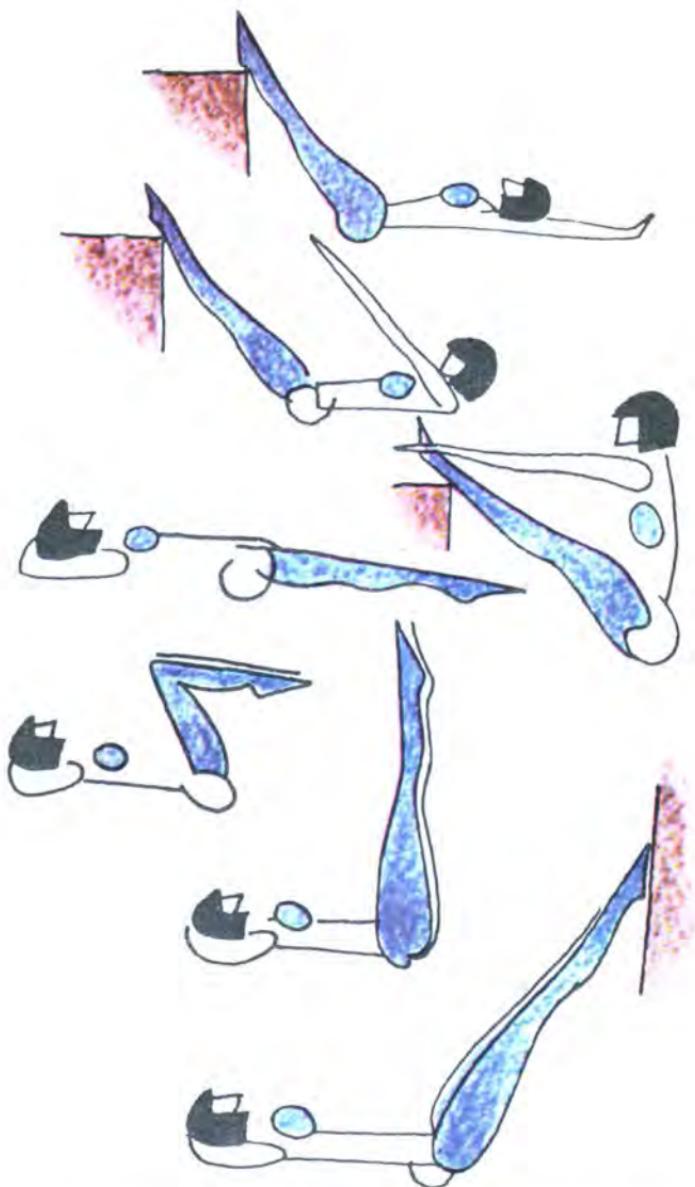
Упражнение для всего тела

Встаньте на колени, округлите спину, голову прижмите к коленям. Это упражнение благотворно действует после напряженного трудового дня.

Проститесь с животом

Это не совет, а требование. Учтите его во время ежедневной зарядки, терпеливо делая соответствующие упражнения.

Лягте на спину на пол, руки вытяните вверх, ногами



упрitezь в неподвижный предмет. Оторвите туловище от пола, наклонитесь вперед, колени не сгибайте. Пальцами рук коснитесь ступней, снова лягте на пол, руки вверх. Поднимите ноги, согните их в коленях, затем выпрямите. Медленно, напрягая мышцы живота, опустите ноги вниз.

Не надо отговорок, что у вас нет времени, не жалуйтесь, что упражнения трудны и что они не помогают. Это неправда. После двух недель систематических упражнений окружность бедер уменьшится приблизительно на 4 сантиметра.

Гимнастика на пляже

После вашего возвращения из отпуска никто не сможет сделать вам сомнительный комплимент вроде: «как ты по-правилась», если вы терпеливо и систематически будете делать упражнения. Приведенные здесь упражнения можно с успехом выполнять на пляже.

Упражнения для позвоночника

Ноги — сначала левую, потом правую — подтянуть как можно ближе к туловищу, лбом коснуться колена.

Не только тогда, когда у вас устанет脊椎 (например, после длительного сидения за пищущей машинкой), но и при общем утомлении хорошо отдохнуть в позе сидя на пятках, полностью расслабляющей мышцы.

Упражнения для стимулирования кровообращения

Сильно наклонив туловище вперед, расслабленными руками (колени выпрямить!) постараитесь коснуться земли.

Встаньте на колени, свернитесь, как улитка в раковине, спину округлите, подтянув голову к коленям.

Упражнения для живота

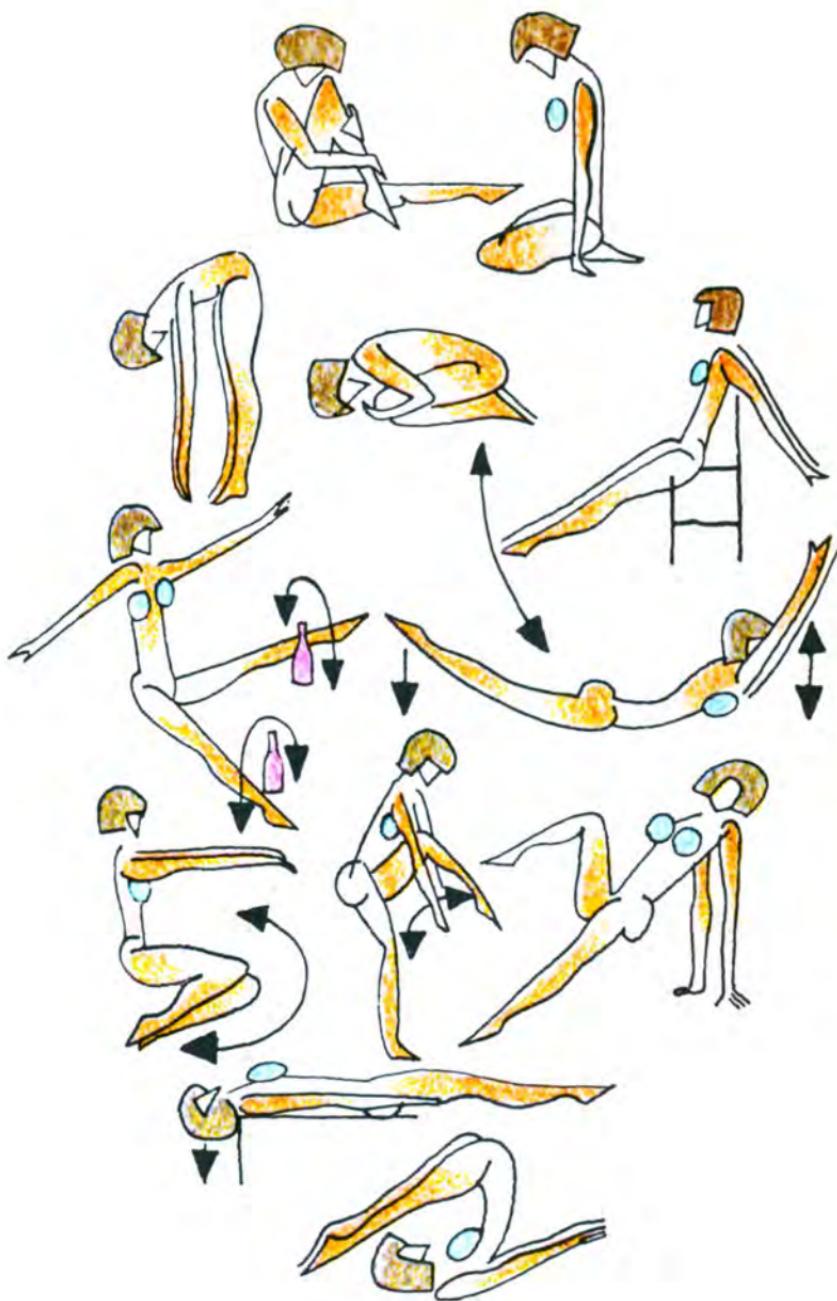
Сядьте на край сиденья пляжной кабины или край стула, крепко упритесь руками сзади, ноги вытяните, ступни соедините. В таком положении поднимите ноги как можно выше, затем опустите, не прикоснувшись к земле, и снова поднимите вверх.

Сядьте на песок, прямые ноги разведите возможно шире. Поставьте между ними две бутылки из-под лимона-да. На счет «раз» — оторвите ноги от земли, пронесите их над бутылками. На счет «два» — сделайте это же движение в обратном направлении.

Быстрее всего мы полнеем в бедрах, именно там раньше всего начинает образовываться жировая ткань. Следующие упражнения с успехом помогут при условии, что вы будете делать их ежедневно по 10 минут. Советуем попробовать.

Упражнения для бедер

Сядьте на песок, соедините ноги вместе и согните их влево от туловища, руки поднимите вперед. Быстрым



движением выпрямите ноги, перенесите их вправо и снова согните. Немного отдохните и сделайте это же движение в обратном направлении.

Вы лежите на животе и загораете. Чтобы вам не было скучно, делайте такое упражнение: на счет «раз» — выпрямленные ноги и руки поднимите вверх, на счет «два» — медленно опустите.

Упражнения для ног

Встаньте прямо, переплетите пальцы выпрямленных перед собой рук. Высоко поднимая сначала левую, затем правую ногу, перешагните через этот «мостик».

Лягте на спину. На счет «раз» — подтяните к груди левую ногу, согнутую в колене, на счет «два» — выпрямите ногу, потом выполните то же правой ногой.

Упражнения для спины

Лягте на песок, руки вдоль туловища, ноги поднимите вверх, опустите их за головой и коснитесь носками земли.

Соорудите небольшой песчаный вал и лягте на спину так, чтобы голова свисала (в домашних условиях это упражнение можно выполнять на тахте). На счет «раз» — поднимите голову так, чтобы она вместе с туловищем составила прямую линию. На счет «два-три» — повернитесь налево и направо, после чего снова опустите голову.

Каждое упражнение надо выполнять по 15—20 раз. Гимнастикой следует заниматься минимум 15 минут ежедневно. И вы будете вознаграждены: сохраните фигуру.

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА РУКАМИ?

Ответ на этот вопрос совсем не такой простой, как это может показаться на первый взгляд. О руках, как, впрочем, и о шее, говорят, что это метрика женщины. Каждый день руки подстерегают множество опасностей: всевозможные моющие средства, средства для полировки мебели и натирки полов, изготовленные химическим путем. Все они не безразличны для кожи рук. Если к этому добавить, что руки постоянно заняты, — нет ничего удивительного, что они быстрее стареют и легко повреждаются. Чтобы всего этого избежать, за руками надо очень внимательно следить. Но как?

Основной принцип: перед началом работы смазывайте руки защитным или силиконовым кремом. Если вы, работая в саду, готовя пищу, убирая помещение, испач-

кали руки или подвергли их воздействию химикалиев, очень тщательно вымойте руки в теплой воде туалетным мылом (ни в коем случае не стиральным, содержащим едкие вещества!), дайте им высокнуть, после чего вотрите несколько капель лимонного сока. Когда сок высокнет, вотрите в кожу густой глицерин: кожа впитывает его очень быстро, и процедура не задержит выполнение других дел.

На ночь вместо глицерина хорош жирный питательный крем.

Если вы собираетесь заняться грязной работой или стиркой, не отказывайтесь с упорством, достойным лучшего применения, от резиновых перчаток. Аргумент, что они мешают, связывают свободу движения, — ошибочный. Конечно, первое время вам может показаться, что работать в них не очень удобно, но все это дело привычки.

Как предупредить появление морщин на руках?

Просто надо делать упражнения, чтобы морщины, создающие впечатление, будто на руках появился излишек кожи, не возникали вовсе, а те, которые есть, исчезли. Обопрitezься локтями о стол, кисти на уровне грудной клетки сложите как для молитвы. После этого соединенные большие пальцы постарайтесь отвести как можно ниже, удерживая остальные пальцы в исходной позиции. Упражнение делать ежедневно по 10 раз.

Что делать, чтобы кожа на руках не трескалась и не пересыхала?

Смягчающие ванночки, например, в отваре льняного семени или в подогретом подсолнечном или оливковом масле.

Перед началом работы смазывайте руки силиконовым кремом.

Что делать, когда руки краснеют или синеют?

По всей вероятности, они были когда-то отморожены, поэтому следует ежедневно делать ванночки, то холодные, то горячие. Хороша здесь и кварцевая лампа. На ночь —

2—3 раза в неделю — втирайте в кожу камфарную мазь. Спите в перчатках.

Что делать, если ладони холодные и влажные?

Это очень неприятно, особенно во время рукопожатия. При недостатке такого рода следует ежедневно делать массаж кистей рук (например, втирая по вечерам крем) в целях усиления кровообращения. Массировать руку надо всегда от кончиков пальцев к запястью, потом каждый палец в отдельности — от ногтя к основанию. Несколько раз в течение дня втирайте в ладони камфарный спирт.

Как удалить веснушки, от которых руки выглядят некрасивыми и старыми?

С этим вопросом надо обращаться к врачу-дерматологу, так как домашних средств от пигментных пятен нет.

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА НОГТАМИ?

Вид ногтей в значительной степени является отражением общего состояния здоровья. Если они ломкие или расслаиваются, надо принимать витамины (A и комплекс B, C и C₁, а также железо, фосфор, кальций). Укрепляет ногти желатин, точнее, желатиновый белок, доставляющий ногтевой пластинке все элементы, необходимые для ее питания. Доказано, что ежедневное потребление 10 граммов желатина с супом, молоком или фруктовым желе значительно укрепляет ногти.



Много хлопот доставляют ногти своими болезнями. Чаще всего это микоз или бластомикоз. Болезни эти надо лечить терпеливо, под руководством дерматолога, до полной ликвидации. В парфюмерных магазинах можно найти жидкость «Кристалл» для ногтей. Ее применяют при ломких, расслаивающихся ногтях, лучше 2—3 раза в день; если нельзя чаще, чем 1 раз, тогда на ночь.

Для окрашивания ногтей существует целый набор эмалей и лаков. Вместо ацетона в наше время применяют специальную смывку для ногтей, в ней нет вредных веществ, и она не причиняет вреда ногтевой пластинке.

О БЮСТЕ — ПРЕДМЕТЕ ВЕЧНЫХ ЗАБОТ

Заботы о нем начинаются уже у девочек, делятся всю зрелость, а у женщин, следящих за своей внешностью, продолжаются до старости. Мечты об идеальном бюсте заставляют большинство женщин терпеть много хлопот. А существует ли идеальный бюст? В течение последних десятилетий представления об этом идеале менялись по крайней мере раз пять. Но независимо от того, существует ли мода на девушек «Твигги» или на так называемую зрелую женственность, женщине хочется иметь стройную фигуру, красивый, пышный бюст. Хочется, а что она для этого делает?

Забота о бюсте обычно ограничивается тем, что грудь моют теплой водой с мылом, но ведь это еще не уход, а элементарное гигиеническое правило. Из 20 молодых женщин 18 не ополаскивают грудь холодной водой, не делают гимнастику, не плавают даже во время отпуска, не массируют щеткой окружающие грудь мышцы, не употребляют никаких укрепляющих препаратов. Наоборот, все мечтают о каком-то чудодейственном средстве, при помощи которого за несколько дней можно будет придать бюсту идеальный вид. А средств таких, к сожалению, нет.

Что надо делать для того, чтобы грудь на долгие годы сохранила красивую форму и кожа груди оставалась эластичной?

Каково строение груди?

Грудь состоит из особых тканей — железистых и жировых. У женщины при правильном развитии грудные железы расположены на уровне третьего и седьмого ребер, сосок находится на высоте четвертого межреберного пространства. По мнению специалистов, средний вес нормально развитой груди составляет 200 граммов.

Грудные железы начинают увеличиваться еще задолго до первой менструации. Этот процесс усиливается со стабилизацией месячных. Формирование груди у девушек заканчивается в основном к восемнадцати годам.

Особое действие на развитие груди оказывает беременность. Уже в первые ее недели появляется ощущение, что груди напряглись и набухли. Под влиянием гормональных изменений железы и жировые ткани начинают увеличиваться, а это, в свою очередь, влияет на растяжение кожи. Девятимесячный период беременности требует от будущей матери особенно заботливого ухода за грудью. Прежде всего следует носить очень хороший бюстгальтер, объем которого надо менять по мере изменения размеров груди. Бюстгальтер, поддерживая грудь, предотвращает растяжение кожи и уберегает от наиболее часто появляющегося после родов дефекта — обвисания груди. Деформация происходит из-за полной утраты тканями эластичности вследствие очень большой или внезапной потери веса, неправильной гигиены в период беременности и кормления, но прежде всего, как подчеркивают специалисты, из-за неправильно подобранного бюстгальтера, который плохо поддерживает грудь.

Часто встречается и такой недостаток, как гипертрофия груди. Она возникает вследствие увеличения или самих желез, или жировых тканей, а иногда и всех тканей; из которых состоит грудь. У молодых женщин обычно гипертрофируется железистая ткань, что чаще всего является следствием гормональных расстройств.

Другим недостатком, очень болезненно переживаемым женщинами, является атрофия груди. Она может наступить после родов и кормления, во время климакса или после его окончания, следовательно, как у молодых женщин, так и у зрелых. Бывает, что атрофия груди является следствием длительного ношения тесных, сдавливающих железы бюстгальтеров. Хороший бюстгальтер должен отвечать требованиям, которые предъявляют фигуре не только мода, но и медицина.

Из всего сказанного следует, что большое влияние на внешний вид груди имеет общее состояние здоровья. Хронические гормональные расстройства, сохраняющиеся долгие годы состояния предменструального напряжения, влияющего на опухание груди, лишний вес, легкомысленное попустительство чрезмерной полноте, после которой следует спартанское лечение похудением, и даже нерациональная система питания — все это приводит к тому, что грудь начинает терять форму, уменьшается, а кожа ее становится неэластичной и дряблой.

Теперь отвечу на несколько вопросов, связанных с внешним видом бюста и уходом за ним.

Какой размер груди считается нормальным?

Основой красивого бюста является гармоническое развитие всей фигуры. Красивый бюст должен быть пропорционален росту, комплекции, фигуре, поэтому трудно указать его идеальные размеры. Однако врачи-специалисты предлагают таблицы, из которых следует, что хорошо сложенная, с нормальной фигурой (не толстая и не худая) женщина должна иметь:

| Рост, см | Объем груди, см | Рост, см | Объем груди, см |
|----------|-----------------|----------|-----------------|
| 155 | 85 | 164 | 88 |
| 157 | 86 | 168 | 89 |
| 160 | 87 | 170 | 90 |

Редко бывает, чтобы обе груди были одной величины. Небольшая асимметрия — явление нормальное, из этого не надо делать проблемы.

Как и с какого возраста ухаживать за бюстом?

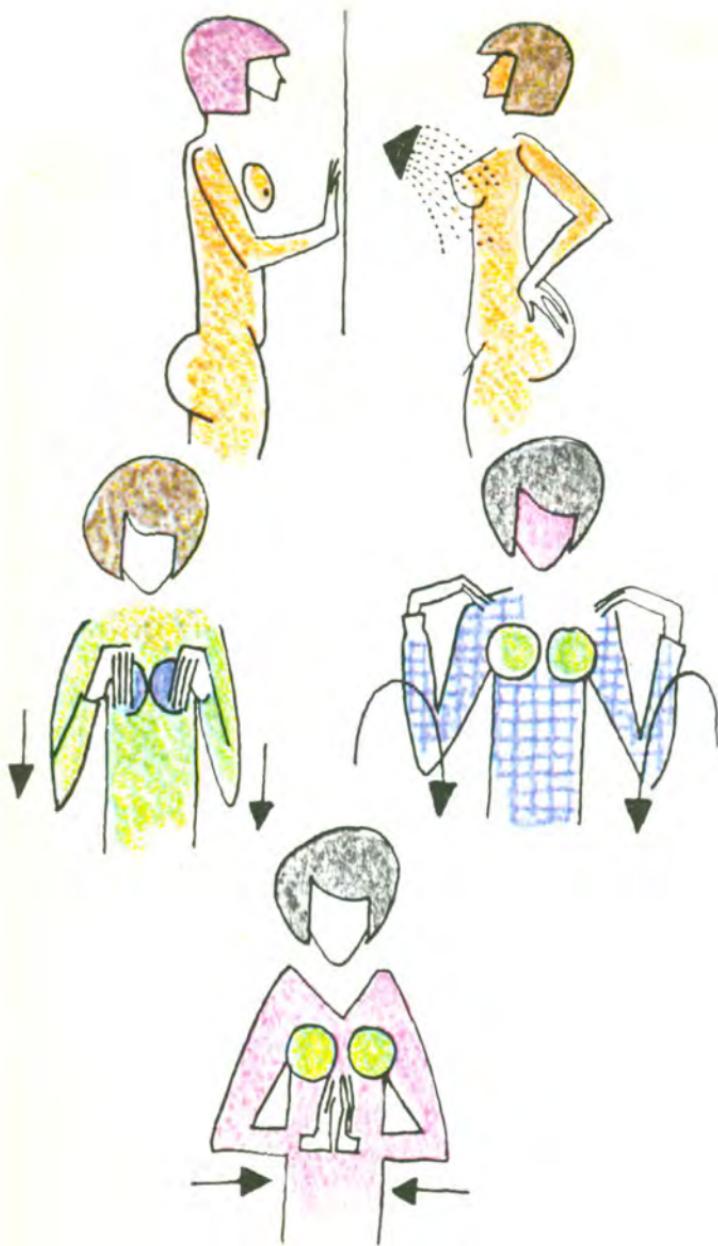
Всю жизнь — с момента начала его формирования. Упругость, эластичность кожи — одно из основных условий красивого, привлекательного бюста — можно сохранить, если:

- регулярно делать гимнастику,
- применять водный массаж,
- поддерживать правильную осанку,
- плавать,
- питать кожу груди,
- носить хороший бюстгальтер.

Что надо делать, чтобы иметь красивый бюст? Самое главное — тренировать мышцы, окружающие грудь, а также систематически принимать как можно более холодный душ.

Регулярной гимнастикой, особенно упражнениями, развивающими и укрепляющими мышцы грудной клетки, надо заниматься с раннего детства до старости. Вот два главных из них.

Встаньте на расстоянии 50 сантиметров от стены (двери), вытяните руки вперед и начинайте давить кулаками на стену (дверь).



Лягте на живот, выпрямитесь, кисти рук на плечах. Медленно поднимите верхнюю часть туловища, задержитесь некоторое время в этом положении, потом опуститесь на пол и отдохните. Повторить 10—15 раз.

Водные процедуры, особенно ежедневный попеременно холодный и горячий или только холодный душ, способствуют правильному кровообращению и повышают упругость кожи и мышц. Вечером перед сном хорошо смочить кожу груди слегка подсоленной водой.

Правильная осанка в значительной степени способствует предохранению груди от преждевременного увядания и опускания. Лопатки вместе, грудь вперед, мышцы живота втянуты так, будто они приросли к позвоночнику. Сутулость приводит к преждевременному увяданию бюста.

Глубокое дыхание влияет на правильное развитие грудной клетки. Дыхательные упражнения нужно делать ежедневно утром и вечером при открытом окне. Лучше всего по системе — от 16 до 20 глубоких вдохов и выдохов.

Плавать надо в течение всего года, а если такой возможности нет, то по крайней мере летом. Летний отдых на море способствует восстановлению упругости груди и делает ее ткани более эластичными. Это происходит вследствие действия суммы факторов: гимнастика грудной клетки при плавании стилем брасс и «лягушкой», холодная вода, солнце, а также колебания морских волн, признанные лучшим видом массажа.

Питать кожу груди так же необходимо, как и кожу лица. Раз в неделю после купания осторожно втирайте увлажняющий или жирный крем, после чего сделайте теплый компресс из махрового полотенца. Через 15 минут ополосните грудь холодной водой. Раз в месяц делайте следующую процедуру: 2 столовые ложки творога взбейте с ложечкой оливкового масла (можно прибавить немного свежей сметаны, а летом фруктового сока). Полученную массу нанесите тонким слоем на шею и грудь. Через 20 минут смойте ее теплым слабым отваром ромашки.

Носить бюстгальтер своего размера очень важно при полной груди, которую необходимо хорошо поддерживать. Бретельки при этом не должны врезаться в плечи. Тесный бюстгальтер, сдавливающий грудь или очень поднимающий ее, приводит к возникновению складок.



ОПРАВА КРАСОТЫ, ИЛИ О ВОЛОСАХ

Прическа может сделать женщину на несколько лет старше или на несколько лет моложе. Посмотрите на рисунки — они являются яркой иллюстрацией этого.

Забота о волосах не покидает нас в течение всей жизни. В период полового созревания волосы быстро становятся жирными — часто уже на второй день после мытья имеют несвежий вид. В зрелом возрасте — ломаются под пагубным влиянием перманента и красителей. В последующие годы — седеют...

О волосах говорят, что они — оправа красоты, подчеркивающая ее или, при необходимости, затушевывающая недостатки. Поэтому надо заботиться о том, чтобы волосы были здоровыми и красивыми. Разумеется, не всегда правильный уход дает ожидаемый эффект. Часто состояние волос зависит от общего самочувствия. Заметней всего это ранней весной, когда организм утомлен и ему не хватает витаминов, — хлопоты с волосами возрастают вдвое. После отпуска, если вы были благоразумны и не подвергали волосы чрезмерному воздействию солнца, они становятся мягкими, блестящими, легко укладываются. Но это не значит, что вы должны пренебрегать ежедневными или периодическими гигиеническими мерами и ждать очередного отпуска.

Как мыть волосы?

Вода для мытья волос должна быть не очень горячей (около 35°). Очень горячая вода для волос вредна, она приводит к усилению выделений жировых желез. Увлажнив волосы, налейте на ладонь немного шампуня и разотрите по голове до появления пены. Потом тщательно прополоските волосы и повторите процедуру еще раз. Повторное намыливание головы шампунем обязательно, так как в первый раз удаляется пыль и грязь, и только во второй происходит собственно мытье.

Как ополаскивать волосы?

После мытья головы волосы надо очень тщательно промыть, лучше всего под струей теплой проточной воды.



Вредно ли полоскать волосы водой с уксусом? Нет, не вредно, если вода жесткая, то добавить уксус в воду для последнего полоскания даже необходимо. Добавлять надо из расчета: 1 ложка уксуса на 1 литр воды. Вместо уксуса можно применить лимонный сок. Хорошо также полоскать волосы свежим пивом, что советуют дерматологи.

Прополаскивание волос в травяных отварах оказывает лечебное действие, если эту процедуру терпеливо проделывать длительное время. Смеси можно делать самим: при жирных волосах — аир, ромашка, крапива в одинаковой пропорции или отвар из корневищ лопуха. При сухих светлых волосах рекомендуется ромашка с мальвой.

Как сушить волосы?

Волосы надо сушить как можно быстрее, так как длительное воздействие влаги не полезно. Лучше всего, разумеется, пользоваться электрической сушилкой, но есть и домашний способ быстрой сушки, а именно: повяжите голову согретым на батарее полотенцем. Не рекомендуется и слишком быстрое воздействие тепла.

При наличии жирной перхоти надо старательно удалить ее с поверхности кожи, применив за 3—4 часа до мытья мазь, содержащую серу и салициловую кислоту (по 10 процентов).

Если у вас сухие, ломкие, испорченные перманентом волосы, то за несколько часов перед мытьем вотрите в кожу головы и в пряди волос натуральное оливковое масло, наденьте нейлоновый чепец и замотайте голову теплым полотенцем.

Благотворно действуют на поврежденные, ломкие и потускневшие волосы питательные средства, применяемые после купания. Можно использовать готовый препарат — восстановительную эмульсию с лецитином — универсальное средство для сухих волос. Она применяется так же, как оливковое масло.

При слипающихся жирных волосах и себорее рекомендуется ежедневно очень старательно протирать кожу ватой, смоченной в каком-нибудь обезжижающим волосы лосьоне на спиртовой основе. Лосьон этот можно наносить на кожу и при помощи пипетки, а затем, запустив пальцы в волосы, втирать. Данный способ показан, даже если вы за 2—3 дня до этого были в парикмахерской. Хорош для волос лосьон БИО-4, экстракт хинной коры, «Березовая вода», настойка на крапиве.

Если болезнь волос, несмотря на правильный уход, применение соответствующих средств, а также рациональное, богатое витаминами и минеральными солями питание, долго не проходит или усиливается, надо обязательно обратиться за советом к дерматологу.

ЖЕНЩИНА, УХОЖЕННАЯ С ГОЛОВЫ ДО НОГ

КОЖА ЧЕРЕСЧУР СУХАЯ, ЧЕРЕСЧУР ЖИРНАЯ

Прежде всего вы должны знать, какая у вас кожа: нормальная, сухая или жирная. От этого зависит метод ухода.

Разумеется, меньше всего хлопот с **нормальной кожей**: она тонкая, гладкая, эластична и увлажнена, у нее светлый, теплый цвет. Но это не означает, что она не требует ухода. Нормальную кожу тоже надо мыть водой и туалетным мылом, а главное, тщательно удалять с нее перед сном всю косметику. Никогда, даже испытывая смертельную усталость, нельзя ложиться спать, предварительно не смыв грима. Для нормальной кожи рекомендуются такие кремы, как «Бархатный», «Утро», «Миндальное молоко», биокрем «Любава» или «Хлорофиловый» полужирный.

Сухая кожа обладает повышенной чувствительностью, не выносит частого воздействия воды и мыла, трескается и сжимается, быстрее увядает и покрывается морщинами. Мыть такую кожу с мылом достаточно 1 раз в день. Если вода жесткая, ее надо смягчить, предварительно прокипятить или добавив немного косметической буры. Очень чувствительную кожу можно мыть жидким отваром льняного семени или холодной кипяченой водой, добавив в нее молоко (3 ложки молока на $\frac{1}{4}$ литра воды). Второй раз «умываться» надо при помощи тампона и косметического молочка.

Сухая кожа очень чувствительна к атмосферным влияниям, и не только летом, но и зимой. Именно при такой коже чаще всего, и уже в молодые годы, появляются расширенные, лопнувшие кровеносные сосудики на щеках и носу. Это досадный дефект. Чтобы уберечься от него, надо предохранять кожу от мороза и ветра, применяя жирный крем. Летом следует заслонять голову зонтиком или широкополой шляпой. Если измене-



ния значительны, необходимо лечить их под руководством специалиста, который назначит физиотерапевтические процедуры.

Для сухой кожи хороши кремы «Янтарь», «Хлорофилловый» жирный, а также «Восторг», «Молочный», «Люкс», «Алоэ», «Вечер», «Березка», «Витаминный». Зимой перед выходом на улицу увлажняющих кремов не применять.

Хотя жирная кожа и не расположена к ранним морщинам, но все равно требует большого ухода. Чаще всего она сероватого цвета, с большими порами, толстая и покрыта слоем жира. У женщин, страдающих внутренними болезнями, жирная, угrevатая кожа бывает не только в период полового созревания, а остается такой до самой старости.

Жирную кожу надо более тщательно очищать, мыть чаще, чем нормальную, пользуясь, особенно если поры крупные и в них есть угри, небольшой, специально предназначенный для этой цели щеточкой или губкой. В течение дня надо протирать лицо одним из дезинфицирующих и освежающих средств, такими, как лосьоны «Старт», «Арктика», «Ромашка», туалетная вода «Огуречная».

Рекомендуются также лечебно-косметические маски. Например, такая: 100 граммов дрожжей растереть с молоком, затем ровным слоем нанести на лицо, через 20 минут удалить. Эту маску женщины могут применять и в 20, и в 50 лет. При крупных порах рекомендуется раз в неделю делать маску из яичных белков с добавлением нескольких капель лимонного сока.

Если на разных участках лица разные типы кожи, применяют два метода ухода. На фронтальной части (лоб, нос и подбородок) чаще всего бывает жирная кожа, а на щеках и висках — сухая и чувствительная. Такое сочетание чаще всего встречается у сорокалетних женщин. Все стимулирующие и питательные средства надо наносить только на сухую кожу, в противном случае наложение их на все лицо может вызвать усиление себореи. Это не касается только увлажняющего крема. Средняя часть лица требует применения осушающих лосьонов, масок (например, травяной для жирной кожи), а также — время от времени — чистки у косметички.

МОЖНО ЛИ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОЯВЛЕНИЕ МОРЩИН?

Можно ли избавиться от уже существующих морщин? Этот вопрос очень часто задают женщины, возраст которых приближается к зреому. Как отвечают на него опытные врачи-косметологи?

Бороться с преждевременным появлением морщин — значит бороться с преждевременным старением в целом. Следовательно, универсальным средством в этом случае является здоровый образ жизни, подвижный отдых на свежем воздухе, витаминизированное питание. Особое значение при профилактике преждевременного старения кожи имеют витамины А и Е. После 40 лет следует по крайней мере 2 раза в год проходить под наблюдением врача лечение, заключающееся в применении этих витаминов. Нельзя «коптить» лицо на солнце, удаляющем из тканей влагу, как промокашка чернила. Ведь именно увлажнение кожи гарантирует ей эластичность. Не стоит применять массаж собственного изобретения, так как он может принести больше вреда, чем пользы. Зато необходимо каждый вечер осторожно наносить хороший крем на те части лица, которые наиболее подвержены появлению морщин.

НЕСКОЛЬКО МИНУТ ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

Проводить много часов перед зеркалом ни у кого из вас нет ни времени, ни желания. Но те немногие минуты, в которые можно заняться собой, надо использовать как можно рациональнее. Процедуры, длящиеся всего несколько минут, но регулярно, намного ценнее и приносят результат более ощутимый, чем многочасовые косметические «заседания», проводимые по большим праздникам. Приводим ниже несколько эффективных процедур с указанием времени, необходимого для их выполнения. Рекомендуем делать их главным образом вечером перед сном или перед приходом гостей, перед вечеринкой, театром.

5 минут для любой кожи

Сухую кожу следует старательно очистить косметическим молочком. Тонкий слой ваты или клочок лигнина

размером с лицо смочить в холодной воде и наложить на лицо. Через 5 минут снять и, не стирая капель воды, настести кончиками пальцев питательный крем. Если вам предстоит идти в гости, через 10 минут можно наносить нормальный легкий грим.

Жирную кожу надо очистить кремом «Улыбка» или «Увлажняющий». Вату (лигнин) пропитать борной водой или свежим отваром трав (ложечка хвоща и ложечка ромашки). Этот компресс наложить на лицо. Через 5 минут снять, промокнуть кожу лигнином, вокруг глаз вбить немного увлажняющего крема.

Чувствительную кожу после очищения ее молочком надо «простучать» ватным тампоном, смоченным в отваре ромашки. На ночь следует нанести успокаивающий крем, содержащий азулен или ту же ромашку.

9 минут — и маска

В принципе на маску полагается затратить около 20 минут, если есть время. Но достаточно и девяти, чтобы оживить и освежить уставшую кожу. По умытому лицу растушевывать плоской кистью жидкий без комочек мед. На веки наложить тампоны из ваты, смоченные в слабой чайной заварке. Лечь на спину, ноги положить немного выше тулowiща. Дышать глубоко, спокойно. Расслабить все мышцы так, как бы погружаясь в тахту. Спустя 9 минут снять компрессы с глаз, но маску оставить еще на несколько минут. Это время можно использовать для того, чтобы смыть лак с ногтей, почистить туфли или навести порядок в сумочке. Завершается процедура смыванием маски теплой водой при помощи ватного тампона.

8 минут — и новая прическа

Во влажном воздухе прически держится плохо, а вам надо быть хорошо причесанной. Что делать? Расчесанные и причесанные щеткой волосы надо разделить на пряди, каждую из которых слегка смочить лаком, после чего накрутить на толстые бигуди. Через 8 минут волосы должны быть сухими. Причешите их щеткой и приступайте к укладке прически.

9 минут для волос

Случается, что уже через 3—4 дня после парикмахерской волосы становятся жирными. Попробуйте ежедневно вечером, разделяя волосы на пряди, растирать кожу головы ватным тампоном, смоченным в одном из лечебных лосьонов на спиртовой основе. Это позволит сохранить свежий, красивый вид волос.

5 минут — компресс на шею

Небольшое количество оливкового, подсолнечного или другого растительного масла вылить в блюдце и подогреть на батарее или в духовке. Затем плоской кисточкой или ватным тампоном нанести его на шею, после чего сделать компресс из сложенной вчетверо мягкой хлопчатобумажной пеленки. Вся процедура отнимет у вас не более 5 минут. Через полчаса (в промежутке можно заняться другим делом) компресс надо снять. Разогретая кожа впитывает оливковое масло как губка.

2 минуты не только перед балом

Если у вас потеет кожа под мышками, то вы должны делать эту процедуру ежедневно, а если не потеет, то только перед визитом или балом. Итак: на указанное место надо наложить 4 компресса, холодный и горячий пополам, после чего высушенные подмышки протереть дезодорантом. Если вы надеваете глубоко декольтированное платье, то кожа под мышками должна быть тщательно выбрита.

Как это делается?

Даже если вам точно известно, какой у вас тип кожи, каких косметических средств — кремов, лосьонов — он требует, вы не всегда умеете правильно выполнять предписанную процедуру. Вы должны сесть перед зеркалом и спросить себя: как это делается? Как надо водить тампоном, чтобы не растягивать кожу, не вызывать появление новых морщин? Вам очень пригодятся эти несколько советов.

Прежде чем применять вечерний крем, очистите кожу лица от пыли и всякой косметики, и только потом нанесите его (выдавливая из тюбика тоненькой колбаской) от переносицы к волосам, от подбородка к ушным раковинам, от уголков рта к носу. После этого, слегка постукивая кончиками пальцев, вбивайте крем в кожу до тех пор, пока она не разогреется и не станет розовой.

Крем вокруг глаз вбивается пальцами в верхнее веко, а затем внизу — от виска к кончику носа. Растирать крем не следует, так как это вызывает растяжение нежной в этих местах кожи.

Кожу шеи питают следующим образом: выдавливают на ладонь правой руки крем, а затем, обхватив шею, начинают его размазывать, медленно двигаясь от основания шеи вверх, до самого подбородка. Это движение повторяют до тех пор, пока кожа не разогреется и не начнет быстро впитывать крем.

Умывая лицо косметическим молочком, не надо пользоваться ни ватой, ни лигнином, а только смачивать кончики пальцев в этом молочке и вбивать его в кожу, опиная небольшие окружности. Эту процедуру следует всегда начинать у основания шеи и двигаться вверх. Такой метод не только хороший массаж, но и прежде всего прекрасный способ удалить остатки косметики. Перед началом процедуры тщательно умойтесь с мылом.

КАК ПОДВЕСТИ ГЛАЗА?

Сначала надо позаботиться о том, чтобы глаза не имели уставшего вида, в противном случае даже самый искусный грим не поможет. Если глаза устают от чтения или писания, первым делом надо пойти к окулисту и проверить, не нужны ли очки. Здоровым и только уставшим глазам помогут ежедневные компрессы из слабой чайной заварки. Перед компрессом очень хорошо вбить вокруг глаз увлажняющий крем — ткани размягчаются, расслабляются, и кожа приобретет свежий вид. Утомленным глазам очень хорошо помогают и компрессы из отвара ромашки, но у них есть один очень существенный недостаток: они обесцвечивают ресницы и брови.



Подкрашивание глаз вовсе не такое легкое дело, как может показаться на пер-

вый взгляд. Многие женщины уродуют себя этим и выглядят старше своих лет. Впрочем, не все то, что может украсить девушки, у которой кожа без морщин, ясный, бодрый взгляд и свежая кожа век, может украсить женщин в возрасте. Итак, умеренность при подкрашивании глаз рекомендуется уже после тридцати лет.

Брови должны иметь чистую линию пологой (но не выщипанной, а затем нарисованной) дуги. Этого можно достичь, удаляя пинцетом (никогда не брить!) лишние волосы. Нельзя заниматься бровями перед уходом в театр или визитом к знакомым, это надо делать накануне, лучше после питательной маски, тогда волоски снимутся почти безболезненно и не оставят красных следов. Попудрившись, хорошо провести по бровям кончиком пальца, предварительно макнув его в косметический вазелин, а затем причесать брови маленькой щеточкой.

Красить или нет? Крашеные ресницы всегда делают глаза более выразительными, а вот с бровями дело обстоит иначе. Попробуйте ради эксперимента затемнить брови мягким коричневым или черным карандашом. Не правда ли, в какой-то момент вы увидели в зеркале лицо на много лет старше? Ничего страшного, этот эксперимент вы проделали карандашом, который можно стереть, и лучше всего ватой, смоченной в креме. Было бы хуже, если бы вы потемнили брови краской, а уже настоящая драма разыгралась бы в том случае, если бы вы поддались искушению сделать это накануне бала или приема, на котором вам надо было блеснуть красотой...

Веки хорошо смазать кремом, чтобы они немного блестели. По желанию можно сделать темные черточки над основаниями век. Цветную помаду или пудру для век (жирные и сухие тени) днем применяйте поосторожней. Это должна быть буквально черточка, зеленоватая или голубоватая. Во время вечерних выходов можно позволить себе золотистые или серебристые веки и более смелый грим глаз.

Естественные ресницы выглядят гораздо красивее, если они слегка загнуты кверху. Этого можно достичь при помощи спиральной щеточки для ресниц и туши. Нижние ресницы красить не надо, потому что такая «рамка» снизу делает глаза меньше. Если у вас есть какие-либо сомнения насчет качества туши, лучше ею не пользоваться вообще.



Темные размазанные круги под глазами могут обезобразить даже самую красивую женщину.

Искусственные ресницы имеют своих сторонниц, но и противниц тоже. Разумеется, с такими ресницами нельзя ходить на работу и на день рождения соседки. Вы можете их применять только тогда, когда вам предстоит большой выход, а кроме того, есть сногшибательное платье. И еще: чтобы приклеить искусственные ресницы, надо иметь терпение и умелые руки.

После возвращения домой надо обязательно стереть грим ваткой, смоченной в косметическом жидким креме, а затем умыть лицо теплой водой. Никогда не оставляйте на ночь тушь, пудру или губную помаду — это приводит к преждевременному появлению морщин. После удаления грима с глаз полезно на несколько минут наложить компресс, применив для этого даже теплую воду, а потом вбить под глазами хороший жирный крем.

Умелым подкрашиванием глаз можно подчеркнуть их достоинства и скрыть недостатки

Если глаза чересчур выпуклые — цветную краску (зеленую, голубую) не следует накладывать над ресницами. Сами веки при раскрашивании надо обойти, а полоску краски провести выше.

Если глаза посажены слишком глубоко, краска должна быть очень светлая (даже белая) и нанесена тонким ровным слоем по всей поверхности век. Кончики ресниц надо загнуть резко вверх.

Если глаза расставлены чересчур широко, кожу между бровями надо затемнить коричневой основой под пудру.

Если глаза чересчур круглые, краску надо накладывать только на внешние части век.

ГУБЫ

Губы очень нежны, они более чувствительны к раздражителям, чем кожа лица. Кожа губ покрыта тонким эпителием, благодаря чему губы имеют красный цвет; их шелушение при нормальных условиях минимально.

Прежде чем употребить помаду, которая служит не

только для подчеркивания цвета губ, но и для предохранения их от воздействия атмосферных факторов, попробуйте вспомнить, какие лечебные средства, помогающие сохранять свежий и красивый вид губ, вы применяете. Никаких? Так чаще всего и бывает. И только тогда, когда кожа на губах потрескается или лопнет в углах рта, вы забьете тревогу и начнете искать лечебные средства.

Лихорадка не только заболевание, но и дефект красоты. Она появляется (а вернее, проявляется, так как вирус, вызывающий ее, находится в нашем организме) при общем ослаблении организма, переохлаждении и гриппе или даже во время весеннего снижения сопротивляемости организма. По правде говоря, медицина до сих пор не знает более радикального средства лечения лихорадки, чем цинковая мазь. Например, антибиотики вообще не действуют на этот вирус. При лихорадке нельзя выходить на солнце, так как в этом случае она не только дольше не проходит, но и быстро распространяется на другие участки кожи. Во время заживления пораженных участков кожи надо проявить терпение и не отрывать струпья.

Сыпь рекомендуется промывать ваткой, смоченной в спирте, и присыпать тальком, что ускоряет подсыхание. Во время умывания сыпь лучше не мочить.

Заеда (инфицированная трещина в углу губ) — очень распространенная болезнь губ. Вызывает ее инфекция, бактериальное заражение. Благоприятным фактором для появления заеды является нехватка в организме витамина В₂, а также повышенная чувствительность к зубной пасте.

Причиной заболевания губ может стать и губная помада. Когда в ней есть вызывающее раздражение вещество, на губах появляются очаги воспаления. Эпидермис лопается и начинает шелушиться. Отложите помаду на несколько дней — и явление может исчезнуть. Другой сорт помады может оказаться совершенно безвредным. Часто губы, трескаясь, сигнализируют о том, что в организме не хватает витаминов.

Это о болезнях. Если же говорить о ежедневном уходе за губами, что очень важно, руководствуйтесь следующими правилами.

Вечером тщательно очищайте губы от помады, лучше всего ваткой, смоченной в



жидком или жирном креме. Трите легко, но терпеливо, меняя тампоны до тех пор, пока на них не будут видны розовые следы.

На обветренные губы через день накладывайте маску из натурального меда, лучше всего это делать толстой кисточкой. Через двадцать минут мед можно... съесть, осторожно слизывая его языком.

Великолепно разглаживает эпидермис губ и придает ему свежесть маска из творога с небольшим количеством сливок. На один раз чайной ложечки этой смеси достаточно. Ее размазывают по всей поверхности губ и на 10 минут оставляют под влажным «одеяльцем» из лигнина.

Мышцы вокруг рта надо «простукивать» вечером после умывания тампоном ваты, смоченным в лосьоне. На то место, где быстрее всего образуются морщины, можно наложить увлажняющую маску. Это делают и из кружков мороженого (но отогревшего!) огурца.

Бледные губы хорошо ежедневно массировать мягкой зубной щеткой, смоченной в холодной воде. Эту процедуру можно проделывать во время утреннего и вечернего умывания. И только потом их можно красить. Пудря лицо, надо напудрить и губы, так как на пудре помада держится значительно лучше. Выбор тона помады зависит от типа лица и от любимых цветов одежды. Основное правило гласит: слишком темная помада всегда старит.

ПРАЗДНИЧНОЕ ЛИЦО

Есть в нашей жизни такие дни, когда нам надо быть особенно красивыми: праздники, встреча с родными после долгой разлуки, большой прием у знакомых, свадьба своя или... детей, первая встреча с невесткой или зятем и многие другие случаи. Хочется выглядеть свежей, молодой, быть в хорошем настроении, которое дает нам, между прочим, сознание того, что мы нравимся.

Нельзя рассчитывать на мгновенно действующие средства, на чудодейственную силу процедуры в косметическом кабинете, проводимую раз в год, да и то в сумасшедшей спешке. Надо подумать о себе по крайней мере за неделю до планируемого мероприятия.

Для этого необходимо:

ложиться спать на час раньше обычного;

по утрам делать физические упражнения, заниматься

дыхательной гимнастикой у открытого окна для лучшего кислородного обмена, что, в свою очередь, положительно скажется на коже;

отменить дневной кофе и ограничить количество выкуриваемых сигарет;

ежедневно немного больше времени посвящать своей коже.

И так вот незаметно, под предлогом ответственного визита или другого мероприятия, вы проведете омолаживающее мини-лечение.

А что надо делать непосредственно перед выходом?

Возьмите большое зеркало, очень хорошо осветите лицо, голову повяжите, чтобы сохранить уже сделанную прическу, и последовательно выполните следующие процедуры:

1. Наложите на лицо освежающе-питательную маску, приготовленную из стертоого в однородную массу желтка и небольшого количества меда. Спустя 20 минут смойте ее. Затем промойте глаза теплой слабой чайной заваркой.

2. Слегка смоченными в жидким косметическом креме или сливках кусочками губки (обычно их продают в качестве пуховки для пудры) осторожно помассируйте лицо, всегда в направлении от подбородка к вискам и от середины лба к вискам. Вместо губки можно применять сложенные вчетверо листки лигнина. Когда кожа впитает жидкий крем, осторожно нанесите грунтовочный крем, матовый.

3. Перед тем как накладывать грим, покройте все лицо очень тонким слоем крем-пудры. Эта грунтовка придаст коже теплый колорит и гладкость.

4. Обмакните ватный тампон в пудру, стряхнув лишнее, легко проведите им по лицу: лоб, подбородок и нос требуют более светлой пудры, щеки — на тон темнее. Затем обмакните палец в крем и проведите им по бровям. Причешите брови маленькой щеточкой.

5. Кончики ресниц загните вверх щеточкой, смоченной в туши. Если вы знаете, что данная тушь легко размазывается,



лучше не применяйте ее вообще, так как через несколько часов у вас под глазами будут ужасные «синяки». Верхние веки при наклеенных ресницах надо красить краской, подобранный не только под цвет глаз, но и под цвет платья.

Кожу между бровью и верхним веком надо пудрить белой пудрой для век.

6. Наконец, дошла очередь и до губной помады. Но, прежде чем ею воспользоваться, надо напудрить губы светлой пудрой. Красить губы надо очень тщательно. Чтобы помада не пачкала, промокните губы промокательной бумагой.

СОВЕТЫ ПО ГРИМУ

Лучший ваш советчик — это, разумеется, зеркало. Лучший совет — умеренность. Поэтому советы, которые здесь даны, не следует выполнять с железной последовательностью. Они должны лишь помочь в составлении цветов грима для разных типов лица.

Фон может быть только на один тон темнее или на один тон светлее цвета кожи. Большая разница не рекомендуется.

Помада, лак и румяна всегда должны быть одного тона; правило старое как мир, но редко принимаемое во внимание. К платью в теплых тонах идет красный цвет с желтизной, к платью в холодных тонах — розовато-красный.

Золотым блондинкам — пудра светло-персиковая, карандаш для бровей коричневый, карандаш для век зеленоватый, для вечера бежево-золотой, помада шоколадно-коричневая.

Пепельным блондинкам — пудра розовая или бежевая, карандаш для бровей серый или серый с коричневым, помада для век светло-голубая, губная помада коричнево-красная.

Рыжим — пудра алебастрового или светло-персикового оттенка, карандаш для бровей коричнево-каштановый, для век — зеленоватый, помада для губ и лак для ногтей оранжево-красные, но не морковные!

Седым — пудра светло-бежевая, карандаш для бровей светло-коричневый или серый, помада для век светло-голубая или светло-зеленая, для губ — один из оттенков нежно-розового — но не карамельного!

Шатенкам — пудра персикового цвета, карандаш для бровей коричневый, помада для век светло-коричневая или притущенная зеленая, для губ и ногтей — светлый кармин.

Брюнеткам — пудра всех оттенков бежевого, карандаш для бровей темно-серый, почти черный, помада для век зелено-голубая, перламутровая, мелок для губ и лак цвета красного вина, но не вишневого, так как такой цвет старит.

Мода на цвета предметов косметики приходит и уходит. Все новое в этой области надо принимать осторожно, здраво, приспособливая к себе, к своему типу лица. Слепо следя за модой, легко себя обезобразить. То, что хорошо при дневном свете, не выдерживает экзамена при электрическом или, например, при свечах, все чаще применяемых в наиболее торжественных случаях. Поэтому всякий раз надо устраивать генеральную репетицию и выбирать такие цвета помад и карандашей для век, которые при данном освещении дают наиболее благоприятный эффект.

ПРИЧЕСКИ ДЛЯ НЕТИПИЧНЫХ

Внешность многих людей требует определенных уловок для того, чтобы скрыть ее недостатки. Как, например, должна причесываться женщина, у которой квадратное лицо? Когда приходит мода на короткую стрижку, женщину с таким лицом охватывает отчаяние...

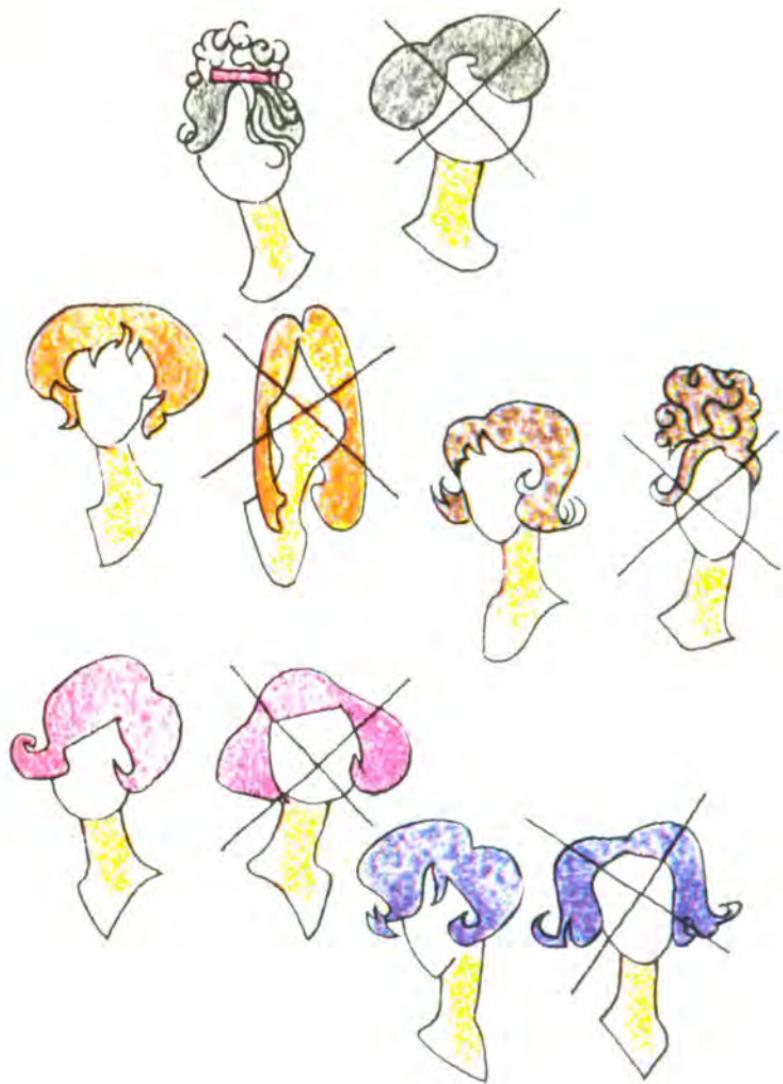
Мы считаем, что следование моде лишь тогда имеет смысл, когда она действительно красит. Это относится и к одежде, и к гриму, и к прическе.

Слишком высокий лоб, слишком большие щеки, слишком круглое лицо, чересчур длинный нос — все это можно скрыть или скрасить при помощи соответствующей прически.

При круглом лице волосы собирают на макушке так, чтобы они мягкими прядями спадали на щеки. Декольте на платье должно быть глубоким.

При слишком худом лице длинные прямые волосы не украшают. Оптимальная длина — немного ниже ушей. Линия волос должна быть мягкой, чуть выпуклой у щек или слегка расходящейся в стороны на концах. Декольте на платье должно расширяться к шее в виде трапеции.

При лице сердечком прическа не должна удлинять или слишком открывать подбородок. Волосы, зачесанные надо лбом почти гладко, должны немного заходить за уши



мягкой, закругленной линией. Декольте на платье — широкое, квадратное.

При ярко очерченном овальном лице рекомендуется зачесывать волосы на щеки. Челка должна быть асимметричной, разрушающей слишком отчетливый овал. Декольте на платье тоже асимметричное.

При квадратном лице нельзя окружать его широкой рамкой волос и открывать лоб. Прическа должна быть короткой, слегка взбитой на темени и затылке; с боков волосы должны заходить на щеки.

О ВОЛОСАТОСТИ

Постараемся коротко ответить на некоторые вопросы, касающиеся волосатости.

Каковы причины этого явления?

Что говорит по этому поводу наука?

Распространено ли это явление среди женщин во всем мире?

Что это: дефект красоты или нарушение функций организма?

Можно ли и как предупредить волосатость?

Чрезмерная волосатость выражается в общем или местном ненормальном росте волос на тех участках кожи, на которых обычно растет не видимый невооруженному глазу пушок.

Наука объясняет волосатость маскулинизацией женщин. Новая роль в общественной и семейной жизни, перестройка психики, постоянное ее напряжение и стрессы — все это повлияло на изменения в деятельности нервной и гормональной систем женского организма.

Наиболее заметна и потому наиболее неприятна волосатость лица. Много огорчений, особенно летом, доставляет волосатость ног и рук. Встречаются женщины, у которых волосы растут на спине и вокруг груди.

*Передается ли
чрезмерная волосатость по наследству?*

Наука подтверждает появление волосатости у женщин в последующих поколениях. Часто волосатость связана с климатом или принадлежностью к определенной расе. Кроме того, волосатость может быть врожденной. Она не исчезает в период эмбрионального развития, а, наоборот, сохраняется и развивается. Но чаще всего фоном, на котором появляется склонность к волосатости, является нарушение деятельности желез внутренней секреции. Врачи считают, что в жизни женщин есть два периода, когда появление волосатости на теле вызывает особенное беспо-

койство. Первый — это период полового созревания, а второй — климактерический период. У многих женщин развитие волосатости сопровождается себореей, задержкой менструации, головными болями.

Влияют ли на появление чрезмерной волосатости у женщин механические и физические факторы

Разумеется. Облучение солнечными лучами и кварцевой лампой, бритье, удаление пинцетом, то есть выполнение ряда процедур, с помощью которых женщины стремятся избавиться от досадного недостатка, только увеличивают чрезмерную волосатость.

Как лечиться от чрезмерной волосатости?

Подчеркиваю слово «лечиться», так как это заболевание чаще всего связано с функциональным расстройством организма и применения одних физиотерапевтических средств в большинстве случаев недостаточно. Главная задача заключается в том, чтобы установить фон, на котором появляется волосатость. Это зачастую требует самого тщательного исследования и только после получения результатов — лечения в двух направлениях: у врача — лекарствами, применяемыми внутрь, и у врача-косметолога, который использует свои методы. Нужно приготовиться к тому, что лечение будет трудным, нудным и не всегда принесет ожидаемые результаты.

Какими средствами пользуется врач-косметолог в борьбе с чрезмерной волосатостью?

Эти средства можно разделить на два вида: временные и постоянные. К временным, действующим несколько дней и требующим систематического повторения, относятся воски и депилятории. Для осветления волос на руках и ногах можно применить перекись водорода (10 или 15-процентную), а на лице — 6-процентную.

К постоянным методам относится электроэпиляция.

Применение ее требует определенных навыков, а также соответствующего инструментария, в противном случае после лечения могут остаться уродливые рубцы. После электроэпиляции волоски отрастают, но количество их уменьшается, они становятся светлее, тоньше, менее заметны. Во время этой процедуры весь волосяной покров не уничтожается — за один сеанс можно уничтожить несколько десятков волос, отстоящих друг от друга на определенном расстоянии. Метод удаления волос при помощи рентгеновских лучей в настоящее время отвергнут. Как показал опыт, во многих случаях облучение вызывало стойкое послерентгеновское поражение кожи.

Можно ли предотвратить чрезмерную волосатость?

Собственно говоря, этот вопрос можно было бы сформулировать иначе: чего надо избегать при обнаружении склонности к данного рода дефекту красоты? Запретов много, а соблюдение их приносит действительно хорошие результаты, разумеется при отсутствии гормональных расстройств. Так, например, нельзя вырывать волосы пинцетом, брить, стричь их: потревоженные, они будут расти интенсивнее. На участках кожи, поросших волосками, нельзя применять жирные кремы, так как при таком питании волоски прекрасно развиваются. Женщины, жалующиеся на патологический рост волос на лице, не должны по долгу загорать на солнце. После лета это заболевание всегда проявляется в обостренной форме.

В случае появления чрезмерной волосатости очень важно показаться врачу, а иногда и нескольким специалистам. Если дефект заметен, надо обязательно применять наружные средства, а также делать процедуры под руководством опытного врача-косметолога.

КАК СТАТЬ КРАСИВОЙ?

От косметических средств мы ожидаем прежде всего того, чтобы они:

украшали нас,
молодили,
скрывали недостатки.

Оправдывают ли они возлагаемые на них надежды? В большинстве случаев да, но бывает, что косметические средства приносят и жестокое разочарование. Из статистики, которую ведут дерматологические клиники всего мира, следует, что количество случаев повышенной чувствительности к косметическим средствам тревожно растет. Крем, употребляемый многие годы как великолепное косметическое средство, внезапно подводит: однажды утром вы обнаруживаете, что на лице появилась отечность, покраснение, зуд. Губная помада, рекомендованная подругой, может вызвать сухость, шелушение губ и раздражение. Будет ли другая помада лучше? На этот вопрос не может ответить никто.

Повышенная чувствительность к косметическим препаратам проявляется по-разному. Аллергия, вызываемая ими, по-прежнему составляет предмет исследований специалистов. Исследования эти трудны еще и потому, что изменения могут произойти и в месте контакта препарата с кожей, и в очень удаленном от него (например, зуд шеи после применения.., лака для ногтей).

Какие косметические средства вызывают повышенную раздражительность? Все понемногу, причем это не всегда зависит от качества крема, губной помады или туши, как часто думают пациентки клиник и косметических кабинетов. Иногда очень дорогая особая пудра вызывает резкие реакции, в то время как дешевую и обычную кожа и организм переносят без всяких отрицательных явлений.

Мыла туалетные или лечебные могут вызывать раздражение, отечность, зуд, высыпания и т. п. из-за содержащихся в них ароматических, красящих и лечебных веществ (серы, иктиол и т. п.).

Если питательные, увлажняющие, отбеливающие кремы вызывают зуд, отечность, покраснение, шелушение эпидермиса, применение их надо прекратить, так как это означает, что организм, и в частности кожа, плохо реагирует на один из содержащихся в них ингредиентов. Может быть, на жиры? Может быть, на красители? Может быть, на прочие специфические добавки, например консервирующие средства?

А может быть, к таким плохим результатам приводит влияние солнечного света на отбеливающий крем.



Пудра, и прежде всего содержащиеся в ней красители и эфирные масла, может явиться причиной возникновения воспаления или привести к обширной и трудноустранимой пигментации кожи, проявляющейся в виде коричневых пятен неправильной формы.

Губная помада и помада для век вызывают раздражение главным образом из-за содержащихся в них красителей. При аллергии кожа воспаляется и начинает шелушиться, веки краснеют, на губах появляются пузырьки или гнойнички. Чувствительная и нежная кожа век очень часто плохо реагирует на тушь для ресниц и бровей и даже на карандаш.

Лак для ногтей, казалось бы невинный и наименее вредный вид косметики, по мнению дерматологов, иногда является причиной аллергических реакций, и не только на руках и пальцах, как это можно было бы предполагать, но и на лице, в особенности на веках.

Краска для волос, восстановители и жидкости для перманента могут причинить неприятности не только тем, кто их применяет, но и... домочадцам (например, ребенку, который долго сидел на коленях у мамы, только что пришедшей из парикмахерской). И все-таки у домочадцев болезненные признаки проявляются в более слабой форме. У лиц же, находящихся в непосредственном контакте с жидкостями или краской, реакция может быть очень сильной. Озноб, лихорадка, плохое самочувствие — вот те внезапные болезненные явления, о причинах которых мы совершенно не догадываемся и которые становятся следствием неудачных косметических процедур. Как правило, при повторных случаях явления эти усиливаются.

Кроме общих явлений могут быть и местные: покраснение, припухлость. Поэтому, применяя любую краску для волос или жидкость для перманента и даже хну, если вы красите волосы и брови первый раз в жизни, надо обязательно сделать пробу на чувствительность (за ухом). Правда, этот метод даст результат только через 24 часа.

Одеколон и духи, особенно при контакте кожи с солнечным светом, оставляют после себя коричневые неправильной формы пятна, что тоже является одной из форм повышенной чувствительности. Болезненные состояния — сыпь, зуд, боль, воспалительные явления — могут появиться после применения средств от пота и депиляторов,



после лосьонов и кремов для бритья, после лака для волос и даже после шампуня.

Итак, как видим, химия, которая щедро и богато наделила современную женщину средствами, помогающими сохранить молодость и красоту, доставила ей также и много неприятностей. Начато ли где-нибудь в мире производство косметических средств для лиц, страдающих повышенной чувствительностью? Да, во многих косметических средствах, особенно в губной помаде, от которой женщинам трудно отказаться полностью, вредный краситель пытаются заменить другой, нейтральной, субстанцией..

ЗЕЛЕНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ КРАСОТЫ

Конечно, сегодня мало кто занимается домашним изготовлением травяных масок, это делает за нас промышленность, но полезно знать, какие травы какими свойствами обладают.

Аир наряду с крапивой, ромашкой и хвошом применяется как средство от перхоти и выпадения волос в виде отвара (4 столовые ложки коры аира надо залить литром воды на 5 минут, кипятить). Тот, кто хочет, чтобы волосы посветлели, должен систематически мыть и полоскать их в отваре аира.

Анютиные глазки относятся к группе растений, оказывающих исключительное косметическое действие. Чай из них пьют перед сном при себорее и угрях, применяют и в виде компрессов из настоя на болезненные и трудноизлечимые угревые инфильтраты.

Бузина — одно из многочисленных средств, улучшающих состояние кожи. Тот, кто живет в небольшом городке или в деревне, наверняка не раз ел повидло, сваренное из ее плодов. Это повидло действует как легкое слабительное, устранивая склонность к запорам, отрицательно влияющим на кожу и цвет лица.

Валерьянка лекарственная является не только успокаивающим средством, применяемым при чрезвычайном нервном возбуждении, но и косметическим. Употребляется и как наружное в виде отвара для промывания уставших век.

Зверобой применяется пожилыми людьми как вспомогательное средство для лечения желудка; молодежь должна пить чай из зверобоя, чтобы улучшить обмен веществ.

Если пить зверобой летом, можно быстрее загореть, так как трава эта светочувствительная. Лечась зверобоем, нельзя подолгу находиться на пляже.

Коровяк, вернее, отвар из его сушеных цветов, применяется для компрессов на места, покрытые гнойными угрями.

Крапива — растение, имеющее очень широкое лечебное применение, но больше всего она известна как средство для лечения волос, особенно себореи; сок свежей крапивы ликвидирует перхоть, останавливает выпадение волос, а отвар из сушеных листьев (2 столовые ложки травы залить 1 стаканом кипятка, на 15 минут накрыть чайным полотенцем, затем процедить) применяют для полоскания волос после мытья.

Лен, точнее клейстер из его семян (1 ложку льняного семени залить 0,5 стакана кипятка, потом все это 3 часа остужать), является лечебным средством при запорах. Его пьют в этих случаях по полстакана утром и вечером. Как наружное лен (50 граммов семян залить 0,5 стакана кипятка, накрыть марлей) лечит отмороженные и обваренные кипятком места.

Липа известна как успокоительное, а также приостанавливающее выпадение волос средство. 8 столовых ложек липового цвета заливают 0,5 литра воды и около 20 минут кипятят, полученный отвар применяют для мытья головы.

Лопух регулирует обмен веществ. Как наружное применяется для промывания гнойничковых воспалений на лице, а также против перхоти и выпадения волос, лучше всего вместе с татарником (по 1 столовой ложке каждой из трав).

Мыльнянка цветет белыми цветами и растет все лето в палисадниках. Отвар (2 ложки толченых зерен залить 1 стаканом кипятка и кипятить около 5 минут) после процеживания применяется как наружное для компрессов при гнойничковых и воспалительных явлениях.

Окопник применяется как наружное в виде компрессов (2 столовые ложки корня окопника залить 0,5 стакана кипятка, а затем вскипятить, завернуть в марлю и приложить к больному месту) при сыпи, а также труднозаживающих угревый нагноениях.



Полынь горькая, даже высушенная, имеет очень сильный запах. Отвар полыни (1 чайная ложка, 1 стакан кипятка, на 10—15 минут накрыть чайным полотенцем) рекомендуется в качестве полоскания при плохом запахе изо рта.

Ромашка — растение, которое представлять не надо, первое знакомство с ним происходит еще в раннем детстве; как наружное оно применяется в виде компрессов на отмороженные и ошпаренные места, для промывания воспаленных век, для полоскания рта, для мытья головы при сухой перхоти и выпадении волос (кстати, волосы от этого становятся более светлыми!) Если летом после долгой прогулки у вас устали ноги, сделайте ванночку для ног из отвара ромашки с добавлением щепотки соли.

Тысячелистник, подобно ромашке, оказывает успокаивающее и антисептическое действие. Из него хорошо делать маски для крупнопористой кожи. Кашица из нарубленного тысячелистника и чайной ложки овсяных хлопьев наносится на тщательно вымытое лицо.

Хвощ (2 ложки травы на 2 стакана воды, кипятить полчаса) — очень хорошее успокоительное средство, снижает усталость глаз. Дерматологи рекомендуют отвар хвоща для прополаскивания волос при появлении перхоти.

Черника в виде отвара применяется для полоскания рта во время воспаления десен, разумеется как дополнительное средство к тем, которые пропишет врач-стоматолог.

Чистотел — очень распространенное растение с желтыми цветочками, растущее в огородах: у него темно-желтый сок, который, как гласит народная медицина, лечит бородавки на руках.

Шалфей помогает лечить волосы (лечебно-укрепляющее действие на волосы имеет большинство трав). Применять его можно и при потливости рук. Очень теплую ванночку для рук из отвара шалфея рекомендуется делать перед сном 2—3 раза в неделю.

Вот вам кое-что из зеленой аптечки. Систематическое применение трав иногда бывает действеннее, чем некоторые кремы и косметические средства. Но помните, что в медицине травы лишь вспомогательное средство. О применении травяных настоев, масок или отваров надо обязательно по-



советоваться с врачом и пройти лечение под его руководством.

МАСКИ С ВЕСНЫ ДО ЗИМЫ

Применяя крем и маски, надо хорошо знать тип своей кожи и ее свойства. Перед первым наложением маски надо сделать «пробу на чувствительность», в противном случае даже невинная ягодная кашица из земляники может вызвать отрицательные явления у людей, чувствительных к ней.

Прежде чем накладывать маску, надо очень тщательно вымыть лицо, предварительно удалив с него остатки пудры, губной помады и пыли. Итак, сначала вымойтесь до пояса теплой водой туалетным мылом, обсохните, а потом старательно очистите лицо и шею ватным тампоном, смоченным в лосьоне или жидким креме. Волосы зачешите щеткой назад, а затем повяжите их повязкой, сделанной из широкого эластичного бинта, чтобы они не падали на лоб. Вокруг глаз вбейте кончиками пальцев небольшое количество питательного крема.

Надо позаботиться о том, чтобы в то время, когда вы будете заниматься своей внешностью, у вас было по крайней мере полтора часа полного покоя. Абсолютная релаксация, сознание того, что на вас никто не смотрит и не смеется над вашим испачканным маской лицом, короткий сон во время маски — гарантия того, что она принесет вам пользу.

Как сделать маску?

Для этого нужен различный вспомогательный материал: лопатка или плоская, достаточно твердая кисть, ситечко, глубокая мисочка, небольшие цветные полотенца (с белых трудно вывести пятна), марля, ватные тампоны, нарезанный квадратами лигнин, стакан теплой воды, зеркальце. Все это хорошо иметь под рукой на столике, поставленном рядом с тахтой. Нужна будет также большая подушка. Когда вы, наложив на лицо маску, ляжете на тахту, подложите ее под ноги.

Сочные, хорошо вымытые, нечервивые и очень свежие плоды протрите сквозь ситечко. Если они твердые, как например, огурцы или яблоки, то их надо натереть на терке, а получившуюся кашицу переложить в миску.

Существует два способа нанесения кашицы. Первый заключается в размазывании ее при помощи кисти ровным слоем по поверхности лица и шеи. Он более удобен, особенно тогда, когда маску делают самостоятельно, не пользуясь помощью взрослой дочери или подруги. Второй состоит в том, что плодовую кашицу размазывают по квадратику стерильной марли, равному поверхности лица, а затем эту марлю кладут на кожу, разумеется кашицей внутрь. Перед применением этого плодового компресса надо положить на глаза тампоны, смоченные в некрепком чае.

С маской на лице и шее надо спокойно лежать 20—30 минут. Постарайтесь вздремнуть. **Ни в коем случае не курите!** Окно в комнате должно быть открыто. Через полчаса снимите кашицу тампонами из лигнина, а затем вымойте лицо теплой водой, тоже пользуясь тамponами, но уже из ваты. Осторожно осушив кожу, вбейте под глазами питательный крем. В ближайшие 2—3 часа, если это возможно, старайтесь не пудрить лицо и не накладывать грим для того, чтобы кожа могла хорошо отдохнуть. Такие процедуры, выполняемые каждые 5 дней или раз в неделю, лучше и быстрее освежают кожу, чем химические косметические средства, употребляемые систематически и обильно в течение всей зимы.

Для каждого лица своя маска!

Общее действие на кожу плодов, употребляемых для масок, таково:

абрикосы успокаивают кожу;
баклажаны и кабачки увлажняют сухую воспаленную кожу;

бананы увлажняют, разглаживают и смягчают;

брюслица и черника сужают поры и оздоравливают;

персики разглаживают, смягчают;
виноград увлажняет и размягчает;

клубника увлажняет и оздоравливает, так же как и малина;

лимон очень хорошо сужает поры (в лимонный сок всегда добавляется сок другого плода, так как он действует очень сильно);



смородина различных сортов сужает поры и оздоравливает кожу точно так же, как вишня.

И зимой и летом под рукой всегда имеются яблоки, маска из которых великолепно увлажняет кожу.

Итак, если у вас нормальная кожа, не доставляющая никаких хлопот и не требующая специального ухода, то вы можете пользоваться любым из указанных плодов. Надо только быть осторожной с лимонным соком, так как он может вызывать раздражение.

А вот рецепты масок, применяемых для устранения различных недостатков кожи.

Огуречная маска оздоравливает кожу, разглаживает ее, сужает расширяющиеся поры, отбеливает, рекомендуется для кожи увядающей и уставшей, имеющей склонность к себорее, с расширенными после угрей порами. Огурцы можно применять для масок нескольких видов.

Самый простой способ: очищая огурцы, оставляйте на кожуре больше мякоти, а затем наложите ее на лицо. Если с того момента, как вы очистили огурцы, до того момента, когда вы будете делать маску, пройдет несколько часов, не забудьте положить кожуру в холодильник.

Второй способ: натрите на терке сочный огурец, кашицу положите на лоскут муслина и прикройте им лицо.

Третий способ: взбейте белок одного яйца, влейте в него две ложки свежего огуречного сока и осторожно все перемешайте. Особенно эта маска рекомендуется для увядающей кожи с крупными порами.

Каротиновая маска, а проще говоря, морковная, показана при жирной, покрытой угрями, бледной и увядающей коже. Большую сочную морковку потрите на терке. Если она очень сочная, смешайте ее мякоть с небольшим количеством талька. Готовую кашицу нанесите на лицо.

Морковно-яблочная маска кроме всех положительных качеств, названных только что, имеет еще одно, особенно ценное зимой, — увлажняет кожу.

Банановая маска рекомендуется осенью, когда кожа чересчур высушена летним солнцем, или зимой, если кожа плохо переносит сухой воздух в помещениях с центральным отоплением. Половину очищенного банана разомните на пластмассовой тарелке вилкой, после чего нанесите этот благоухающий крем на лицо и шею как можно более тонким слоем. Эта маска хороша также в качестве «скорой помощи красоте» перед неожиданной встречей или визитом.

Помидорная маска применяется при жирной коже

землистого цвета с крупными порами. Используются и дольки, которыми обкладывается лицо, и мякоть.

Маска из зеленого горошка разглаживает и освежает кожу, а жирной коже придает матовость. Несколько варенных горошин хорошо разотрите, добавьте две ложечки свежих сливок, все это размешайте, а потом нанесите получившуюся кашицу на лицо и шею.

Маска из смородины сужает поры и главным образом показана при жирной коже. Раздавите несколько белых и несколько красных смородин, смешайте сок с 1 ложкой картофельной муки, кашицу нанесите на лицо.

Маска из пахты охлаждает, успокаивает и разглаживает любую кожу. Смешайте свежую пахту с тальком, а получившуюся густую кашицу нанесите достаточно толстым слоем на лицо.

Яично-медовая маска, освежающая. Свежий желток взбейте с небольшим количеством натурального меда и сразу же плоской кисточкой нанесите на кожу лица и шеи.

Великолепная витаминная маска из творога увлажняет кожу на лице, разглаживает морщины и предотвращает их появление. Полную ложку пастеризованного творога смешайте с несколькими каплями лимонного сока или с мелко нарезанной долькой апельсина.

Маска из одной большой картофелины, сваренной в небольшом количестве молока, мгновенно снимает следы усталости на лице и разглаживает морщины. Когда получившаяся жидккая кашица остынет, ее надо нанести на лицо.

КОГДА КОЖА ПРОСИТ ПИТЬ

Что делает женщина, когда, взглянув в зеркало, с ужасом констатирует: опять новые морщинки?! Она вбивает в нос, щеки, под глазами килограммы самого жирного крема, с напомаженным лицом ложится спать и уже завтра хочет видеть положительный эффект от проделанной процедуры.

Кто из вас может сказать, что это не так? Все еще в жирном креме мы видим спасение от большинства наших косметических несчастий и очень удивляемся, если результаты терпеливого вбивания в кожу «Молочного» или «Яичного» крема не такие, каких мы ожидали. Мы

догадываемся, что нашей коже чего-то не хватает, но чего, точно не знаем. Мало кому из нас придет в голову мысль, что речь идет о простой воде! Да, наша кожа хочет пить. Недостаток воды особенно увеличивается зимой, когда мы сидим в закрытых и, чего греха таить, слабо или вовсе не проветриваемых помещениях. Кожа в условиях центрального отопления высыхает, как пергамент, а необходимый «баланс влажности» никогда не может выравняться, потому что слово «прогулка» почти полностью исключено из нашего лексикона. От отсутствия воды кожа не только лица, но и всего тела перестает быть эластичной, свежей и гладкой, а под глазами появляются огорчительные морщинки.

Жажда у кожи становится тем большей, чем человек старше. В тканях младенца содержится около 90 % воды, поэтому его кожа свежая, гладкая, эластичная. В тканях 60-летней женщины воды в половину меньше, впрочем, это и заметно: кожа становится дряблой, шершавой, покрывается сетью мелких морщинок. Поэтому уже с 30 лет, когда коже начинает не хватать воды и когда ткани начинают чувствовать ее недостаток, надо применять различные препараты и увлажняющие процедуры.

Однако хватит теории. Давайте, наконец, обратимся к практическим советам.

Ежедневное мытье всего тела и утром и вечером, умывание лица — не только основная гигиеническая, но и увлажняющая процедура. Вода должна быть умеренной температуры. Если кровеносные сосудики на лице не лопаются, хорошо для основного мытья употреблять теплую воду, а для ополаскивания — холодную.

Дождевая вода — без преувеличения — является чудесным косметическим средством, особенно для кожи очень сухой и тонкой. Но в больших городах, где воздух загрязнен, не просто собрать нужное количество идеально чистой дождевой воды. При необходимости ее может заменить родниковая вода из... бутылки, то есть какая-нибудь разновидность минеральной воды.

Сухая кожа впитывает влагу с большим трудом. Чтобы помочь ей в этом,



хорошо 1 или 2 раза в неделю применять маску из льняного семени, для чего семена следует в течение часа вымачивать в небольшом количестве горячей воды, пока не получится клейкая масса. Затем нанести ее на лицо ровным слоем при помощи кисточки, накрыть влажным согревающим компрессом, лечь и спокойно полежать 30 минут, смыть маску теплой водой, а в заключение вбить в кожу хороший увлажняющий крем.

Водный массаж лица можно делать с помощью достаточно сильного холодного душа или большого пульверизатора для духов. Под воздействием капель, с большой силой ударяющих в поверхность кожи, усиливается кровообращение, и кожа приобретает здоровый, свежий вид. Перед массажем кожу надо вымыть или по крайней мере очистить от пудры и пыли ватным тампоном, смоченным в масле.

Полезна и такая процедура перед сном: сначала надо тщательно умыться и намазать лицо и шею кремом, а затем на несколько минут накрыть их влажным, очень теплым компрессом из сложенной вчетверо, смоченной в горячей воде и слегка отжатой марли. Благодаря этой процедуре кожа гораздо скорее впитает крем, а вместе с частичками его и необходимую влагу.

Сушит ли кожу мыло? Разумеется. Но большинство из нас не представляют себе умывания без пенящегося мыла. При очень сухой и чувствительной коже надо пользоваться мылом (самым мягким!) только 1 раз в день.

А вот процедура для смелых, оказывающая прекрасное оздоровительное действие на кожу всего тела, освежающая лицо и дающая разрядку организму в течение получаса. Мало кто отважится на нее. Однако она рекомендуется одним из крупнейших институтов красоты. Надо быстро, от макушки до пяток облиться холодной водой, после чего плотно завернуться в купальный халат или простыню и, не вытираясь лечь на полчаса в постель под теплое одеяло. Эксперимент лучше всего проводить в субботу вечером или в воскресенье утром, когда у вас больше свободного времени.

Как увлажнять кожу зимой?

Центральное отопление в помещениях, ветер и мороз на улице — все это как промокашка вытягивает влагу из тканей. Значит, увлажнять кожу днем? То есть имен-

но тогда, когда это очень вредно? Увлажняющий крем содержит много воды. Она замерзает на поверхности кожи уже при температуре около 0° и образует тончайший ледяной слой. От этого происходят различные заболевания кожи. Весной мы с испугом замечаем на носу и щеках лопнувшие сосудики. Дунет холодный ветер — лицо синеет, а под воздействием тепла — краснеет. Итак, что надо делать зимой с сухой кожей и с кожей смешанного типа (жирная, к счастью, сама себя защитит)?

Утром после умывания теплой водой с мылом нанесите на лицо тонкий слой питательного крема, жирного, но не увлажняющего. Это может быть крем «Людмила», «Алоэ», «Восторг» или «Люкс». Непосредственно перед выходом на улицу наложите грим, применяя в качестве основы пудру, смешанную с кремом, а после того, как она подсохнет, — тонкий слой порошкообразной пудры. Этого изолирующего слоя вполне достаточно — под ним, как под одеялом, кожа будет защищена от ветра и мороза.

В течение дня, находясь несколько часов в теплом, сухом помещении, надо по крайней мере 2 раза увлажнить кожу лица, слегка ударяя по ней мокрым ватным тампоном. Эта процедура не портит грим, в крайнем случае, может немного повредить слой пудры, но ведь нос, лоб и подбородок пудрятся по нескольку раз в день. Если от нагретого калорифера воздуха кожа сжимается и становится неприятно сухой, рекомендуется умыть лицо сливками, а после этого вбить крем «Филодерма», который благодаря содержащемуся в нем экстракту морских водорослей препятствует потере воды через кожу.

Во второй половине дня — ванна для лица. Ее можно сделать в тазу, а можно увлажнять лицо и при помощи небольшого распылителя по 2 или 3 раза в день через 15—20 минут, чтобы дать влаге впитаться. После этой процедуры кожа разглаживается и становится более эластичной.

Маски тоже нужны. По крайней мере 2 раза в неделю надо на жаждущую воды кожу накладывать увлажняюще-питательную кашицу, лучше всего из тертого яблока. Время от времени можно позволить себе роскошь: отрезав очень острым ножом 3—4 тоненьких, как бумага, кусочка апельсина, положить их на лоб и на щеки. На это уйдет не более $\frac{1}{8}$ плода и, следовательно, расход будет незначительный.

Наконец, вечером наступает момент, когда уставшая кожа может отдохнуть под воздействием увлажня-

ющего крема. Тщательно вымыв лицо теплой водой с мылом и осторожно промокнув кожу мягким полотенцем, нанесите крем «Увлажняющий», «Росинка», биокрем «Косметический», даже с некоторым избытком. Через несколько минут он исчезнет с поверхности лица, полностью впитавшись в кожу и насыщая ткани влагой. Жирный, питательный крем вбивается только под глаза. Самая дешевая маска — водная — делается следующим образом: фланелевую пеленку или большой кусок марли смачивают в теплой воде, отжимают и кладут на 20 минут на лицо.

Чтобы люди с жирной кожей не чувствовали себя обиженными, я и им дам несколько советов, тем более что зимой жирная кожа тоже доставляет хлопоты. По крайней мере раз в неделю рекомендуется теплая травяная маска из смеси трав (зверобой, полынь горькая, ромашка, мать-и-мачеха), которая не только лечит, но и увлажняет. При воспалении себорейной кожи помогают кремы «Росинка», «Календула», «Ромашка». Их наносят тонким слоем на лицо, умытое теплой водой с ихтиоловым мылом. Процедуру эту лучше всего делать в середине дня, а не на ночь. Склонная к себорее кожа ночью должна отдыхать. Только под глазами надо вбить немного увлажняющего крема.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ — ПЛОХИХ И ХОРОШИХ — О СОЛНЦЕ

Солнце лечит, дарит загар, снимает напряжение. В больших дозах вредит. В первые дни отпуска пользоваться солнцем можно буквально несколько минут в день. Это подготавливает организм к большим порциям ультрафиолетовых лучей, постепенно закаляет кожу, предохраняет ее от ожогов. Злоупотребляя солнцем, можно потратить половину отпуска на... лечение.

При некоторых заболеваниях пребывание на солнце вредно для организма. Те, у кого слабое здоровье, должны проконсультироваться с врачом по поводу отдыха в районах с жарким климатом. Нельзя «жариться» на солнце людям с недостаточностью кровообращения, гипертонией, болезнью щитовидной железы, диабетом, туберкулезом, эмфиземой легких, неврастенией и неврозом. Противопоказано солнце при предрасположенности к волоса-

тости, а также при расширенных, хрупких капиллярах. Принимая некоторые лекарства, особенно сульфаниламидные препараты, хинин и другие, надо ограничиться исключительно воздушными ваннами, впрочем тоже имеющими большую ценность для организма. Людям с варикозным расширением вен нельзя греть на солнце ноги. Тот, кто лечится травяными смесями, в состав которых входит зверобой, тоже должен очень строго дозировать солнце. Быстро и очень болезненно реагирует на солнечный свет организм, страдающий от недостатка витаминов группы В.

Нельзя загорать и при повышенной чувствительности к солнцу (существует и такая форма аллергии). Отрицательные последствия воздействия солнца наблюдаются во время месячных у женщин, в период климакса, а также у лиц, недавно перенесших тяжелую болезнь. Как видим, запретов немало, но и это далеко не все.

Болезни кожи, вызванные воздействием солнечного света, относятся к так называемым фотодерматозам и возникают вследствие врожденной или приобретенной повышенной чувствительности к ультрафиолетовым лучам. К ним относятся и сывороточная сыпь, и световая крапивница, и летнее воспаление губ. Веснушки тоже являются неправильной реакцией кожи на воздействие солнечных лучей. Острые формы фотодерматоза надо лечить под руководством врача-дерматолога.

Однако во многих случаях солнечные ванны при правильной дозировке оказывают прекрасное укрепляющее действие: усиливается обмен веществ, улучшается работа желез внутренней секреции и кровеносной системы, увеличивается количество гемоглобина, изменяется в положительную сторону ход лечения чешуйчатого лишая, нормализуется фосфоркальциевый обмен, давая запас сил для долгих недель осени и зимы.

Однако всегда надо помнить, что:

полные всегда более чувствительны к повышению дозы солнечного облучения, чем худые;

женщины лучше мужчин переносят солнце;

темный цвет кожи идет только молодым, хотя и для них чрезмерное увлечение солнцем не проходит даром: кожа высыхает, появляется тенденция к образованию морщин.



Независимо от того, сколько вам лет — 20 или 50, солнцем надо пользоваться в движении. Рекомендуется плавание — вид спорта, особенно полезный для женщин.

В конце первого дня пребывания на солнце встаньте перед зеркалом и внимательно посмотрите на себя. Сильнее всего кожа порозовела на руках, плечах, бедрах и икрах, груди.

На ночь эти места надо смазать увлажняющей эмульсией, а на следующий день прятать от солнца. При очень сильном раздражении хорошо присыпать кожу тальком, оказывающим успокаивающее и охлаждающее действие. Для пляжа рекомендуются специальные средства: «Масло для загара», «Аида» или жирные кремы. Эти косметические препараты предохранят кожу от ожогов и раздражения. Крем «Хлорофилловый» поможет быстрее загореть, но так как вследствие его применения могут появиться признаки аллергии, на солнце использовать его надо осторожно.

Француженки прибегают к домашнему и, говорят, эффективному, хотя и немного неприятному, способу ликвидации ожогов от солнечных лучей — обкладывают кожу тонкими дольками сочного лимона. Щиплет довольно сильно. Кто смелый — пусть попробует. Но лучше всего принимать солнечные ванны осторожно.

Чтобы вам не досаждал зной, надо в сумочке носить флакон со смесью воды и эвкалиптового масла. Если натереть этой смесью, например, руки и виски, она будет холодить их как лед.

Зато нельзя:

пить большое количество жидкости, так как это усиливает выделение пота;

применять одеколон или духи: на коже, смоченной ими, под влиянием солнца возникают стойкие коричневые пятна;

носить нейлоновое белье, не пропускающее воздух;

забывать, что вместе с потом — а выделение пота в жаркие дни неизбежно, — организм теряет необходимые для здоровья вещества, поэтому рекомендуется потреблять большее количество соли, например с помидорами или огурцами, а также раз в день выпивать стакан содовой воды, предварительно выжав в нее лимон и добавив ложку сахарной пудры.



КАК ОМОЛОДИТЬ ПОЖИЛУЮ ЖЕНЩИНУ

ЭЛИКСИРА КРАСОТЫ НЕТ, НО...

Когда-то 25 лет считали возрастом критическим. Будто бы с этого года человек начинает бояться старости... Психологи утверждают, что по достижении 25 лет мы более склонны считать наших ровесников старше себя. Не только женщины, но и мужчины раньше замечают пробивающуюся лысину на голове коллеги-ровесника, чем на своей собственной. И все равно огорчаются: неужели это уже старость?

В сущности, процесс старения начинается с момента... рождения. Ученые утверждают, например, что зрение у человека никогда уже не бывает таким острым, как в момент появления на свет. Потом эластичность глазного яблока — постепенно, именно постепенно — ослабевает:

в возрасте 15 лет мы очень остро видим предметы, удаленные от нас на 7 сантиметров;

в возрасте 25 лет — на 12 сантиметров;

в возрасте 40 лет — на 40 сантиметров;

а после 50 лет, как правило, пользуемся очками.

Каждый из нас хочет состариться как можно позже. Мы поддерживаем свое здоровье пилюлями и уколами. Мы пользуемся новейшими открытиями в области медицины и биохимии, которые якобы сулят продление молодости, и втайне надеемся: а вдруг еще при жизни нашего поколения будет открыт эликсир вечной молодости?

На вопрос, что такое старение, некоторые ученые отвечают лаконично: стареть — это постепенно утрачивать эластичность. В качестве доказательства приводят примеры: глазное яблоко, кожа. Содержание воды в клетках с течением времени уменьшается, и именно поэтому кожа утрачивает упругость и эластичность, становится дряблой, покрывается морщинами. В клетках желудка, например, и в мышцах с течением времени происходят изменения, ослабляющие эти органы. С возрастом человек теряет значительную часть клеток, которые уже никогда не вос-

становятся. Наши жизненные силы стремительно возрастают до 20 лет жизни, в следующие 20 лет остаются на одном и том же уровне, и лишь потом появляется небольшая тенденция к спаду. Обмен веществ, самый интенсивный в младенчестве, постепенно ослабевает.

В какой мере мы сами можем продлить молодость?

И возможно ли это вообще?

Развивающаяся в последние годы геронтология, наука о старении, утверждает: с преждевременным старением надо бороться с молодых лет. Основной проблемой являются радикальные изменения в питании. Старое правило гласит: «Уходи из-за стола чуть-чуть голодным». Этого правила надо придерживаться на протяжении всей своей жизни. Но кто в 35—40 лет думает о том, что пища, которая лежит у него на тарелке сегодня, влияет на то, каким он будет в 65—70 лет? Здоровым и энергичным или больным и немощным?

Многие годы в медицине считалось: для того чтобы определить нормальный вес взрослого мужчины, надо от цифры его роста в сантиметрах отнять 100, вес женщины — на 10 % от оставшейся цифры меньше. Современные диетологи утверждают, что после 40 лет надо ввести в эти подсчеты корректику: 40-летние должны весить еще на 5 % меньше. Потом уже вес может оставаться без изменения. Надо знать, что с годами мышечная ткань атрофируется, а жировая разрастается. Белые свежие хлебобулочные изделия, макароны, мучная еда и сладкое — все это в организме превращается в жир. Кто не хочет с прибавлением лет прибавить в весе, должен есть белковые продукты: творог, нежирное мясо, рыбу, молоко.

Распространено мнение, что витамины нужны в первую очередь детям. А между тем врачи утверждают, что взрослые люди, особенно в пожилом возрасте, нуждаются в еде, богатой именно витаминами. Чем раньше они будут руководствоваться правилом: много белка и витаминов, мало жиров, — тем лучше будет кровоснабжение тканей, тем дольше они будут эластичными, а значит молодыми.

Среди привычек, которые укорачивают жизнь, старят, портят внешний вид, преж-



де всего можно назвать курение и употребление алкоголя. Но будем откровенны: самыми распространенными нашими грехами являются спешка, потому что мы не хотим и не умеем организовать свою жизнь, день и неделю; пренебрежение к отдыху, недооценка отпуска, гиподинамия (впрочем, этому перечню нет конца). Все это «работает» на преждевременную старость.

На продление жизни влияет много факторов, и прежде всего сон. 7 (до 8) часов сна — это лекарство, которое ничто не может заменить. Еще 150 лет назад средняя продолжительность жизни равнялась 30 годам с хвостиком. Сегодня продолжительность жизни на несколько десятков лет больше. Мы обязаны этим не только медицине, но и дисциплинированности, правильному образу жизни, благоприятному психологическому климату, мягкому характеру и хорошему настроению.

Кто говорит: «Мне пятьдесят лет — все позади» — глубоко ошибается. Одну семидесятилетнюю актрису с мировым именем спросили, в каком возрасте женщину перестает интересовать любовь. Она ответила: «Спросите, пожалуйста, кого-нибудь постарше».

Попробуем теперь конкретно ответить на вопрос: как омолодить пожилую женщину?

ЧТО ГЛАВНОЕ?

Самую большую роль играет систематическая разумная забота о себе. Хорошо по крайней мере раз в полгода сходить к врачу и проверить состояние здоровья. В случае необходимости регулярно применять прописанные врачом препараты. Стارаться раз в году, лучше всего в конце весны или в начале осени, когда путешествие не доставляет больших хлопот, ездить на длительный отдых, предварительно посоветовавшись с врачом о том, какой район страны наиболее показан в климатическом отношении. Не принимать по собственному почину никаких лечебных ванн или процедур, несмотря на то, что вы приехали на очень знаменитый курорт и что кому-то это лечение прекрасно помогает.

Обязательно надо следить за состоянием зубов. Отсутствие зубов не только портит улыбку, но и свидетельствует о неряшливоosti, очень старит.

Кожа в этом возрасте требует постоянного увлажнения. С годами в тканях уменьшается количество влаги, что очень плохо отражается на состоянии кожи — она становится дряблой, легче и быстрее покрывается морщинами. Если кожа очень чувствительна к мылу, надо вместо него употреблять овсяные хлопья — уже через неделю кожа разгладится и станет мягче, как после самого лучшего крема.

Грим чем светлее и тоньше, тем полезней и красивей. Толстый слой сухой или жирной пудры не в состоянии скрыть возраст, наоборот, может сделать черты лица более грубыми. При большом слое тона морщины по мере нарастания усталости в течение дня становятся заметнее, резче и лицо кажется более старым. Косметический грим надо применять очень умеренно, больше занимаясь уходом за кожей, чем затушевыванием ее недостатков. Губная помада должна быть светлой, ресницы и брови подкрашены слегка. Применять румяна не рекомендуется. Вместо них — хорошая пудра персикового цвета, придающая коже красивый теплый оттенок. Женщины со слабым зрением, накладывая грим, должны пользоваться небольшим увеличительным стеклом. Криво или неумело накрашенные губы, неровно проведенная линия бровей производят жалкое впечатление.

КАК ПОДДЕЛАТЬ МЕТРИКУ, ИЛИ ВСЕ О ШЕЕ

Не пугайтесь, я не собираюсь втягивать вас в конфликт с законом, наоборот, у меня есть большое желание увлечь вас совсем другим: как можно больше и систематически ухаживать за своей шеей, которая, как известно, является метрикой женщины. Как можно подделать свой возраст, если в зеркале отчетливо видны «годовые кольца» на шее, как щутливо называют эти морщины, шероховатая «гусиная кожа», желтоватые пигментные пятна. Признаться, положение угрожающее, и это не преувеличение: от подобных явлений избавиться очень трудно, а иногда и невозможно. Половина успеха обеспечена, если вы усвоите, что шею надо уделять столько же внимания и заботы, сколько лицу. Вечером, умываясь теплой водой и мягким мылом, массируйте шею не очень твердой волосянной щеточкой круговыми движениями от осно-



вания шеи вверх к подбородку и к ушам. Массаж разглаживает кожу, улучшает кровообращение, и его благотворное влияние заметно уже через неделю. После массажа обильно смачивайте шею водой. При сухой и нормальной коже на ночь применяйте увлажняющий крем, при жирной — вбивайте огуречный сок.

Утром как следует ополаскивайте шею очень холодной водой без мыла. Лучше всего направить на нее струю холодной воды из душа.

Два раза в неделю делайте поперемено то холодный, то горячий компресс (для этого необходимо иметь два больших куска марли и две мисочки: одну с холодной, другую с горячей водой). В качестве горячих компрессов можно употреблять отвары тонизирующих трав (розмарин, шалфей).

Один раз в неделю делайте питательную яичную маску, а точнее смешанную — желток с ложкой меда. Этой кашицы хватает и на лицо и на шею. Наложив маску, спокойно подремлите по крайней мере полчаса.

При первой возможности делайте следующие упражнения:

очень медленно наклоните голову вперед, после чего энергичным движением откиньте ее как можно дальше назад;

по несколько раз в день делайте кругообразные движения головой;

по крайней мере 5 минут в день ходите с толстой книгой на «гордо» поднятой голове — это упражнение называется «гимнастикой манекенщиц», оно помогает избавиться от второго подбородка и вырабатывает легкую, красивую походку.

Никогда не спите на высокой подушке: такая поза является главной причиной преждевременных морщин на шее.

Дряблый подбородок обвисает и очень невыгодно изменяет овал лица, а проще говоря, старит, по крайней мере, на несколько лет; очень полезно ежедневно похлопывать подбородок тыльной частью ладони правой и левой руки попеременно, лучше всего после умывания, когда кожа еще слегка влажная.

Гимнастика предотвращает появление так называемого второго подбородка. На рисунках показано, какие движения головой надо делать, чтобы его не было. Необходимое условие: упражняться ежедневно.

ВОЛОСЫ И ПРИЧЕСКА

Волосы и прическа — это слабая сторона внешности полек вообще, а пожилых в особенности. Красить волосы или нет? Если уж вы однажды решились скрыть свою седину, то будьте в этом последовательны, предварительно взвесив свои возможности с точки зрения финансов, времени и т. д. Красивая седина старит намного меньше, чем безобразные, отросшие у корней седые волосы. Поэтому здесь не требуется эксперимента. Или вы навсегда отадите себя в рабство краске, или останетесь верной седине. Но при этом волосы должны быть старательно причесаны, не прилизаны, а мягко уложены.

ОЧКИ

В пожилом возрасте очками пользуются почти все, если не постоянно, то по крайней мере для чтения. В том, что очки могут прибавить годы или убавить, легко убедиться, примеряя перед зеркалом различные оправы. И форма и цвет их имеют большое значение. Светлая, прозрачная оправа не идет к седым волосам и бледному лицу. Но не должна она быть и слишком темной. Очень подходят голубоватой седине оправы перламутрового и коричневого цвета.

Очки не должны сидеть слишком свободно, и не только по той причине, что они будут все время сползать и их надо постоянно поправлять. Съехавшие на кончик носа, они старят даже самых молодых и уродуют даже самых красивых.

При угловатом лице оправа должна быть слегка закругленной. При слишком широком — горизонтальную ось стекол надо уменьшить, а при вытянутом — наоборот. При коротком лице с маленьким носом так называемое «седло» очков должно находиться высоко, почти между бровями, а при длинном носе — наоборот. Нижний край оправы не должен упираться в щеки — об этом надо помнить при очень крупных чертах лица. При слишком близко поставленных глазах



нужна оправа с «крылышками», которая как бы увеличивает расстояние между висками. При мелких чертах лица и маленьком лице нельзя носить оправу чересчур большую и слишком декоративную.

ВНЕШНИЙ ВИД

Внешний вид прежде всего зависит от состояния здоровья, от того, не мучает ли вас ревматизм, артрит и т. п. Не безразлично и то, как давно вы перестали делать гимнастику, следить за своей осанкой, за тем, чтобы плечи были широко развернуты, голова слегка вскинута, а живот подтянут. Этим пренебрегать нельзя. Ведь правильная осанка помогает дышать полной грудью, а такое дыхание увеличивает объем легких, улучшает окислительный процесс, имеющий очень большое значение для состояния всего организма. Физические упражнения способствуют сохранению эластичности и гибкости мышц, подвижности суставов, улучшают координацию движений, укрепляют сердце.

ПИТАНИЕ

По-разному относятся к питанию в пожилом возрасте. Например, часто можно видеть, как бабушка отдает внукам яблоко или клюквенное желе: «Ешь, мне витамины уже больше не нужны». Ой ли? Нужны, и очень! У людей пожилого возраста заметная нехватка витаминов обусловлена неспособностью организма полностью усвоить их. И именно поэтому нельзя умалять значения витаминов в повседневном питании пожилых людей.

Существенную роль играет и белок (большую, чем в среднем возрасте), особенно животный, лучше всего поэтому включить в рацион творог, сыры, нежирное мясо и молоко. Сладкое не рекомендуется, потому что от него толстеют. Из продуктов, содержащих углеводы, особенно полезны мед, черный хлеб из муки грубого помола.



СОВЕТЫ ДЕВУШКАМ

ПОЧЕМУ ВЫ КРАСНЕЕТЕ?

Иногда достаточно, чтобы кто-нибудь на вас посмотрел, сказал несколько слов или задал невинный вопрос, и ваше лицо становится красным, темно-багровым. Мысль о том, что лицо заливает румянец, лишает вас способности думать. Какова природа этого явления?

Коротко можно ответить так: внезапное и в принципе ничем не объяснимое покраснение — внешнее проявление робости. Этот недостаток встречается чаще всего у молодых девушек, еще не умеющих владеть собой и не очень уверенно чувствующих себя в обществе.

Некоторые врачи разработали метод, действенный в определенных условиях. Он заключается в невинном «обмане» своей нервной системы. Вместо того чтобы дрожать от страха в ожидании, когда краска начнет заливать лицо, вы в соответствующий момент отдаете себе приказ: а теперь я хочу стать пунцовой! И тогда выясняется, что ваш организм глух к таким приказам, что покраснение — реакция подсознательная, неподвластная нашей воле. В частности, австрийские врачи утверждают, что этот трюк в очень многих случаях помогает.

Тем же, кому внезапное покраснение действительно очень досаждает, отбивая желание ходить в компании, общаться с людьми, вышеупомянутый трюк не поможет. Здесь нужен совет врача. Специалисты в таких случаях рекомендуют метод, называемый аутотренингом.

С точки зрения медицины это не лечение в прямом смысле, а скорее самовоспитание. И совсем не простое! Во многих странах врачи-неврологи обучают своих пациентов трудному искусству вызывать в своем организме по приказу различные ощущения, в частности ощущение жары, мороза, сонливости, страха.

Такое лечение не является единственно возможным. Нужно попробовать избавиться от недостатка самой. Прежде всего надо проанализировать, понять, почему вы в тех или иных ситуациях чувствуете себя скованной, неуверенной, даже испуганной. Если вы сможете отве-

тить на этот вопрос, то половина дела, можно считать, сделана. Есть девушки, которых охватывает паника, когда кто-то разговаривает с ними вблизи, потому что у одной не в порядке передние зубы, а у другой на лице угри. После устранения этих дефектов волнение проходит. Другие краснеют оттого, что не умеют громко и выразительно рассказать у доски заданный урок. Им надо заняться своей дикцией, регулярно читать дома вслух.

Устранение причин, которые вгоняют человека в краску, — это одна сторона медали. Большое значение имеют и другие факторы. Если вы легковозбудимы, попримите некоторое время (2 раза в день по 1 столовой ложке) настой валерьянового корня — мягкое успокаивающее средство. Ежедневный холодный душ и массаж всего тела шершавой банной рукавицей наряду с занятиями физкультурой и спортом, подвижными играми на свежем воздухе тоже укрепляют нервную систему.

Кто боится разговаривать в обществе, пусть заранее приготовит себе тему для беседы: в одном случае это может быть интересный фильм, в другом — прочитанная книга. Когда вы убедитесь, что вас внимательно слушают, к вам вернется уверенность, а после нескольких таких «выступлений» страх перед беседами в обществе исчезнет вовсе. А вообще людей избегать не надо, так как именно среди них, а не в одиночестве вырабатывается свобода поведения, позитивная уверенность в себе, излечивающая от чрезмерного румянца, появляющегося по любому поводу.

ПОЧЕМУ ВЫ ПОТЕЕТЕ?

Среди многих явлений, связанных с процессом полового созревания, чрезмерная потливость относится к достаточно частым и очень неприятным. Как с ней бороться? Прежде всего надо пойти к врачу, чтобы выяснить, не является ли ее причиной какая-нибудь болезнь, требующая специального лечения. Если нет, то остается педантично выполнять гигиенические процедуры.

Надо ли вшивать подмышки для того, чтобы предохранить одежду от порчи? Подмышки затрудняют испарение пота, что может привести к мацерации (разъединению клеток) кожи. Основным средством борьбы с потливостью является частое мытье подмышек теплой водой с туалетным мылом, а затем ополаскивание их холодной водой.

Для протирания подмышек можно пользоваться обыкновенными квасцами (какими пользуются для останавливания крови во время бритья), а также специальными препаратами, уничтожающими неприятный запах пота. В настоящее время в парфюмерных магазинах имеется большой набор дезодорирующих средств в современной упаковке. Эти средства надо всегда применять после мытья, но никогда не вместо!

Всегда ли при чрезмерной потливости подмышек их надо брить? Да, так как это прежде всего облегчает применение лекарств, а также способствует более полному дыханию кожи.

Не ищите чудодейственных средств от чрезмерной потливости. Просто надо мыться каждый день, пополам применяя горячий и холодный душ, а летом купаться в реке — вот и весь секрет.

При чрезмерной потливости всего тела хорошо пить отвар шалфея по полстакана утром и вечером (2 чайные ложечки травы на 1/4 литра воды), а также втирать в кожу (всегда после купания) косметический уксус.

Если у вас потеют ладони, рекомендуется делать пополам очень горячие и очень холодные ванночки, а затем в течение дня втирать в ладони обычный одеколон, который сушит кожу и снимает неприятное ощущение влажности. Для мытья рук употребляйте туалетное мыло.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ УГРЕЙ?

Летом они исчезают. Солнце, вода и воздух благотворно действуют на кожу. Но осенью все начинается сначала, потому что период с октября до апреля не благоприятствует страдающим гнойничковыми заболеваниями. Что может им помочь?

Себорея, связанная с повышением активности жировых желез, усиливается в период полового созревания и является состоянием, предшествующим появлению гнойничкового заболевания. На покрытой слоем жира коже всякого рода бактерии и гнойничковые микроорганизмы (главным образом стафилококки) находят прекрасную питательную среду.

Угри — один из наиболее тяжелых и трудных для излечения симптомов себорейной и гнойничковой кожи. Они возникают вследствие скопления в устье жировых желез кератина. Поскольку кератин легко окисляется и чер-

неет, забитые поры похожи на черные булавочные головки.

Если в самом начале появления угрей не обратить самое серьезное внимание на чистоту и правильный уход за кожей, уже через 2 месяца ее состояние может быть плачевным. Как во время каждой болезни, так и в этом случае профилактика, частые купания, диета, солнечные ванны, а когда нужно — чистка у врача-косметолога чрезвычайно существенны.

Очень часто в определении причин и методов лечения гнойничковых заболеваний помогает эндокринология — раздел медицины, занимающийся изучением функций желез внутренней секреции и выделяемых ими гормонов. Как показывают исследования, низкий уровень гормонов (а также витаминов) является тем фоном, на котором возникает и развивается гнойничковое заболевание. В этом случае необходимо принимать определенные препараты, разумеется, по рекомендации и под контролем врача-эндокринолога.

Бороться с воспалительными гнойничковыми угрями помогают и лечебные препараты, которые можно применять только по предписанию врача, и косметические, например «Календула», «Улыбка», «Лотос», лосьоны «Старт», «Ромашка», «Арктика»; при небольших поражениях кожи — мягкий огуречный лосьон. Салициловый спирт хорошо дезинфицирует и обезжиривает. Применять его надо, предварительно слегка разбавив кипяченой водой.

Врач-косметолог — ваш союзник в длительном, иногда требующем сложных процедур лечении. При тяжелых формах гнойничкового заболевания врачебная помощь обязательна. Это заболевание имеет очень много форм, и такого домашнего средства или метода, которое было бы одинаково эффективно во всех случаях, нет. Очень часто требуется лечение антибиотиками или применение специальной вакцины. Визиты к врачу-косметологу и чистку кожи надо рассматривать прежде всего как лечебную процедуру, а не только как заботу о красоте.

Нарушение работы пищеварительного тракта, а точнее запоры, плохо влияют на цвет кожи. Уже через 2 недели увеличивается количество угрей, сильнее лоснится нос, а после умывания на лице быстрее появляется небольшой слой жира. Этого допускать нельзя. Следует применять несильные слабительные средства — отвар из трав крушиньи, сенны, придерживаться диеты. Если все это окажется малоэффективным, надо обязательно посоветоваться с врачом.

Физиотерапия, то есть лечение с помощью облучения и специальных процедур, входит в состав противогнойничкового лечения. Осенью и зимой, особенно когда домашние методы лечения оказываются малоэффективными, врачи направляют больного на разного рода процедуры, например на облучение кварцевой лампой, которая, как известно, является заменителем солнца. Но облучаться ею без назначения врача нельзя.

Грязные руки, которыми, к сожалению, выдавливают угри, как только оказываются перед зеркалом, — частая причина внесения опасных инфекций, а также осложнений при лечении гнойничкового заболевания. Надо бороться с привычкой прикасаться к угрям руками, потому что она действительно вредная.

Лучи солнца целебны — это известно. Особенно же при гнойничковых заболеваниях. После солнечноголета угри или исчезают совсем, или количество их становится минимальным. Осенью и зимой они снова появляются — ничего не поделаешь, зима есть зима, поэтому уже в первые весенние дни надо подставлять лицо под лучи солнца. Хоть на дворе и мороз, они оказывают благотворное влияние.

Питание — разумеется, правильное и рациональное — это больше чем половина успеха в лечении гнойничковых заболеваний. Упор должен делаться прежде всего на продукты, содержащие органические соли. Больше надо есть творога, овощей, фруктов (зимой замороженных), пить молоко, а также кефир или йогурт. Очень хорошо зимой пить томатный сок, а если есть возможность, и апельсиновый. Продукты кислотообразующие, то есть мучные и мясные, лучше исключить. Надо избегать жирной, плохо усваиваемой, жареной и по многу раз разогреваемой пищи, а кроме того, сладкого, особенно шоколада.

Желательно острое, соленое и кислое (например, перец, горчицу, уксус, соль в большом количестве) заменить зеленой петрушкой, укропом, луком-пoreем. При склонности к угрям не надо пить крепкого чая, а также любых алкогольных напитков, даже легкого вина, кроме того, надо отказаться от кофе и курения.

Шведский ученый-диетолог Ваерланд разработал специальную диету для предупреждения гнойничкового заболевания, утверждая, что одной из его причин является отравление организма в результате неправильного питания и скопления в организме гнилостных продуктов. Поэтому в его диете входят главным образом молоко, фрукты, разнообразные овощи (включая лук), крупнозернистая каша,

темный хлеб, значительно ограничивается потребление сахара, соли, яиц, мяса. Очень рекомендуются шпинат, цветная капуста, морковь, картофель в мундире.

Заметное улучшение при лечении гнойничковых заболеваний дают жидкие дрожжи; их пьют в течение трех недель по 1 стакану ежедневно, потом делают трехнедельный перерыв и продолжают лечение. Питье готовят так: 10 граммов дрожжей накрошить в стакан и на $\frac{3}{4}$ залить теплой водой, добавить чайную ложку сахара, размешать и поставить в теплое место, через час размешать, довести до кипения и, чуть остудив, выпить.

Травяные отвары лечат угри изнутри. О них говорят, что они... очищают кровь. Это недалеко от истины, так как травы улучшают обмен веществ. Лучше всего пить отвар из полевого хвоща, ромашки, череды. Время от времени (вместо травяного чая) можно варить себе питье из мяты.

Горячие компрессы лучше всего делать из отвара ромашки при помощи сложенного вчетверо большого куска стерилизованной марли. Хорошо раз в неделю делать их на все лицо для освежения кожи, «проветривания» пор паром и смягчения воспалительных процессов. С горячим компрессом надо спокойно полежать 20—30 минут. Чтобы марля не остыла слишком быстро, ее надо прикрыть толстой фольгой.

Травяные маски, как правило, применяются 2 раза в неделю, всегда на тщательно умытое лицо. Травы, содержащиеся в смеси (зверобой, ромашка, мать-и-мачеха, календула), из которой делается маска, действуют успокаивающие на воспалившиеся вокруг участки кожи, очищают ее и в известной степени сужают поры. Для того чтобы сделать маску, надо иметь соответствующие приспособления, о чем я подробно рассказывала в разделе о масках.

Только комплексное лечение может дать ожидаемые результаты. Надо применять различные методы и способы, соблюдать многочисленные предписания и запреты, быть дисциплинированной пациенткой дерматолога. Универсального, радикального средства для борьбы с гнойничковыми заболеваниями, как вы видите, нет.

КАК ОЧИСТИТЬ КОЖУ?

Даже очень тщательно умываясь по 2 — 3 раза в день теплой водой с мылом, невозможно при гнойничковом заболевании избежать появления угрей. Некоторым «охани-

тельным барьером» от загрязнения пор служит маленькая щеточка, точно такая же, как зубная, но предназначенная исключительно для мытья лица. С ее помощью можно полностью удалить с поверхности кожи грязь и продукты выделения жировых желез. Нельзя приступать к очищению кожи от угрей, предварительно не распарив ее.

Наиболее эффективное действие в этом случае оказывает травяная маска из бодяги, которая предварительно заливается кипятком. Чтобы нанесенная на поверхность лица травяная кашица не остыла, надо приготовить «одеяльце» из толстого слоя лигнина или, еще лучше, из фланели, подбитой фольгой, с отверстием для рта. Маску надо держать около 30—40 минут. Вместо маски можно применить легкую паровую ванночку (щепотка ромашки на 1 литр воды), умытое лицо держать над паром около 15 минут, накрыв голову большим полотенцем.

Процедура чистки кожи должна быть проведена очень осторожно и тщательно. Лучше всего это делать вечером, чтобы ночью лицо могло отдохнуть. Удалив травяную кашицу и конденсат пара ватным тампоном или лигнином, надо обмотать указательные пальцы обеих рук чистыми прокипяченными лоскутами полотна или сложенной вдвое марлей и, нажимая на кожу в местах скопления угрей, приступить к очищению пор. На угри, которые не выходят, очень сильно давить не надо — лучше оставить их до следующего раза. Гнойные угри выдавливать запрещается. Если случится так, что под влиянием теплой маски какой-нибудь гнойничок лопнет, его надо промыть 3-процентным раствором перекиси водорода, а в заключение прижечь йодом.

Процедура окончена, а что дальше?

Поры все еще расширены, кожа распухла... Поэтому обязательно надо, во-первых, дезинфицировать все лицо, во-вторых, сузить поры. Сначала кожу тщательно протрите ватным тампоном, смоченным в огуречном лосьоне, после чего наложите слой белковой маски. Через 20 минут снимите ее увлажненным тампоном.

Если вы хотите, чтобы ваша кожа всегда имела красивый вид, ее надо чистить ежедневно, а не только «по праздникам». Полезно, например, «мыть» лицо отваром овсяных хлопьев, разглаживающих кожу и предупреждающих появление угрей. Рекомендуется также раз в неделю применять дрожжевую маску, разведенную раствором 3-процентной перекиси водорода.



**Адам
всегда
молод**

Разве следить за своей внешностью, соблюдать требования гигиены должны только женщины? Разумеется, нет. Ни одной женщине не доставит удовольствия смотреть на неопрятных мужчин. Такие всюду портят настроение окружающим — на работе, дома, в кино, в поезде. Между тем понятие «ухоженный мужчина», к сожалению, часто связывают с человеком, который привык больше времени проводить перед зеркалом, чем за работой. И как часто бывает: коллега появился на работе в свежей сорочке, подстриженный и чисто выбритый, а мы уже удивляемся — что это он сегодня такой элегантный? То, что должно быть нормой: гладко выбритое лицо, вымытые волосы, подстриженные и чистые ногти, свежая сорочка, костюм (даже рабочий) без пятен и со всеми пуговицами — порой кажется нам чем-то необыкновенным. А ведь следя за внешним видом, вы заботитесь о своем здоровье, повышаете жизненный тонус — и свой, и тех, кто вас окружает.

Это крайне важно.

Следить за собой вовсе не означает то и дело смотреться в зеркало.

Просто надо систематически, каждый день выполнять определенные процедуры, которые в конце концов дадут желаемый результат: наш Адам, будь то коллега, муж, жених, начальник, продавец в магазине, водитель, всегда будет производить впечатление человека опрятного и культурного.

И не стоит прятаться за отговорки вроде такой: «У какого мужчины сегодня есть время следить за собой?»

Женщины заняты куда больше мужчин, а разве хоть один Адам простит им неопрятный вид?

Книга, которую вы держите в руках, дает практические советы, как разумно ухаживать за собой и своей внешностью.

Автор

АДАМ, ПРЕДСТАВЬСЯ!

Мозг мужчины в среднем весит почти на 100 г больше, чем мозг женщины, но это вовсе не значит, что сильный пол более способен к интеллектуальной деятельности — по сравнению с мужчиной женщина гораздо дольше сохраняет умственную работоспособность.

Мышечная масса у мужчин значительно больше (около 27 кг, тогда как у женщины в среднем всего 16 кг), но из этого не следует, что мужчина более вынослив физически.

Сердце здорового мужчины бьется медленнее — примерно 65 ударов в минуту (у женщины около 72), но, несмотря на такую экономную работу, о сердце мужчины не скажешь, что оно дольше остается здоровым.

Мужчина гораздо реже жалуется на свое здоровье, зато женщина способна переносить боль, при которой даже Геркулес потерял бы сознание. Никто не знает, как мужчина перенес бы роды...

В организме мужчины циркулирует на полтора литра крови больше (всего около пяти литров), чем у женщины, зато ее организм способен быстрее восстанавливать потерю крови.

Биологически мужчины слабее женщин: хотя мальчиков на земле рождается больше, чем девочек (106 на 100), среди 25-летних людей женщин уже больше, чем мужчин. По мере старения «перевес» слабого пола становится все ощутимее.

Считается, что мужчины лучше женщин водят машину. Во всем мире женщины ездят медленнее мужчин, это факт. Но разве медленнее значит хуже?

У мужчины чувство уверенности в себе развито гораздо сильнее, чем у женщины, и поколебать его очень трудно. По сравнению с женщинами мужчины хуже поддаются гипнозу.

Мужчины и женщины по-разному воспринимают юмор. Например, большинству женщин не по душе анекдоты, в которых смеются над слабыми.





В опасных, требующих быстрых действий ситуациях мужчины реагируют значительно медленнее женщин. Возможно, отчасти это объясняется тем, что у женщин быстрее протекает обмен веществ.

Мужчины не способны принимать близко к сердцу многие события, у женщины в целом ко всему более личное отношение.

Мужчины эгоистичнее женщин. Полноценным партнером, а не эгоистом Адам вырастает лишь в семьях, где принятая такая модель воспитания: мужчина заботится о женщине и вместе с ней занимается воспитанием детей.

Вопреки устоявшемуся мнению, мужчины гораздо больше, чем женщины, любят... посплетничать. Поиграйте в подслушивание, и окажется, что женщины чаще всего говорят между собой о детях и тряпках, а мужчины о том, почему Ковальского вдруг повысили, и вообще, откуда он взял деньги на новый «Фиат»...

КОСМЕТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА-МИНИМУМ

Чтобы выглядеть опрятным и ухоженным, нужно каждый день выполнять гигиенические процедуры. Каждому мужчине известно, что надо мыться, чистить зубы, бриться и причесываться. Возможно, многие читатели обидятся: зачем напоминать, что мыться нужно каждый день, неужели автор подозревает, что мы этого не делаем? Но речь совсем о другом! Понятно, что каждый по-своему старается быть чистым и опрятным. Понятно, что ни один мужчина не чувствует себя хорошо, когда лицо его заросло двухдневной щетиной, а волосы давно не стрижены. Речь идет о том, что на эти каждодневные и обязательные процедуры следует смотреть под несколько иным углом зрения, чем принято. Ведь, как правило, мужчина преследует чисто практическую цель — нельзя появиться в гостях или на работе непричесанным или небритым. Между тем умывание, бритье, уход за волосами или руками — это еще и косметические процедуры.

С некоторым преувеличением можно сказать, что ежедневное утреннее бритье и умывание — своего рода массаж — для мужчины то же самое, что визит к косметологу. Важно, однако, чтобы эти процедуры выполнялись правильно, не нанося ущерба коже или волосам, что, увы, далеко не всегда постигается сразу.

ВОДА И МЫЛО, ИЛИ О ВОДНЫХ ПРОЦЕДУРАХ

Тело должно быть идеально чистым — это обязательное требование гигиены и его необходимо выполнять. Увы, статистика на этот счет малоутешительна. Оказывается, что в среднем мужчина и не думает мыться с головы до ног ежедневно, эту важную процедуру он выполняет лишь время от времени, в лучшем случае раз в два-





три дня. Корень зла здесь в неправильном воспитании мальчиков: их гораздо в меньшей степени, чем девочек, приучают соблюдать так называемую личную гигиену. А ведь известно: чему не научился Збышек, того Збигнев уметь не будет. Разумеется, бывают случаи, когда в доме нет ванны, горячей воды, когда тщательно вымыться — целая проблема, но решать ее все же надо.

По принятым в Европе нормам гигиены человек должен по крайней мере ежедневно мыть все тело теплой водой с мылом. Это не просто, если в доме нет ванны, и дело даже не в отсутствии теплой воды — воду в конце концов можно подогреть на газовой или электрической плите, нужна еще подходящая емкость. Чтобы нормально вымыться, необходимы два таза: один для туловища и ног, а другой, поменьше, для лица, шеи и рук. Большой таз, губка, теплая вода, мыло, два полотенца — и уже без особых трудностей можно вымыться с головы до ног. В жилищах, которые зимой обогреваются угольными печами, такое купание не особенно приятно — ведь ночью они не топятся, температура в комнате сильно понижается и к утру становится попросту холодно. Поэтому лучше как следует помыться вечером, а утром, когда нет подходящих условий и все спешат на работу, ополоснуть теплой водой лицо и верхнюю часть туловища.

Если в вашем доме нет подходящих условий для соблюдения правил гигиены, по возможности ходите в баню или пользуйтесь душевыми кабинками на работе. Особенно рекомендуется паровая баня или финская сауна — если не возражает врач. Горячий пар открывает поры, очищает кожу, оживляет ее и освежает, способствует вырабатыванию иммунитета против простуды. Поэтому такая процедура рекомендуется всем, даже обладателям шикарных ванных комнат!



Сейчас квартиры с ванными комнатами становятся нормой, и не только в больших городах, но и в деревнях. Тёплая вода и ванна или хотя бы уголок для душа — и с мытьем уже никаких проблем. Душ рекомендуется всем — он освежает и снимает усталость.

Душ должен быть приятным — не слиш-

ком горячим или слишком холодным. Ополоснув тело, намыльтесь с головы до ног губкой или специальной мягкой щеткой. Такая щетка лучше очищает поры и эффективнее удаляет грязь, а заодно массирует тело. Для спины неплохо запастись щеткой с длинной ручкой. С особым старанием мойте кожу на локтях и за плечами — именно там она обычно грубеет, становится шероховатой. Заканчивая процедуру, лучше всего ополоснуться теплой, а потом холодной водой и вытереться жестким полотенцем.

Для уставшего человека купание в ванне — истинное наслаждение. Тем не менее увлекаться не стоит, да и за температурой нужно следить. Принимайте ванну не больше десяти, максимум двадцати минут, в не слишком горячей воде, иначе тепловая нагрузка на организм будет чрезмерной. В воду по возможности добавьте какое-нибудь специальное средство — приятно пахнущую пену, ароматические вещества, соли. У большинства этих средств хорошие моющие качества, и, если вы принимали ванну утром, вечером намыливать тело не обязательно. А после ванны ополоснитесь под душем.



ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ — НЕ ТОЛЬКО КРАСОТА

Состояние зубов влияет на состояние всего организма. Это знают даже те, кто имеет о медицине самое смутное представление. Незачем распространяться и о впечатлении, какое производит человек, обнажающий при улыбке желто-никотиновые, запущенные, кариозные зубы.

За зубами надо следить не только ради здоровья, но и ради красоты. И очень верна старая поговорка: «Утром зубы чистят для красоты, вечером — для здоровья». Добавим, что чистить зубы невредно и после обеда, то есть три раза в день. Это позволит удалить из межзубных щелей остатки пищи, которые являются прекрасной почвой для бактерий.

Запомните: чистить зубы не значит провести по ним щеткой несколько раз, потом выплюнуть с водой остатки пасты. Зубы следует чистить тщательно, круговыми движениями, а также сверху вниз, достаточно долго — по

меньшей мере минуту, применяя порошок и пасту (для курильщиков полезна паста с добавлением фтора и фосфора).

Хорошая щетка должна быть достаточно мягкой, чтобы не повредить эмаль на зубах, но и достаточно жесткой, иначе остатки пищи из межзубных щелей не вычистить. Она должна иметь волоски нужной длины и — очень важно — быть чуть-чуть старой, только тогда волоски разместятся правильно. Нет ничего хуже щетки, сплющенной с боков: драишь зубы и то и дело царапаешь десны. Стало быть, зубную щетку надо менять часто, покупать щетки только хорошего качества, желательно из правильно подобранных синтетических материалов. Раньше предпочтение отдавалось волоссянным щеткам, считалось, что нейлоновые пригодны лишь для чистки металлических предметов, но никак не для такого ранимого органа, как человеческие зубы. Сегодняшние нейлоновые зубные щетки одобрены стоматологами, прошли бесчисленное множество испытаний, и ими можно смело пользоваться.

Чтобы сохранить зубы здоровыми, одной их чисткой не обойдешься. Необходимо регулярно посещать стоматолога. Мы знаем, что это не самое приятное времяпрепровождение, но, если хотите сохранить свои зубы до старости, выбора нет. В утешение скажу, что после первой мучительной серии визитов, когда вы наконец явились к врачу с запущенными зубами и он должен их вылечить и запломбировать, можно будет обойтись короткими контрольными посещениями, примерно раз в полгода. Уход за зубами, внимание к ним позволяют дольше сохранить их здоровыми — тут прямо пропорциональная зависимость.

В каждодневной жизни старайтесь избегать ситуаций, которые могут привести к разрушению зубной эмали. А такое бывает, к сожалению, часто — когда, например, пытаются разгрызать всевозможные твердые или прочные

предметы: орехи, спички, нитки. Поэтому не стоит пользоваться шпилькой вместо зубочистки, пить очень горячие или очень холодные напитки, в особенности вперемежку — это может привести к растрескиванию эмали.

Серьезной опасности подвергаются зубы курильщиков. Не говоря о прочих последствиях этой дурной привычки (об этом дальше), заметим лишь, что она ведет к



появлению на зубах желтого налета и к ускоренному об разованию камней (которые во время контрольного визита к стоматологу лучше снять). Бессмысленно убеждать курильщика в том, что курение вредно для его зубов и курить надо бросить, — он все равно не послушается, но по крайней мере он должен тщательно чистить зубы. После последней, вечерней чистки зубов лучше не курить, а если почистить зубы нет возможности (например, в поезде), съешьте яблоко: его мякоть в какой-то степени заменит пасту.

Зубы зубами, а неплохо бы курильщикам подумать и о свежести своего дыхания: после многочисленных перекуров и прочих мужских «мероприятий» оно не всегда бывает таковым. В таких случаях устранить дурной запах можно легко и быстро (и даже необходимо, если вам, к примеру, предстоит встреча с девушкой). Можно купить специальные дезодоранты и легонько опрыскивать ими полость рта. Хорош и мятный зубной эликсир. Можно также, тщательно вычистив зубы, просто съесть яблоко или разгрызть зернышко кофе. Полезной в таких случаях будет и зеленая петрушка.

Иногда причины неприятного запаха изо рта кроются глубже и связаны с общим состоянием здоровья — тут требуется консультация терапевта или лоринголога.

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ВОЛОСАМИ

Ох, какая возникает проблема, когда у мужчины лет под сорок, а зачастую гораздо раньше волосы вокруг лба и на затылке начинают редеть, их становится все меньше, а года через два появляется лысина. Мужчина чувствует себя внезапно постаревшим, поблекшим, даже смешным... Как он сожалеет, что, когда был еще «молодым и красивым» и его голову украшала густая и пышная шевелюра, он не позаботился о том, чтобы сберечь ее. Итак, поговорим об уходе за волосами и кожей головы, о гигиеническо-косметических процедурах, которые помогут как можно дольше сохранить волосы здоровыми.

Вот уже более десяти лет мода на мужские прически не имеет строгих канонов. Никого не удивляют ниспадающие на плечи, как у апостола, локоны, а рядом коротенький «ежик». С одинаковым успехом носятся «опереточные» бачки и прически с бесчисленным множеством кудряшек. В некоторых странах у мужчин становится все более

популярным перманент. Независимо от длины волос за ними необходимо следить и периодически бывать у парикмахера. Не только потому, что своевременная стрижка улучшает прическу. Важно и другое: волосы, регулярно подстригаемые, выглядят лучше, они здоровее, прочнее, не раздваиваются на концах. К счастью, прошли времена, когда в большинстве парикмахерских орудовали «мастера ножниц», главной и единственной задачей которых было повыше подбрить шею и виски. Молодежь это не устраивало. Сейчас у нас много парикмахеров высокой квалификации, которые подстригут вас хорошо и по моде. Объяснив, что именно хотите, вы наверняка выйдете из парикмахерской довольным.

Есть очень немного взрослых мужчин, кожу головы которых можно определить как нормальную: такая не пропитывается жиром чересчур быстро, не отличается повышенной сухостью, не выделяет перхоть. Счастливцы, которых природа одарила здоровыми волосами, должны делать все, чтобы не растратить это богатство, и соблюдать гигиену и правила ухода за кожей головы.

Так называемые нормальные волосы мойте по возможности жидким шампунем, а вода не должна быть очень горячей — это раздражает кожу. Но слишком холодная вода тоже ни к чему: ею волосы как следует не вымоешь, да и чрезмерное охлаждение головы вредно.

Как часто мыть голову? У дерматологов и косметологов нет на этот счет единого мнения. Одни утверждают, что слишком часто мыть голову незачем, от этого раздражается кожа — и предлагают мыть нормальные и сухие волосы раз в две-три недели, а жирные — не чаще одного раза в неделю. Другие считают, что мыть голову можно хоть каждый день при условии, что шампунь тщательно подобран и хорошего качества, вода не слишком горяча, а волосы сушатся феном. Кому же верить? По-видимому, за исключением случая, когда кожа головы требует лечения и необходимо строго выполнять предписания врача, каждый должен сам определить, как часто ему надо мыть голову, чтобы волосы не



выглядели грязными и неухоженными. Пусть ваш туалет безукоризнен, но, если волосы лоснятся от жира, об элегантности не может быть и речи. Вам нравится носить длинные волосы — ваше дело, возможно, так вы выглядите очень эффектно, но не забывайте, что за ними нужен усиленный, требующий много времени уход. Если вы не любите часто мыть голову, не любите ходить в парикмахерскую, лучше носить волосы покороче.

Как мыть голову? Лучше шампунем, а не мылом, пусть даже туалетным. Шампунь должен соответствовать типу волос (сухие, жирные, нормальные), а если у вас перхоть, пользуйтесь шампунем против перхоти. Универсальным средством можно считать жидкий детский шампунь. В последнее время дерматологи приходят к выводу, что лучше не пользоваться шампунями, которые слишком высушивают кожу, даже при жирных волосах. Иногда можно поэкспериментировать, сменив шампунь, но в принципе лучше оставаться верным «своему», проверенному и наиболее подходящему. Время от времени после мытья можно втереть в кожу головы эликсир для волос, а минуты через две смыть его. Иногда полезно вымыть голову не шампунем, а яичным желтком. Энергично вотрите его в кожу и волосы, смойте, потом повторите процедуру. Это укрепляет корни волос, дает питание коже.

Шампунем надо мыть голову дважды. Смочите волосы теплой водой, налейте немного шампуня сначала на ладонь или в специально приготовленную маленькую посуду (концентрированный шампунь лучше не выливать прямо на голову — возможно раздражение кожи, быстрое и интенсивное выделение жира) и разведите небольшим количеством теплой воды. Лишь после этого нанесите смесь на волосы и втирайте, пока не возникнет обильная пена. Если волосы очень жирные или давно немыты, при первом мытье получить густую пену удается не всегда, но добавлять шампуня при этом не нужно. Просто как следует промойте волосы, тщательно смойте шампунь. Повторите всю процедуру, только шампуня возьмите поменьше. Во второй раз пена наверняка будет гуще.

Слишком сильно скрести и тереть голову не надо — это тоже может вызвать раздражение и повышенное выделение жира из сальных желез. После второго намыливания промывайте волосы и голову теплой водой до тех пор, пока не исчезнет вся пена. Если волосы короткие, достаточно насухо вытереть голову и причесаться. Длинные волосы труднее и причесать и высушить, поэтому лучше поль-

зуйтесь феном, особенно когда торопитесь выйти на улицу, а там холодно. Фен при сушке держите на расстоянии тридцать-сорок сантиметров от головы, не подносите его вплотную. Горячий воздух тоже стимулирует деятельность сальных желез!

Но уход за волосами не ограничивается только правильным мытьем головы. Если хотите и после пятидесяти сохранить пышную шевелюру, надо еще немного потрудиться. В зависимости от того, к какому типу относятся ваши волосы, необходимо пользоваться различными специальными препаратами для восстановления и укрепления волос, лечения от перхоти. Не будем углубляться в их описание: все необходимые сведения можно прочесть на упаковке. Когда найдете средство, предназначенное именно для ваших волос, изучите способ его применения. Некоторыми препаратами надо пользоваться с определенной частотой, а после серии процедур на какое-то время прервать курс.

Существуют и такие средства для волос (например, бриллиантин), которые просто помогают аккуратно уложить прическу и никакого восстановительного эффекта не дают. В последние годы популярен стиль «ретро», и мы частенько видим на экране и на фотографиях журналов мужчин с блестящими от бриллиантина и уложенными с геометрической точностью волосами, но надо сказать, что современному мужчине бриллиантин едва ли прибавит элегантности, да и ходить с набриллиантиненной головой, наверное, не очень приятно.

Относительно пользования щеткой для волос дерматологи пока не пришли к единому мнению. Одни считают это полезным, другие утверждают, что интенсивный массаж кожи острой щеткой стимулирует деятельность сальных желез, а значит, требует более частого мытья головы. Возможно, умеренное использование щетки действительно поможет придать волосам здоровый вид и, что не менее важно, удалить с них пыль, которая оседает на голову в течение дня.

Проблему для большинства мужчин представляют так называемые упрямые волосы, которые никоим образом не хотят «слушаться», не укладываются в прическу и торчат всевозможными хохолками. Каждое утро с ними приходится сражаться с помощью воды и расчески. Или природа одарила вас вьющимися волосами, а



вам позарез надо, чтобы прическа была простой и гладкой. Что делать? Ответ прост: иди в парикмахерскую. Не на-дитесь, конечно, что парикмахер изменит природу ваших волос. Но он сможет постричь их так, чтобы прическа сох-раняла хорошую форму. Если же волосы «слушаются» воды, то можно просто тщательно причесаться и уложить их после мытья головы. Тогда, высохнув, они будут хоро-шо лежать.

Регулярно ходите в парикмахерскую, ухаживайте за волосами и следите за их чистотой — тогда ваша причес-ка будет красивой, а волосы — прочными и эластичными. Можно надеяться, что отступит и грозная лысина.

БРИТЬЕ — УТРЕННЯЯ ПЫТКА?

Так относятся к бритью многие мужчины. Они клянутся, что при первой возможности — в отпуске или даже просто в субботу — не будут бриться и позволят коже отдохнуть, а то и вовсе отпустят бороду! Но эти мужчины, если им по какой-то причине доведется пару дней (а часто всего один день) не побриться, чувствуют себя неопрят-ными, несчастными, даже больными.

Как же быть с бритьем? Одно ясно: каждый мужчи-на, кроме тех, у кого борода занимает всю покрытую растительностью часть лица, должен бриться ежедневно. Небритый мужчина выглядит неряшливо, независим от того, молод он или стар, густая у него щетина или не очень, блондин он или брюнет. Бриться надо, поэтому бес-смысленно вынашивать бунтарские замыслы перед зерка-лом, лучше научиться бриться хорошо и быстро, без поре-зов, царапин и раздражения кожи, чтобы в результате в зеркале вы увидели довольного человека с гладко выбритым лицом.

Чтобы бритье было приятным и быстрым, позаботьтесь о необходимых принадлежностях. Здесь не нужно эконо-мить, от этого пострадает только собственная кожа! По-мазок купите по возможности лучшие (самые лучшие помазки — из барсучьего волоса). Лезвие должно быть всегда острым, поэтому, даже если оно покрыто слоем иридия, меняйте его, как только почувствуете, что оно пе-рестало «брить». Не последнее дело — хороший крем для бритья, выбранный путем проб, такой, который не раздра-жает кожу. Если вы предпочитаете электробритву, будьте внимательны при ее покупке. Одну щетину лучше и лег-

че брить электробритвой с вращающимися ножами, другую — с движущимися по прямой. Для тех, кто придерживается традиций и бреется опасной бритвой, важно качество стали лезвия. Если вы сторонник традиций, но цените прогресс и поэтому пользуетесь одной из современных систем ножей-лезвий (лучшая из них — с двумя лезвиями, закрепленными одно над другим), не забывайте соблюдать все упомянутые требования, в том числе и своевременно менять лезвия.

Начинайте бриться. Первым делом как следует вымойте лицо теплой водой, чтобы размягчить кожу. Потом смочите помазок в теплой воде и аккуратно нанесите на лицо и шею тонким слоем крем для бритья. Если вы пользуетесь мылом, сначала смочите его теплой водой. Влажным помазком, который каждые две-три минуты надо снова увлажнять, разотрите по лицу крем или мыло, пока не появится обильная, густая пена. Затем смочите в теплой воде станок для бритья или новомодное приспособление с ножами-лезвиями. Осторожно, начиная с шеи, проводите лезвием по коже, регулируя угол и нажим в зависимости от толщины и длины щетины. Лучше бритье повторить, чем порезаться, слишком сильно нажимая на бритву. Там, где щетина особенно упрямая — на подбородке, над губами, — брейтесь дважды, водя лезвием сначала по направлению роста волос, а потом — против. Побравшись, смойте с лица остатки пены, вытрите его и смажьте кремом после бритья. Если кожа у вас сухая или предрасположена к раздражению, не применяйте крем после бритья, в составе которого много спирта. Вам больше подойдет какой-нибудь лосьон после бритья или специальный крем для сухой кожи. Небольшое количество этого средства вбивайте в кожу лица кончиками пальцев.

С электробритвой дело обстоит проще. Перед бритьем хорошо нанести на кожу лица крем, который делает щетину более жесткой, тогда острые ножи ее легче возьмут. Минуты через две начинайте бриться: многократно водите машинкой по покрытым растительностью участкам лица, уделяя особое внимание местам, где щетина не хочет поддаваться. Когда кожа станет гладкой, без малейших следов щетины, можно смазать лицо кремом после бритья (если кожа очень подвержена раздражению) или каким-нибудь другим из упомянутых выше средств. Электробритвой никогда не



выбраться так основательно, как опасной бритвой, лезвием или ножом-лезвием, поэтому если намечается поход в гости, в театр или предстоит свидание, нужно перед выходом побреТЬся еще раз.

Допустим, вы длительное время брились опасной бритвой или лезвиями и решили перейти на электробритву — не удивляйтесь, если поначалу бритье покажется вам трудным, а эффект — далеким от желаемого. Кожа должна привыкнуть к новому способу бритья. На это требуется минимум два дня. К тому же новый прибор нужно освоить, лишь тогда вы побреетесь качественно.

Вскоре вы увидите — бриться стало легче, да и результаты намного улучшились. Но выбрасывать помазок и лезвия не советую. Они пригодятся в путешествии, в случае отключения электричества или когда понадобится выбриться особенно тщательно.

Бывает, что надо встать очень рано. В таком случае лучше побреТЬся вечером. «Мокрое» бритье тут будет гораздо эффективнее. Станочек с лезвием пригодится и для того, чтобы подравнять бачки, — не все электробритвы оснащены специальными ножами для стрижки.

ПОКАЖИ МНЕ СВОИ РУКИ

Многие мужчины наверняка следили бы лучше за своими руками, если бы... внимательно читали женские журналы. Из публикуемых в них опросов следует, что женщина, глядя на незнакомого мужчину, первым делом обращает внимание на его руки. И только потом оценивает внешние атрибуты мужской красоты: в каком состоянии (и в каком количестве!) волосы, хороша ли фигура, мощны ли бицепсы. Надо сказать, что это результаты анализа не какой-то одной случайной анкеты. Вывод сделан на основании изучения анкет и опросников в течение двадцати лет. Женщинам нравится, когда руки у мужчин ухожены, без пятен от никотина, без черных каемок под ногтями (пусть это даже масло от «мерседеса»!), потому что неопрятные руки вовсе не есть свидетельство мужского начала. Глядя на руки, мы оцениваем не только их форму, состояние ногтей и кожи.

Приводить руки в порядок лучше всего в парикмахерской у маникюрного мастера, но можно поставить памятник женщине, которая заставит мужа отправиться для этого в салон! Бывает, правда, и то лишь в больших

городах, что мужчины во время визита в парикмахерскую доверяют свои руки квалифицированной маникюрше, но такое случается редко. Всем же остальным нужно обязательно регулярно ухаживать самим за своими руками и ногтями. Тем более что ничего трудного в этом нет.

Руки должны быть чистыми. Такая рекомендация может показаться несколько наивной, но, что греха таить, бывает! Скажем, вы ремонтируете машину, работаете в саду, что-то красите — кожа ладоней при этом сильно загрязняется. Грязь забивается в каждую пору, скапливается вокруг ногтей. Если это происходит регулярно, — например, вы автомеханик или работаете в химической промышленности, — кожа ладоней грубеет, становится неэстетичного серого цвета, а кожица вокруг ногтей затвердевает и трескается. Может быть, поэтому считается, что ухоженные руки — признак того, что человек не работает физически, а в определенных кругах на такого человека смотрят как на белоручку и бездельника.

Наверное, не нужно доказывать, что это — преувеличение. Даже при самой «черной» работе всегда можно следить за состоянием рук, за их чистотой. Конечно же у механика, который целый день возится с покрытыми смазкой двигателями, руки не могут быть такими изящными и ухоженными, как у пианиста или писателя. Как же добиться, чтобы руки меньше грубели во время работы?

Не всегда и не везде работу, при которой пачкаются руки, можно делать в защитных рукавицах. Скажем, когда ремонтируешь машину, нужно «чувствовать» пальцами, иначе не закрутить маленькую гайку или винт. Зато всегда можно и нужно перед началом такой работы покрыть ладони и запястья специальным защитным кремом с определенным составом, в зависимости от типа химических веществ, с которыми будут соприкасаться руки. На большинстве химических предприятий работников обеспечивают такими защитными средствами бесплатно.

Если предстоит грязная работа дома или в саду, можно просто смазать руки защитным кремом. Если вы этого не сделали и ладони сильно загрязнились, не страйтесь удалить грязь острой щеткой, стиральным порошком или — иногда случается и такое — мокрым песком. Это лишь вызовет раздражение кожи. Смажьте запачканые руки маргарином — пользы будет гораздо больше. Хорошенько разотрите им всю загрязненную поверхность кожи, не забывая о ногтях, и только потом вымойте руки теплой водой и туалетным мылом. В случае надобности

повторите всю процедуру. Ногти и кожу вокруг них мойте предназначеннной специально для этого щеточкой, а не выскребайте из-под ногтей так называемую «траурную полоску» лезвием ножичка или острым концом пилочки для ногтей: если внутреннюю поверхность ногтя повредить, к ней будет легче приставать грязь.

Бывает, что какие-то пятна все равно не смываются — тогда можно прибегнуть к небольшой стирке. Выстирайте со стиральным порошком пару носков, тряпку для пыли или еще какую-нибудь мелочь, а потом тщательно вымойте руки туалетным мылом. Этого будет достаточно!

После такого тщательного мытья кожа на руках может покраснеть, а если подобные процедуры повторять часто, станет со временем шершавой и чересчур сухой. Чтобы этого не случилось, необходим дополнительный жировой слой. Специальные кремы и бальзамы для рук легко впитываются кожей и разглаживают ее. Если во время работы тонкий слой жира на руках (даже если он очень быстро впитывается) вам мешает, можно пользоваться кремом для рук вечером, перед сном. Будете выполнять эту процедуру регулярно — кожа на руках наверняка станет более гладкой и мягкой. Для ухода за руками хорош и косметический глицерин в виде крема, эликсира или какой-то специальной, обогащенной другими компонентами эмульсии.

Средство, которое заинтересует курильщиков, главным образом курильщиков сигарет без фильтра — это лимон. Никотин оставляет на пальцах неэстетичный желтый налет. С помощью обычных моющих средств удалить его трудно. Это под силу лимонному соку. Места с никотиновыми пятнами нужно потереть внутренней стороной лимонной корки.

Уход за ногтями сводится к регулярной обработке их пилочкой в соответствии с формой ногтя и к поддержанию в безукоризненной чистоте. Совсем не обязательно подрезать загрубевшую кожу, которая образуется у основания ногтя. Если ее срезать, она будет расти еще быстрее, значит, придется срезать все чаще и чаще. Дерматологи предлагаю другой метод: энергично вытирать кожу вокруг ногтей полотенцем сразу же после купания или большой стирки, когда кожица размягчена. Если это делать регулярно, то через некоторое время она исчезнет. Не помогает полотенце — попробуйте отслоить кожицу вокруг ногтя тупой стороной пилочки или специальной ложечкой, взятой из маникюрного набора жены.

Вот и все, что касается ухода за руками. Не такая уж премудрость, верно? Защищайте руки от чрезмерного загрязнения дома и на работе, регулярно обрабатывайте ногти, пользуйтесь специальными препаратами для смягчения кожи — и стыдиться вида своих рук вам не придется. Разумеется, отращивать ногти (особенно на мизинце) или придавать им остроконечную форму — это проявление дурного вкуса, подобные «украшения» не имеют ничего общего с заботой о своей внешности. И помните еще об одном: зимой надо обязательно носить перчатки! Если кожу рук обморозить, она приходит в норму очень долго, а то и не приходит вовсе. Станет чуть похолоднее — руки будут сильно краснеть и даже синеть.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О НОГАХ

Уход за собой нельзя ограничивать заботой о внешнем виде. Не менее важно следить и за ногами. Ведь они «служат» нам все время, «служат» очень интенсивно. Мы вспоминаем об этом, когда приходится много ходить пешком. Натертости, мозоли, жжение стоп — возможно, вы не привыкли ходить на большие расстояния да плюс к этому не ухаживаете должным образом за ногами, а то и не ухаживаете вовсе. Каждый день мы ходим достаточно много, хотя порой этого не замечаем (правда, бесконечные хождения от кресла до телевизора, от телевизора в кухню, из кухни на балкон, из дома до автобусной остановки, по лестнице на работе и так далее часто прерываются отдыхом). Даже в обычный как будто день наши ноги тяжело работают.

Очень важно, чтобы обувь была удобной и подходила по размеру. Удобная обувь, вопреки бунтарскому убеждению некоторых молодых людей, вовсе не обязательно обувь немодная. Просто туфли не должны быть тесными или чересчур свободными, чтобы полнота и высота подъема туфли соответствовали форме ноги. Поэтому при покупке обуви будьте терпеливы и выберите такую пару, в которой вы действительно будете чувствовать себя хорошо. Покупать обувь лучше во второй половине дня, когда ноги слегка отекли, — наверняка не купите тесную.



Обувь рекомендуется часто менять. Если вы ходите в одной и той же паре два дня, то два следующих дня дайте туфлям «отдохнуть», поносите другие, а потом можете снова их надеть. Дело просто в том, что туфли часто промокают снаружи, а изнутри пропитываются потом от стоп и им нужно высохнуть. Это очень важно. Тогда обувь будет действительно удобной, дольше сохранит хорошую форму и будет меньше изнашиваться.

Совершенно очевидно, что обувь должна соответствовать температуре и времени года. Вредно летом ходить в «герметичных» туфлях на резиновой подошве, сшитых из грубой кожи, особенно если они закрывают ногу выше щиколотки. По этой же причине не стоит носить зимой чересчур легкую обувь — ваше стремление быть элегантным может привести к нежелательным результатам. Автомобилистам следует обратить внимание на эластичность подметки: если подметка жесткая, педалями управлять труднее.

Носки должны быть всегда чистыми. Меняйте их каждый день — это обязательное условие общей гигиены, в противном случае мужчину едва ли можно назвать опрятным. В гардеробе необходимо иметь носки двух типов: потолице, из шерсти с синтетическими волокнами — на холодное время года и тонкие, лучше хлопчатобумажные — для лета.

Косметические процедуры и каждодневный уход за ногами — дело довольно простое. Раз в день как следует мойте стопы. Если надо снять загрубевший слой кожи, аккуратно потрите стопы пемзой. Каждые несколько дней подстригайте ногти на ногах, но только не полукругом, — это может привести к врастанию их в кожу, что очень болезненно. Если на коже стоп возникнут неприятные ощущения — такое случается часто, ведь на пляже, в общественных банях, в душевых на работе повышена влажность, отсюда грибковые и кожные заболевания, — немедленно идите к врачу-дерматологу. Не ждите, когда само пройдет. Грибок разрастается, поражая все новые участки кожи, и лечение, на начальной стадии очень простое, становится немалой проблемой. Ко всему про-чему, если у вас грибок, вы заражаете своих домашних, которые пользуются одной с вами ванной.

Специальные косметико-гигиенические средства для стоп в какой-то мере предохраняют от инфекций. Дезодоранты и кремы для ног не только размягчают кожу, но и содержат дезинфицирующие вещества.

ОСНОВА ВСЕГО — ФИГУРА

Обычно происходит так: молодой, скажем, двадцатидвухлетний мужчина из холостяка превращается в женатого человека. Раньше фигура не доставляла ему беспокойства, потому что он вел нормальный для своего возраста подвижный образ жизни, наплевательски относился к режиму питания, в чем нет ничего страшного — в молодости обмен веществ, как правило, у всех хороший. Но вот отошли в прошлое времена, когда завтрак состоял из куска хлеба с джемом и двух глотков чая, причем стоя и в плаще. Вместо обедов, наспех проглоченных в столовой или в кафе, нормой (раньше или позже) становятся солидные обеды дома, после работы. Не хочу сказать, что это плохо, трудно критиковать упорядоченный образ жизни с регулярным приемом пищи, но во многих просыпается гурман, откуда-то появляется леность, выясняется, что не хватает силы воли устоять перед кулинарным искусством заботливой жены.

Ничего удивительного, что через год-другой фигура молодого мужа, дотоле стройная, вдруг начинает округляться. Обычно этому сопутствуют обещания (которые даются себе самому): нужно что-то делать — может, заняться каким-нибудь спортом, регулярно делать зарядку, совершать длинные пешие прогулки спортивным шагом.

Но признайтесь: у кого есть время и желание на то, чтобы после рабочего дня мучить себя упражнениями? Между тем, поскольку вы молоды, то вам кажется, что вы еще успеете привести свою фигуру в порядок, а может быть, неприятные округлости пропадут сами собой. Но время идет, а фигура все больше расползается. Возможно, в одежде это и не бросается в глаза. Зато на пляже нетрудно заметить, как много молодых мужчин — обладателей солидных животиков. К этим внешним проявлениям недостаточной двигательной активности со временем прибавляются одышка,



которая дает о себе знать, стоит пробежать лишь несколько десятков метров, общее ухудшение физического состояния, слабость — это типичный портрет мужчины конца XX века. А объяснение все то же: недостаток движений, свежего воздуха, курение.

Конечно, самый простой выход из положения — заняться спортом. Однако это не так просто, как кажется. Многие виды спорта требуют специального инвентаря, спортивного оборудования — значит, надо состоять в каком-нибудь клубе. Это влечет за собой необходимость ходить на тренировки в определенное и не всегда удобное время. Люди, чья спортивная форма далека от идеальной, стесняются это демонстрировать, стыдятся критических взглядов более молодых, физически лучше подготовленных. Поэтому занятия организованным спортом, хотя они и полезны во всех отношениях, едва ли подойдут каждому.

Можно и нужно заняться плаванием. Если вы умеете плавать, тренировка раз или два в неделю под наблюдением тренера поможет вам не только сохранить эти навыки, но и развить их. Если же вы плавать не умеете, тем более запишитесь в группу для начинающих, там вас легко и относительно быстро научат плавать. Плавание — прекрасная форма двигательной активности, оно гармонично развивает все мышцы, улучшает дыхание, повышает общий тонус организма. Плавание можно смело рекомендовать всем.

Помимо плавания и других занятий физкультурой под наблюдением инструктора многое можно сделать и самому. Рискнем даже утверждать, что от самостоятельных занятий пользы больше. Почему? Прежде всего потому, что тренироваться самостоятельно можно в любое удобное для вас время и в обычных условиях (разумеется, располагая хотя бы минимумом теоретических сведений). Такие занятия не связаны с необходимостью ехать в бассейн или на карт, поэтому доступны всем. Не последнюю роль играет и то, что во время самостоятельной тренировки некого стесняться. Упражнения потруднее можно делать медленно, разучивать долго и спокойно, пока не получится.

Не забудьте, однако, сначала посетить районного врача, а еще лучше врача спортивного — это обязательное условие. Лишь когда врач даст добро, спокойно приступайте к занятиям. При многих заболеваниях



некоторые упражнения могут только повредить здоровью. Например, гипертоникам не рекомендуется поднимать тяжести.

Прежде чем приступить к регулярному выполнению комплекса упражнений, неплохо в течение нескольких недель совершать каждодневные пешие прогулки по окрестностям (для людей пожилых или тех, кому врач запретил интенсивные занятия, это может быть основной формой тренировки), где воздух не загрязнен выхлопными газами и дымом. Гулять лучше не по шоссе, а по лесной или полевой дорожке. Ходите в относительно быстром темпе, делая короткие перерывы для отдыха, пока не почувствуете легкую усталость. Если такая нагрузка покажется вам недостаточной, объедините прогулку с небольшими пробежками: прошли несколько десятков метров быстрым шагом — следующие несколько десятков метров преодолели легкой трусцой, снова перешли на быстрый шаг, потом снова побежали. Главное — закончить тренировку как только почувствуете усталость. Движение должно стать для вас такой же потребностью, как ежедневная чистка зубов. Наградой будет хорошее самочувствие, избавление от лишнего веса, а вероятность инфаркта уменьшится в 10 (да-да!) раз.

Чередовать ходьбу с бегом можно и... дома. Если широко распахнуть окно и побегать по комнате в переменном темпе, то это тоже будет неплохой тренировкой. Бегайте, пока не появится усталость, боль в мышцах ног и одышка. Немного передохните, потом повторите цикл из ходьбы и бега еще раз или два.

Хорошие результаты могут дать упражнения с обычной детской скакалкой — одолжите ее у своего ребенка или даже устройте с ним соревнование — кто дальше проскачет. Прыжки со скакалкой — один из важных элементов тренировки боксеров. Если делать упражнения со скакалкой умело и терпеливо, повысится прыгучесть, окрепнет мускулатура ног, исчезнут жировые отложения на бедрах и талии.

Через несколько недель такой тренировки попробуйте более трудное и очень интенсивное упражнение, которое также помогает сбросить вес, — это бег на месте с высоким подниманием коленей. Не удивляйтесь, если первое время у вас будут болеть мышцы живота. Эта боль означает, что вы заставили мышцы живота работать,



и в недалеком будущем живот станет плоским и крепким. На следующий день немного снизьте нагрузку, а потом можно вернуться к привычному темпу и продолжительности занятий.

Упражнения, которые можно делать дома с учетом своих возможностей, обычно довольно просты, но не менее эффективны, чем упражнения, требующие специального оборудования. При регулярных занятиях ваше здоровье быстро окрепнет, улучшится фигура. Помните, однако, что чрезмерные нагрузки опасны.

Занимайтесь, пока не почувствуете усталость. Тогда прервите тренировку, отдохните минуту-другую и продолжайте занятие. Если на следующий день появится сильная боль в мышцах, уменьшите на одном-двух занятиях количество упражнений и их интенсивность. Заниматься надо при распахнутом настежь окне, а время для тренировки выбрать так, чтобы по крайней мере прошло два часа после приема пищи и еще осталось не меньше часа до отхода ко сну. При нормальных условиях достаточно тратить на упражнения пятнадцать минут в день. После такой пятнадцатиминутки хорошо принять теплый душ, а потом ополоснуть тело холодной водой. А теперь приведем несколько основных упражнений, рекомендованных для самостоятельных занятий.



ДАВАЙТЕ ОТЖИМАТЬСЯ

Отжимания — это довольно трудное, но очень результативное упражнение, укрепляющее мышцы рук, грудной клетки и плеч. Отжимания удобно делать на полу, подстелив коврик. Лягте на живот, чуть разведите ноги, согните руки в локтях, ладонями упритесь в пол. Из этого положения приподнимайтесь, выпрямляя руки. Следите, чтобы туловище при этом было прямым, не «ломалось» в пояснице и образовывало с ногами прямую линию. Если отжиматься от пола слишком трудно, упростите упражнение. Упритесь руками, например, в край дивана, ноги же, как и в первом варианте, остаются на полу.

Можно и усложнить отжимание. Гораздо труднее выполнять это упражнение, если ноги находятся не на

полу, а, скажем, на скамеечке или низеньком столике. И, наконец, самый трудный способ, требующий уже серьезной подготовки: над полом поднять все три точки опоры (две для ног и одна для рук) и, когда туловище идет вниз, стараться опустить его ниже уровня опоры для рук, почти коснуться животом пола. Если в самом простом варианте вы способны отжиматься двадцать раз подряд, это уже говорит о неплохом состоянии мышц рук и плечевого пояса.

УПРАЖНЕНИЯ НЕ ДЛЯ СЛАБЫХ

Упражнение для рук, грудной клетки и плечевого пояса

Упритесь руками в край дивана так, чтобы ноги находились на полу, а диван был у вас за спиной. В этом как бы полусидячем положении начинайте сгибать и выпрямлять руки. Упражнение достаточно трудное, его можно усложнить, положив ноги на стул.

Упражнения для мышц живота

Лягте на спину, поднимите прямые ноги и постарайтесь, не сгибая их в коленях, коснуться носками пола за головой (как бы накрыть ими туловище). Опустите ноги на пол и повторите движение. Это упражнение делайте в довольно быстром темпе, пока не устанете.

Из того же положения (лежа на спине) поднимите согнутые ноги и старайтесь подтянуть колени как можно ближе к лицу, но чтобы голова и туловище при этом не отрывались от пола. Затем постепенно опускайте ноги к полу, выпрямляя их в коленях, а когда они уже выпрямлены, не касайтесь ими пола, а повторяйте упражнение.

Лягте на спину, ногами зацепитесь за опору, чтобы они не двигались. Поднимайте туловище до положения сидя, потом возвращайтесь в исходное положение.

Встаньте, чуть расставив ноги, на плечи положите не очень длинную палку и обхватите ее руками. В этом положении как можно энергичнее поворачивайте туловище по очереди направо и налево. Это упражнение достаточно легкое, но требует многократного повторения.

Упражнение для мышц рук (так называемых бицепсов)

Встаньте перед стулом, прижав локти



к туловищу. Поднимайте стул, стараясь не отрывать локти от туловища. Эффективность этого упражнения зависит от тяжести поднимаемого предмета; если недели через две стул покажется вам слишком легким, замените его более тяжелым предметом.

Упражнения для мышц бедер

Приседания. Наверное, не нужно объяснять, как делать приседания. Они выполняются во многих вариантах. Можно ставить ноги на разную ширину, приседать на пальцах ног или с подложенным под пятки бруском, на конец, держа в руках какой-нибудь достаточно тяжелый предмет.

Поставьте одну ногу на сиденье стула или, если стул очень высокий, на низкий столик. В достаточно быстром темпе по очереди становитесь каждой ногой на стул.

Упражнение для мышц голени

Плавные, но мощные прыжки на носках. Подпрыгивайте в не слишком быстром темпе до появления усталости.

Разумеется, возможность подвигаться, потренироваться можно всегда найти не только на занятии, но и в течение дня. Скажем, последнее упражнение с успехом заменяет-ся быстрым, мягким бегом вверх по лестнице (старайтесь бежать на носках). Очень хорошее упражнение для мышц плечевого пояса — выбивание ковров. Полезна для здоровья и рубка дров. Если вам предстоит тяжелая физическая работа по дому, целесообразно в этот день отказаться от упражнений либо ограничить их количество.

Приведенные выше упражнения — базовые, их можно выполнять практически в любых условиях, они не требуют специального оборудования, спортивного зала. Разумеется, если у вас есть возможность заниматься на свежем воздухе, в близлежащем парке или лесу, это еще полезнее для здоровья. Но тогда позаботьтесь о подходящей одежде (лучше всего тренировочный костюм), а в холодное время года не забудьте еще о теплом белье и, разумеется, свитере.

Упражнений, которые укрепляют мускулатуру, улучшают фигуру, развивают силу, очень много, и, конечно, в такой маленькой книжке не расскажешь обо всех. Позанимайтесь для начала — хотя бы месяца три — по программе, предложенной выше, а потом, если захотите, переходите к упражнениям посложнее. Следует, однако, иметь в виду, что они потребуют большего напряжения, понадобятся специальные снаряды — штанга, эспандер, гантели,

тири. Упражнения с этими снарядами способствуют быстрому увеличению мышечной массы. Но в наши задачи не входит сделать из вас культуриста. Главное, чтобы вы защищали себя от болезней, избавились от лишнего веса, сохранили «молодежную» фигуру. Добиться этого помогут приведенные здесь упражнения. Кроме того, занятия надо разнообразить, включив в них другие формы двигательной активности, например игру в бадминтон или в футбол (хотя бы с собственными детьми), физическую работу на свежем воздухе, плавание и греблю на байдарках во время отпуска, пешие походы.

ЕСЛИ ВЫ МЕЧТАЕТЕ О ФИГУРЕ АТЛЕТА

Упражнения, описанные в этом разделе, способствуют наращиванию мышечной массы. Если их делать регулярно довольно длительное время, у вас будет фигура атлета. При выполнении этих упражнений соблюдайте несколько основных правил.

Движения выполняйте медленно, тщательно, следите за состоянием суставов.

Нагрузку увеличивайте постепенно, так, чтобы при многократном выполнении упражнений не затрачивать слишком большие усилия.

Каждое упражнение повторяйте 8—10 раз, а потом, отдохнув и восстановив дыхание, выполните его еще несколько раз.

Занимайтесь 3 раза в неделю, по возможности через день, лучше всего между обедом и ужином (как минимум спустя два часа после обеда).

Сразу все упражнения выполнять не стоит. Выберите для каждой группы мышц по одному или два. Через какое-то время — самое малое через месяц — упражнения можно заменить.

Каждое занятие предваряйте короткой разминкой: легкими прыжками, приседаниями, несложными движениями.

Упражнения для мышц рук

1. Возьмите в руки гантели общим весом 3—5 кг. Прижав локти к туловищу, сгибайте и разгибайте руки с грузом.

2. Жим «по-французски». Стоя, подни-



мите руки с грузом вверх, потом согните ее в локте так, чтобы груз оказался за головой. Делайте это упражнение сначала левой, потом правой рукой.

3. Выжимание «тяжестей» (около 5 кг). Стоя неподвижно, поднимайте руки с грузом до уровня плеч, а потом выпрямляйте так, чтобы груз оказался над головой на вытянутых руках.

Упражнения для мышц плеч

1. Стоя, руки с грузом (общий вес около 4 кг) опущены вдоль туловища. Поднимайте руки в стороны до уровня плеч, не сгибая в локтях.

2. Упражнение похоже на предыдущее с той разницей, что прямые руки поднимают вперед, до уровня плеч, а потом над головой.

3. Возьмите легкие гирьки (около 2,5 кг) и попеременно выбрасывайте вперед правую и левую руку, как бы боксируя.

Упражнения для мышц грудной клетки

1. Обопритесь плечами на длинный столик. Руками с гирьками (около 3 кг) делайте размашистые движения в стороны. Упражнение будет более эффективным, если руки чуть согнуты в локтях.

2. В том же положении просто поднимайте гири (4—5 кг) вверх, а потом опускайте. В самой последней фазе движения локти должны опускаться ниже, по обе стороны столика.

3. В том же положении поднимайте гири (4—5 кг) прямыми руками, потом заводите их за голову.

Упражнения для мышц спины

1. Подтягивание на перекладине. Подтянитесь 3 раза. Если перекладина закрепленаочно, постарайтесь достать ее подбородком. Потом опускайтесь до виса на вытянутых руках (если перекладина установлена низко, ноги согните в коленях) и снова подтягивайтесь.

2. Встаньте прямо, наклонитесь, чтобы туловище составило с ногами прямой угол. Из этого положения, держа в руках гири, делайте широкие круговые движения руками.

Упражнения для мышц живота

Никаких специальных упражнений для мышц живота мы здесь не предлагаем. Можно воспользоваться теми, что приведены в предыдущем разделе. Просто делайте упражнения в быстром темпе, а если вы очень хорошо подготовлены, повторяйте каждое упражнение по 20—40 раз.

Упражнения для мышц бедер

1. Приседания с грузом (две гири по 5 кг), который вы держите в опущенных руках.

2. То же, но приседайте не до конца, стараясь одновременно подать бедра как можно дальше вперед, а туловище отвести назад. Делая это упражнение, лучше что-нибудь подложить под ноги, например доску.

3. Это упражнение популярно у футболистов. Сядьте на стол, свесьте ноги вниз и, прикрепив к ним гирьки (например, положите гирьки в авоськи и нацепите их на ступни), поднимайте ноги до горизонтального положения, не сгибая в коленях. Упражнение развивает двуглавую мышцу бедра.

Через месяц или два, когда вы войдете во вкус и сила ваша возрастет, предложенная поначалу нагрузка может показаться маленькой. Между тем при подобных занятиях важно медленно и систематически повышать нагрузку. Только в этом случае можно добиться желаемых результатов.

Лучше всего, конечно, запастись маленькой штангой. Это металлический гриф, на котором крепятся «блины» разного веса. Но такая штанга все-таки довольно дорого стоит. Можно купить комплект гантелей: по 3, 4 и 5 кг. Такого «запаса» вам хватит на несколько месяцев занятий, но определенные денежные затраты неизбежны и здесь. А можно сделать гантели разного размера и веса самому. Для этого потребуются пустые металлические банки, например, из-под краски, примерно полуметровый металлический стержень, цемент и много мелких, но по возможности тяжелых камней. Положите несколько таких камней в банку, наполните ее густой цементной массой и воткните в нее стержень. Когда масса застынет, тем же способом укрепите на другом конце стержня другую банку. Так вы сделаете себе комплект гантелей, от легких до тяжелых.

ЧТО ТАКОЕ БЕГ ТРУСЦОЙ

Наши прародители предпочитали передвигаться именно бегом, а не пешком. И никто тогда не знал, что такое инфаркт.

В начале 50-х годов доктор Эрнест фон Аакен, специалист в области спортивной медицины, объявил, что продолжительный медленный и регулярный бег является

для сердца и легких лучшей тренировкой. Но в те годы инфаркт еще не был таким повсеместным и неудивительным, что бегом занимались в основном спортсмены. С годами же сердечно-сосудистые заболевания стали принимать угрожающие формы во всем мире.

Ситуация решительно изменилась, когда врач, отвечающий за состояние здоровья американских космонавтов, заявил, что для сохранения здоровья наиболее ценные три вида спорта: бег, плавание и езда на велосипеде. С той поры как занятия бегом стали массовыми, впервые за многие годы заметно снизилась смертность от инфаркта.

Что говорит в пользу таких занятий? Во-первых, они доступны всем. Бегать можно везде и всегда. Нужна только спортивная обувь — другого инвентаря не требуется. Местом старта могут стать... двери собственного дома, если вы, конечно, живете не в центре города. Можно бегать по лесу, по парку, поселку или пригороду.

Как бег влияет на организм? Укрепляется самая главная мышца организма — сердце, эластичнее становятся мышечные волокна, увеличивается левый желудочек сердца, и при каждом его сокращении выталкивается больший объем крови. Значит, сердце бьется медленнее — пульс человека, регулярно бегающего трусцой, составляет в покое 55—60 ударов в минуту, а у человека, который двигается мало, — 70—75 ударов.

Улучшение работы сердца влечет за собой другие перемены: расширяются и становятся более эластичными артерии, заметно улучшается снабжение организма кровью. При каждом вдохе в легкие поступает больше воздуха, значит, внутренние органы получают больше кислорода. Благодаря бегу трусцой сбрасывается лишний вес, что, в свою очередь, облегчает занятия бегом. Не следует забывать, что при каждом шаге вся тяжесть тела приходится на стопы и ноги (1300 раз на километр). При весе 90 кг нагрузка на стопы и суставы составляет по 120 т на каждый километр!

Из анкет и статистических данных следует: у тех, кто бегает трусцой, нет проблем с пищеварением, у них крепкий сон, многие из них бросают курить. Бегающие на более длинные дистанции утверждают,



что во время бега их охватывает эйфорическое состояние, ощущение счастья. Этому есть свое медицинское обоснование: врачи определяют такое состояние как «кислородное опьянение».

Кто может заниматься бегом трусцой? Практически каждый, если нет серьезных противопоказаний. Разработан специальный тест (известный как Гарвардский степ-тест), позволяющий определить, подготовлен ли организм к занятиям бегом. Поставьте на невысокую скамейку правую ногу, а потом рядом левую. Стоя обеими ногами на скамейке, опустите на пол сначала правую, а потом левую ногу. Затем все сначала. Такой подъем и спуск повторите со скоростью 24 раза в минуту в течение 3 минут. Через 5 минут после окончания теста подсчитайте пульс. По полученным результатам определите свою физическую подготовленность:

75—79 ударов — очень хорошая,
80—94 удара — хорошая,
95—119 ударов — средняя,
120—129 ударов — слабая,
130 и выше — плохая.

Как часто и сколько нужно бегать? Существуют научно обоснованные подробно разработанные методы занятий бегом. Те, кто пожелает всерьез заняться бегом, могут обратиться к ним. Общие же рекомендации следующие. Бегать надо минимум 3, а лучше 6 раз в неделю по 20 минут. Очень важна регулярность пробежек. Перед бегом разогрейте мышцы быстрой ходьбой.

Если во время бега вы потеете, то перед пробежкой и после нее выпейте стакан воды или фруктового сока.

Бег должен быть легким и свободным, наступать надо на всю стопу, а не на пальцы. Расслабьтесь, локти держите ближе к туловищу. Темп поддерживайте такой, чтобы во время бега можно было нормально разговаривать. Если это не удается, прервите бег и перейдите на ходьбу, чтобы восстановить дыхание. Начинающие должны быть особенно внимательны: нельзя давать слишком большую нагрузку сердцу и легким.

Если результаты теста и первые попытки не выглядят обнадеживающие, это вовсе не значит, что вы должны отказаться от бега. Вам необходимо окрепнуть, в для этого чаще ходите пешком, откажитесь от автомобиля и других преимуществ цивилизации, которые... вредят вашему здоровью.

ПОЛЮБИТЬ ВЕЛОСИПЕД

К популярным у мужчин шуткам относится диагноз одного старого врача. Осмотрев своего постоянного пациента и обнаружив у этого сорокалетнего мужчины существенные отклонения в работе сердца, вызванные скопрее всего чрезмерной полнотой и малоподвижным образом жизни, на его обеспокоенный вопрос: «Ну что, пан доктор?», он ответил:

— Ничего особенного, но, как выйдете от меня, по-быстрее продайте свою машину и купите велосипед!

— А рецепт?

— Я вам только что его дал...

Мы привыкли относиться к велосипеду как к средству передвижения, помогающему попасть с работы домой, из дома в магазин, в школу, где учатся наши дети. Мы мало пользуемся им как спортивным снарядом, укрепляющим наше здоровье. Велосипедные прогулки всей семьей за город — большая редкость.

Каковы достоинства велосипеда? На чем основано благотворное влияние на организм велопрогулок, коль скоро известно, что они способствуют улучшению физического состояния, а заодно — благодаря контакту с природой — и психического?

Во время езды на велосипеде почти все мышцы выходят из состояния блаженной лени. Они становятся более эластичными и упругими, готовыми к работе.

Езда на велосипеде способствует похудению. Если, крутя педали, делать глубокие вдохи, организм лучше насыщается кислородом, закаляются дыхательные пути, вырабатывается иммунитет к осенней простуде. Но важно не переусердствовать, не стоит ездить в плохую погоду, против ветра. Собираясь на прогулку, подумайте, как одеться: не слишком тепло, чтобы не вспотеть, и не слишком легко, чтобы не простудиться.



ПРИГЛАШАЕМ НА ТРОПУ ЗДОРОВЬЯ

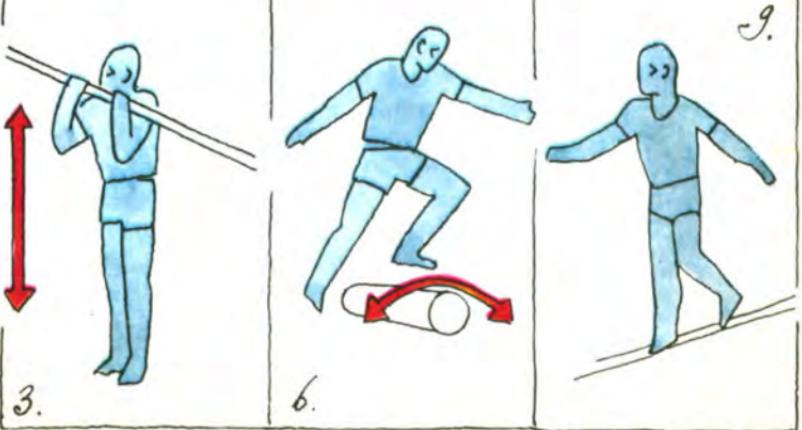
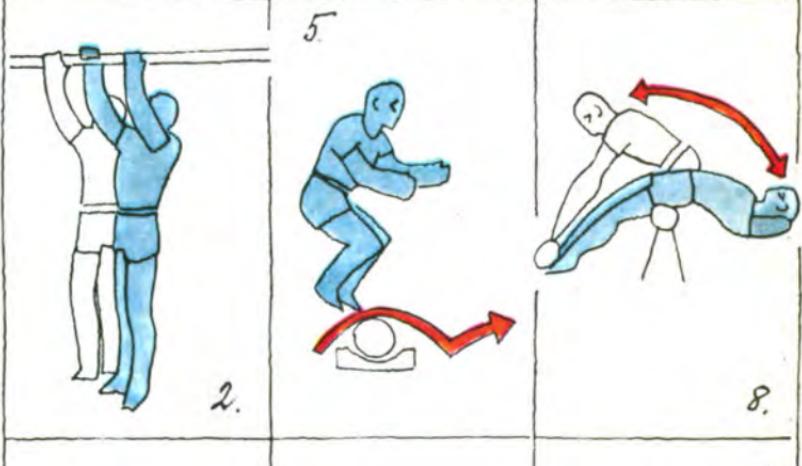
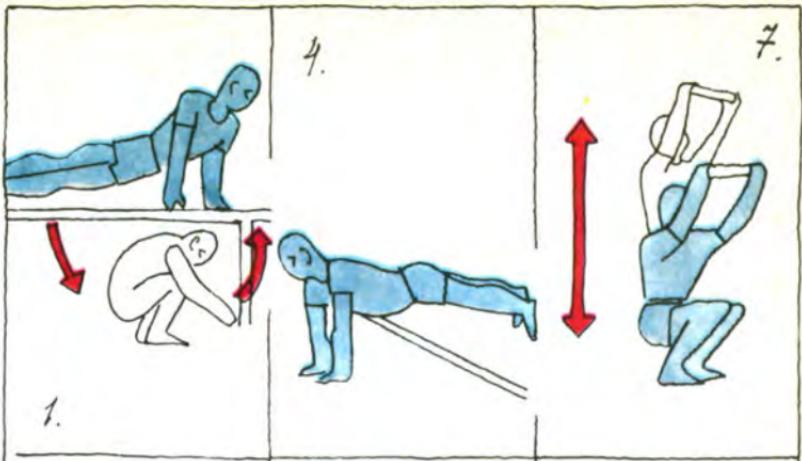
Если в вашем районе или поселке живет много энтузиастов физической культуры, если тренировка и отдых на свежем воздухе им более по душе, чем сидение дома перед телевизором, — стоит бросить клич и общими силами за несколько часов проложить в подходящем месте тропу здоровья. Не успеете оглянуться, как желающих окажется столько, что на тропе станет тесно! Предлагаемые рисунки дают представление о том, какие упражнения можно делать на тропе здоровья.

Упражнения на тропе здоровья

1. Перепрыгните через препятствие с места боком, а на исходную позицию вернитесь под препятствием.
2. Повиснув на укрепленной между двумя деревьями перекладине, перемещайтесь по ней, перебирая руками.
3. Подтянитесь на той же перекладине или стержне как можно выше.
4. Положите ноги на пенек, упритесь руками в землю и отжимайтесь.
5. Перепрыгивайте на обеих ногах (как лягушка) через настояще или мнимое препятствие.
6. Попрыгайте на одной ноге через пень влево-вправо.
7. Подняв над головой довольно тяжелое полено, сделайте приседания, держа спину прямо.
8. Сядьте на скамейку или пенек. Из этого положения делайте сначала наклоны туловища назад, а затем вперед.
9. По поднятому над землей бревну или лежащему на земле стволу дерева довольно быстро пройдите вперед, а потом назад.

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

Энтузиасты утренней гимнастики, привыкшие первые десять минут дня посвящать здоровью, а не размышлением (под натянутым на голову одеялом) о том, какие дела их сегодня ждут, с полной уверенностью утверждают: с тех пор, как начали делать по утрам физические упражнения, они чувствуют себя намного лучше.



Много ли таких? К сожалению, все еще мало — и среди молодых и среди пожилых. Объяснение «если буду делать зарядку, опоздаю на работу» не выдерживает никакой критики. Поставьте будильник на десять минут раньше — вот вам и решение проблемы.

Что дает утренняя гимнастика? Ее воздействие можно сравнить с воздействием на организм чашки кофе: стимулируется кровообращение, лучше питаются кровью клетки головного мозга, сонное состояние сменяется бодростью, и мы готовы решать задачи, которые ставит перед нами новый день. Упрямые, наверно, скажут: так хорошо, что и не верится! Что ж, пусть проверят на себе, сколько пользы организму могут принести всего десять утренних минут, несколько упражнений возле открытого окна. Начните зарядку с ходьбы на месте (если квартира тесновата) или вокруг стола (если позволяет расстановка мебели).

Вот несколько упражнений, которые помогут сохранить крепость ваших мышц и подвижность суставов, чтобы они в любом возрасте «не ржавели».



1. Лягте на спину. Приподнимайтесь и одновременно поднимите выпрямленные в коленях ноги, а вытянутыми руками постараитесь коснуться колен. На какое-то время замрите, потом вернитесь в исходное положение.

2. Повернитесь на правый бок. Ноги, соединенные и выпрямленные в коленях, приподнимите над полом, останьтесь на несколько секунд в этом положении, опустите ноги. Повторите упражнение, лежа на другом боку.

3. Лежа на правом боку (как в предыдущем упражнении), левую ногу по широкой дуге пронесите над правой, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение, перевернувшись на другой бок.

4. Встаньте на колени, упритесь в пол прямыми руками, голову наклоните вперед. Коленом левой ноги попробуйте дотянуться до подбородка, а потом энергично выпрямите ее назад, чтобы она составила с туловищем прямую линию.

5. Лягте на живот. Руки вытяните вперед, а соединенные вместе ноги поднимите



как можно выше над полом, замрите в этом положении, потом опустите ноги.

6. Лягте на спину, ноги прямые, руки разведены в стороны. Поднимите правую ногу и, не сгибая ее в колене, пронесите по широкой дуге над левой, коснитесь пола и отведите в исходное положение. Повторите упражнение другой ногой.

7. Встаньте на колени. Руки вытяните перед собой. Постепенно опускайтесь на пятки, почти садясь на них, потом также медленно возвращайтесь в исходное положение.

8. Лягте на живот, упритесь в пол согнутыми в локтях руками. Выпрямляя руки, медленно приподнимитесь над полом, потом также медленно возвращайтесь в исходное положение.

9. Встаньте прямо, ноги чуть врозь. Наклоняясь вперед, коснитесь правой ладонью левой лодыжки, одновременно отводя левую руку назад-вверх. Повторите упражнение в другую сторону.

10. Лягте на спину, ноги согните в коленях. Вытяните руки над головой и, отрывая их от пола и приподнявшись, подайтесь вперед, упираясь ладонями в колени.

Все упражнения повторяйте не менее 5 раз. Гимнастику делайте ежедневно, а не только по воскресеньям или когда о ней вспомните.

Поговорим немного и о пробуждении, о взглядах медиков на этот счет. Специалисты все громче утверждают: чтобы день начался спокойно, переход от сна к бодрствованию не должен быть резким. «Технику», рекомендованную ранее (быстро вскочить с постели при звуке будильника), видимо, следует признать неудачной. Будильник уже отозвался «подъем», а наш организм еще досыпает. Будить его надо мягко и постепенно, тогда ему будет легче приспособиться к предстоящему дню — физически и психологически.

Откровенно говоря, подъем должен начинаться... вечером. Если мы с вечера знаем, что наденем утром, что приготовим себе на завтрак, где лежит книжка, обещанная сослуживцу, то не будем нервничать, бегать в панике по квартире, а для здоровья это немаловажно. Утренняя спешка — частая



причина расстройства желудка, головной боли, состояния общего недомогания. Лучше поднимитесь на пятнадцать минут раньше — сколько вы гадаете! Если на утренние процедуры вам не хватит получаса и приходится спешить, увеличьте это время до сорока пяти минут. Это пятнадцать лишних минут дадут вашему организму больше, чем лежание в постели. Здесь стоит напомнить, что короткий, но крепкий сон вообще гораздо здоровее, лучше восстанавливает силы, чем сон долгий, но беспокойный.



Если по какой-то причине вы накануне легли очень поздно, не нежитесь в постели до последней секунды, лучше запланируйте «отоспаться» этот час после обеда.

Ни при каких обстоятельствах не следует пuleй высакивать из постели. Это неблагоприятно действует на все системы организма. При резком переходе из положения лежа в положение стоя или сидя у людей с низким артериальным давлением кружится голова, они могут даже потерять сознание. Специалисты предлагают вставать так, как это делает кот: выгнуть спину и хорошенько потянуться, а потом встать.

Предостережение не вставать с левой ноги не имеет никакого отношения к суевериям. Если мы встаем только на одну ногу, неважно, левую или правую, можно легко заработать растяжение, особенно если тут же наклониться за засунутыми под кровать тапками. Отсюда простой вывод: поднимаясь с постели, ставим на пол обе ноги одновременно. А вот гимнастика сразу после подъема благотворно скажется на самочувствии.

Свежий воздух, бесспорно, очень полезен. Однако подвергать организм резкому охлаждению после теплой постели, широко распахивая окно, полезно далеко не каждому. Окно лучше приоткрыть, пусть воздух с улицы входит в квартиру постепенно. Прежде всего эта рекомендация относится к холодному времени года.

Завтракаем только сидя! За завтраком мы запасаемся энергией на первые часы дня, поэтому не стоит выбегать из дома на голодный желудок.

А если выкроим время для энергичной пешей прогулки по дороге на работу, полученный утром заряд бодрости можно считать оптимальным.

ЗАКОНОДАТЕЛЬ МОД

Речь пойдет об элегантном мужчине, элегантном не от случая к случаю — «на публику», а в повседневной жизни. Красиво и аккуратно подстриженные волосы, гладко выбритое лицо, чистые руки, стройная спортивная фигура — наряду со всем этим немаловажную роль играет и одежда. Хорошая одежда — это не только качество ткани и покроя, она должна быть к лицу, подобрана с учетом фигуры, соответствовать случаю. Отдельные элементы гардероба должны гармонично дополнять друг друга — все это и создает ваш индивидуальный стиль. В конце концов именно на искусстве сочетания, комбинирования, на игре фантазии применительно к одежде и основана элегантность.

Элегантный мужчина не придет в свитере и мятых брюках на праздничный ужин к соседям по случаю их серебряной свадьбы, но не будет выглядеть элегантным и тот, кто поедет на загородную прогулку в костюме и белой рубашке с галстуком. Отсюда первый важный вывод: элегантно одетый мужчина — тот, который одет сообразно случаю, а также с учетом того, как одеты окружающие. Если есть опасение, что ваш чересчур экстравагантный наряд будет неуместен в компании, с которой вы собираетесь провести вечер, лучше оденьтесь построже, зато уж строгий костюм можно оживить какой-нибудь менее официальной рубашкой или галстуком. Требуются определенный опыт и навыки, чтобы безошибочно ориентироваться, когда, куда и что нужно надевать. На этот счет трудно давать четкие советы. В последние годы значительно изменились представления о канонах в одежде. Пожалуй, наиболее красноречив пример вельвета: из этого материала всегда шили рабочую одежду, а теперь — нарядные костюмы.

Многие мужчины считают, что костюм годится на все случаи жизни: для работы, прогулки, в нем же можно и заниматься посадкой саженцев по призыву об-



щественности. А ведь это неудобно и уж тем более неэлегантно. Поэтому пересмотрите свои, часто весьма устаревшие взгляды на то, как должен одеваться мужчина, а когда придет время обновлять гардероб, прикиньте: а не купить ли на каждый день спортивный пиджак, а к нему подобрать брюки из какой-нибудь цветной ткани? Такая одежда универсальна, в ней можно и в гости пойти, да и для поездки за город она, с небольшими дополнениями, будет вполне уместной.

Другое, совсем не простое дело — так подобрать детали, чтобы туалет в целом выглядел эстетично и заслуживал права называться элегантным. Это проблема не только для покупателей, но и, к сожалению, для изготовителей одежды, поэтому не всегда есть возможность подобрать именно то, что требуется.

Трудно привести все допустимые и недопустимые сочетания рисунков и цветов, да и незачем — получится гигантская таблица, гигантская и бесполезная. Вопреки распространенному утверждению, с пиджаком в клетку иногда можно надеть клетчатый галстук (а вот рубашка в клетку здесь будет явно неуместной), но не каждому такое сочетание пойдет. При этом важно, чтобы клетки подходили друг к другу, гармонично сочетались — это решать вам, можете посоветоваться с женой, сестрой, даже с критически настроенным тестем или тещей...

Если вы не очень уверенно чувствуете себя в роли законодателя мод, то при выборе туалета придерживайтесь нейтральных фасонов и более спокойных тонов.

Общие и всегда верные положения:

избегайте слишком ярких, бросающихся в глаза цветов; остерегайтесь чрезмерно экстравагантных сочетаний.

Это вовсе не значит, что вы должны всю жизнь носить «бессмертные» костюмы серого цвета или маренго. Есть еще бежевый и коричневый, бутылочно-зеленый и синий и много других расцветок, красивых и всегда модных клеток.

Недопустима излишняя небрежность в одежде. Этим мужчины зачастую хотят показать, что не обращают внимания на свой внешний вид. Что ж, мужчина не должен выглядеть как манекен на витрине. В некоторых случаях может хорошо смотреться чуть ослабленный узел галстука или в спортивного стиля одежду засученные рукава, расстегнутая у ворота рубашка. Это как раз тот





«стиль» из журналов мод, имитировать который предлагают мужчинам его создатели. В костюмах из джинсовой ткани, куртках и ветровках зачастую петли и пуговицы делаются в таких местах, где их никто и никогда не застегивает. В этой «расстегнутости» и как бы небрежности, несомненно, есть своеобразная элегантность. При условии, что этот стиль не будет воплощаться так: темный выходной костюм с рубашкой без галстука, расстегнутый у ворота...

Итак, надо помнить, что:

одежда для праздничных случаев требует определенных дополнений;

всякая нарочитая небрежность позволительна лишь в спортивной одежде.

Небрежность эта, однако, не должна проявляться в измятых брюках, обтрепанных манжетах рубашки, нечищенных ботинках. Одежда, как и обувь, должна быть чистой, опрятной, выглаженной и иметь все пуговицы. Пришить пуговицу или выгладить брюки — не бог весть какое искусство. Некоторые одинокие мужчины не без кокетства заявляют, что для них, мол, некому это сделать. Но это отговорка, попытка скрыть собственную неряшливорость или лень.

Чтобы выглядеть хорошо одетым и элегантным, совсем не обязательно иметь полный шкаф костюмов. Но вещи, составляющие ваш гардероб, должны гармонировать друг с другом, быть всегда чистыми и готовыми к носке.

Если ваша цветовая гамма бежево-коричневая, не покупайте рубашку в красную клетку, саму по себе замечательную: среди вашей одежды она будет «беспардонной высокочкой». По этой же причине откажитесь от черного «дипломата», вам нужен подходящий по тону, коричневый.

ЗАГЛЯНИТЕ В СВОЙ ШКАФ

Из чего должен состоять гардероб мужчины? Попробуем подобрать стандартный комплект. Конечно, каждый в зависимости от своих потребностей и финансовых возможностей, от того, как ему надлежит выглядеть на работе, а также сообразно возрасту и вкусу сможет этот список расширить или, наоборот, сократить. Мы просто

хотим подсказать, что должно висеть в шкафу, владелец которого имеет одежду на все случаи жизни.

Начнем с верхней одежды. Необходимо зимнее пальто или удлиненная спортивного покроя теплая куртка, которые защитят вас от мороза и ветра в самое холодное время года. На весну и осень нужен плащ, желательно непромокаемый (с поясом, погончиками, карманами и пряжками или простого покроя, без пояса, с маленьким воротничком).

Верхнюю одежду надо дополнить какой-нибудь короткой, удобной, теплой курткой, которая пригодится для прогулок или для занятия спортом на свежем воздухе. Пойдет она и автолюбителям. В длинном плаще или пальто за рулем чувствуешь себя не очень удобно, к тому же в машине вещи сильно мнутся.

Покупая плащ или куртку, обращайте внимание не только на фасон, цвет, качество ткани — проверьте, удобно ли вы себя чувствуете, не сковывает ли новая вещь движений. Следует помнить, что если вы обычно ходите в пиджаке, то, покупая плащ, нельзя примерять его на свитер, иначе новое приобретение может оказаться тесным в плечах. Некоторые перестраховываются и покупают верхнюю одежду на размер больше — так, мол, ее удобней носить. Но в слишком широком плаще или пальто мужчина всегда выглядит немного забавно.

На холодное время года нужны две пары перчаток: тонкие кожаные на весну и осень и теплые с шерстяной подкладкой на зиму. А к ним — подходящие по цвету шарф и головной убор (шапка или шляпа).

Нужен выходной костюм. Не стоит тратить деньги на несколько «строгих» костюмов, если вы знаете, что в основном они будут висеть в шкафу, но один — темно-синий, коричневый, темно-серый или черный (на крайний случай, потому что черный цвет не очень универсален) — не будет лишним в шкафу любого мужчины. Но не забывайте, что даже если официальные выходы у вас достаточно редки, нельзя десять лет подряд носить костюм, в котором вы были еще на собственной свадьбе, хотя он и по сей день вам впору. Действительно, мужская мода меняется не очень быстро, но все-таки меняется, и надо следить за тем, чтобы ваш гардероб ей соответствовал. Выходной костюм должен, по сути дела, быть самой элегантной вещью в гардеробе. И когда придет



время покупать новый костюм, расставайтесь со старым, вышедшим из моды, без всякого сожаления.

Наряду с выходным костюмом нужна приличная одежда на каждый день. Есть организации, служащим которых необходимо носить костюм и галстук. Бывает и так, что на работе совсем не обязательно каждый день носить пиджак и галстук, но этого требует начальник. Не будем сейчас говорить о том, прав такой начальник или нет, — подумаем лучше, как выйти из положения.

Вариантов несколько. Можно купить или сшить в ателье второй костюм, на каждый день, из ткани неброского рисунка (это может быть твид или какая-нибудь другая ткань). Мужчины помоложе или сохранившие спортивную фигуру могут выбрать костюм из вельвета, у которого, впрочем, есть недостаток — он быстро мнется и протирается.

Под такой костюм — из шерсти, твида или вельвета — можно носить традиционную рубашку с галстуком, тонкую водолазку. Допустимы и жилетка, и шерстяной джемпер, а если на улице тепло — рубашка спортивного покроя с расстегнутым воротом.

Есть и другой вариант. Вместо костюма на каждый день купите отдельно пиджак и подберите к нему брюки. У этого варианта есть преимущество перед предыдущим: купите еще одну пару брюк, другого цвета, но тоже гармонирующих с пиджаком — и у вас два костюма. Классическое цветовое сочетание: синий (пиджак) и серый (брюки), либо пиджак темно-коричневый, а брюки бежевые, светло-коричневые или рыжеватые. Возможен и другой подход: например, пиджак из материала с каким-нибудь легким рисунком — в мелкую клеточку или «в елочку» — и гладкой фактуры того же цвета брюки. Тут возможны разные комбинации с дополнениями. В зависимости от них такой наряд может быть почти выходным или просто спортивным.

К обязательным в гардеробе вещам можно отнести и летнюю курточку или пиджак из светлого поплина, легкие брюки. Молодых мужчин вместо поплина может привлечь джинсовая ткань. Этому материалу, по сути, нет сноса, но у него один недостаток: по мере носки, а особенно после стирок он постепенно теряет цвет. Собственно, на этом и основан весь джинсовый шик, но такой «выстиранный» цвет нравится и идет далеко не всем.

Что еще? Не помешают два свитера, один потолще, скажем, с круглым вырезом, из которого выглядывает

только воротник рубашки, и другой, потоньше, закрывающий горло: когда становится прохладнее, его можно носить под пиджак.

Ну и, конечно, рубашки. Сколько их должно быть? Если позволяют средства — побольше, чтобы не заниматься стиркой слишком часто. Сколько нужно рубашек — считайте сами. Для мужчины, который заботится о своей внешности, семь рубашек — это минимум. Среди них по крайней мере три — однотонные, гармонирующие по цвету с костюмом. Одна белая, другая, допустим, голубая, третья — если у вас есть вещи коричневых оттенков — кофе с молоком. Кроме этого — две рубашки под галстук, но с мягким рисунком (в полоску или клетку), и еще две более спортивные — в крупную клетку или рисунок пляжче. Если они с накладными карманами, их можно носить и без пиджака. Возникло желание купить рубашку «кричащего» цвета — подумайте сначала, подойдет ли она к вашим туалетам и манере одеваться.

Дополним этот список одной фланелевой рубашкой, носите ее дома или на прогулке, когда становится прохладно. Не помешает и пара летних рубашек с короткими рукавами из обычной сорочечной ткани или тонкого трикотажа. Синтетических материалов лучше избегать: они не пропускают воздух, и в них потеешь, как в римской бани.

Вот мы и прикинули, что необходимо для мужского гардероба. Это, конечно, еще не все: понадобится несколько галстуков, по цвету и рисунку они должны сочетаться с костюмами и рубашками. Далее: несколько пар носков и нижнего белья. Не обойтись и без носовых платков. Еще нужны по меньшей мере три пары обуви: теплые туфли на зиму, нарядные под выходной костюм и спортивные на все прочие случаи жизни.

Понятно, что такой гардероб собирается не за один день, даже не за один месяц. На некоторые из этих покупок приходится специально откладывать деньги. Неплохо было бы зайти со списком в магазин и купить все сразу — увы, даже если у вас в бумажнике лежит вся необходимая сумма, ничего не выйдет. Гардероб складывается постепенно, какие-то вещи, по той или иной причине переставшие нравиться, вы заменяете новыми, а уже к ним, само собой, покупаете что-то еще. Весь фокус в том, чтобы делать эти покупки не беспорядочно: новый костюм должен подходить к имеющимся у вас дополнениям, а новые дополнения — к имеющемуся костюму.



Иначе будете просто выбрасывать деньги на ветер. Если действовать с умом, то через некоторое время увидите: у вас есть необходимая одежда на все случаи жизни.

До недавнего времени одежду делили на каждодневную и праздничную. Сегодня такого деления практически нет, но возникло и процветает другое: «дома» и «на выход». С благословения женщин, порой одетых в «своей крепости» неряшливо, мужчины под собственной крышей тоже чувствуют чрезмерную свободу. Муж и отец, который в воскресное утро ходит по комнатам в неопрятном виде (хорошо еще, если на нем чистая пижама), едва ли вызывает эстетические чувства у остальных домочадцев. Совсем плохо, если такие «домашние обычай» становятся привычкой, воспринимаются как норма — к сожалению, так бывает во многих семьях.

Что же носить дома? И здесь есть несколько вариантов. Вы хотите поработать, что-то смастерить, помыть автомобиль — тут нужна одежда, не сковывающая движений, скажем, спортивный жакет или легкая куртка; люди попрактичней покупают такие вещи в магазине уцененных товаров. Сидеть вечером перед телевизором, когда хочется полностью расслабиться, удобно в домашней куртке из мягкой ткани в спокойную клетку, с однотонными лацканами и манжетами. В такой домашней куртке и брюках можно провести весь день, если вы не хотите выходить из дома, сесть со всей семьей завтракать, даже показаться на глаза соседке, мнение которой для вас кое-что значит...

ПРАКТИЧНЫЙ МУЖЧИНА

Долго ли прослужит одежда, как она выглядит, во многом зависит от того, как вы ее носите, правильно ли храните, как следите за ней.

Скажем, обувь полагается чистить каждый день. Это необходимо не только для ее сохранности — ведь вы решили быть элегантным! Если туфли попали под дождь, намокли в снежную распутицу, как следует просушите их у печи или батареи, счистите с них сухую грязь и лишь потом смажьте кремом для обуви и отполируйте до блеска. Велюровая и замшевая обувь (в дождливую и сырую погоду ее лучше вообще не носить) прежде всего должна

просохнуть, чистят ее щеткой с жестким ворсом, но, разумеется, не одежной. Когда наступает весна и зимнюю обувь пора убирать, сначала как следует вымойте ее, высушите, наденьте на колодки или натолкайте внутрь бумагу, потом начистите кремом.

Пиджаки и верхнюю одежду обязательно вешайте на вешалки (хозяйке дома часто приходится воевать с мужем и сыном, привыкшими вместо вешалки обходиться спинкой кресла!), иначе она будет мяться и терять форму. Следите, чтобы карманы пиджаков, плащей и пальто не превращались в хозяйственные сумки. Одежда с оттопыренными карманами — пусть чистая и хорошего качества — выглядит ужасно, сразу видно, что ее владельцу на свой внешний вид наплевать.

Пиджаки, плащи, брюки из шерсти и элана, разумеется, отдаются в чистку. Говорить о том, как выводить пятна, даже не будем: сорта ткани настолько отличаются друг от друга, что, если вы станете выводить пятна самостоятельно, результат может оказаться плачевным: пятно исчезнет, но на его месте появится другое — линялое с разводами. Химчистка стоит недорого, и, если вы посадили на пиджак пятно, да еще неизвестного происхождения, лучше обратиться к профессионалам.

И все же следует помнить, что старые пятна выводятся гораздо труднее свежих. Поэтому, если вы только что посадили на одежду пятно, попробуйте избавиться от него простейшими способами, не прибегая к помощи сложных химических препаратов. Многие свежие пятна легко исчезают после обильного промывания водой (кроме пятен от жиров, воска, смол). Жировые пятна (растительные и животные масла, сало, рыбий жир и др.) можно удалить следующим образом: засыпать участок ткани с пятном сухим измельченным в порошок мелом или тальком с обеих сторон (лицевой и изнаночной), покрыть белой бумагой, положить сверху тяжелый предмет и оставить на сутки, затем порошок счистить. Даже если пятно не исчезнет полностью, в химчистке его будет гораздо проще вывести.

Брюки, если не хотите их слишком часто гладить, вешайте на специальные, всегда имеющиеся в продаже вешалки, тогда они распрямляются и «гладятся» даже когда висят в шкафу. Время от времени, скажем, после дороги или долгого сидения, гладьте



брюки утюгом обязательно через влажную и чистую тряпку, а в «аварийной ситуации», когда под рукой нет никакого лоскутка, сойдет и чистая, не побывавшая в типографии бумага.

Рубашки лучше хранить сложенными одна поверх другой, или же просто развесьте их на вешалки.

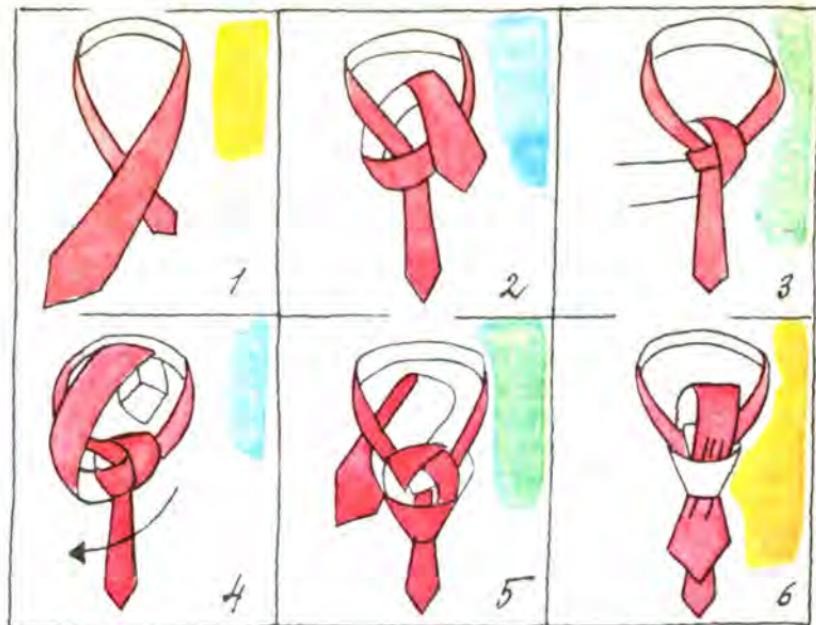
Как часто полагается менять рубашки? Как можно чаще, идеально — каждый день. Кроме того, надо учитывать характер работы, погоду, насколько трудным оказался день. Иногда рубашка выглядит свежей и на следующий день, а порой необходимо поменять ее через несколько часов, особенно если вечером вы куда-то идете.

Поскольку многие мужчины занимаются стиркой сами (да-да, сами — в современных условиях это не проблема), им надо знать: чтобы хорошо выстирать рубашку, ее нужно сначала на час замочить в воде с порошком (цветные рубашки никогда не кладите вместе с белыми и всегда проверяйте, не линяет ли краска). Рубашки лучше стирать руками, а не в стиральной машине, иначе на манжетах и воротнике останется грязь. Тщательно прополощите рубашку (воды не жалеть!) и, не выжимая, повесьте на вешалку, застегните на все пуговицы, как следует расправьте воротничок, манжеты и планку спереди и оставьте сохнуть. Утюжка после этого пройдет без хлопот.

Нижнее белье меняйте как можно чаще. Если оно из белой хлопчатобумажной ткани, то при ручной стирке без кипячения утратит снежную белизну уже недели через две. Стирайте руками лишь белье из шелкового трикотажа или искусственных волокон.

Носовые платки также стирайте тщательно, перед стиркой замочите их в воде со стиральным порошком, а после стирки — прокипятите. Плохо выстиранные платки вскоре станут похожи на тряпицы, которыми вытирают пыль.

Носки меняйте каждый день. Лучше всего стирать их сразу. Тогда вы не окажетесь в щекотливой ситуации, наверняка знакомой многим холостякам, когда однажды утром выясняется, что нет ни одной пары чистых носков. Для стирки выверните носки наизнанку, положите их в воду с небольшим количеством порошка и оставьте отмокать хотя бы на час. Потом смените воду, добавьте немного порошка и как следует выстирайте носки, потом прополоскайте. Как и при полоскании рубашек, воду не экономьте — иначе стиральный порошок остается на ткани и потом вызывает раздражение кожи.



Чтобы не мялись галстуки, вешайте их на специальную вешалочку, укрепленную на внутренней стороне дверки шкафа. Если галстук слегка заносился, несите его в химчистку. Всякие эксперименты по чистке на дому кончаются, как правило, плачевно. Даже утюжка галстука в домашних условиях решительно не удается — вместо обновленного предмета туалета получаем нечто, напоминающее плоскую ленточку, по которой проехал асфальтовый каток...

Говорим решительное «нет» галстукам, завязанным «раз и навсегда» и надеваемым с помощью резиночки, которую прячут под воротник. Они просто не годятся — немодны и неэлегантны. Галстук нужно завязывать всякий раз, когда его надеваешь. На рисунке показано, как завязать элегантный узел под названием «Виндзор».

Джинсы можете стирать сами. Важно, чтобы они не утратили характерный темно-голубой цвет, чтобы не выглядели после стирки так, словно их жевала собака.

Если боитесь, что материал при стирке «сядет», привозите кого-нибудь на помощь и вместе сильно потяните за брючины вдоль швов. Такое вытягивание, кстати, вполне заменяет утюжку.

ОДНИ НЕПРИЯТНОСТИ

ЮНОШЕСКИЕ ПРЫЩИ

Если прыщи не лечат в молодости, они оставляют на коже уродливые следы в виде расширенных пор и шрамиков и становятся мукой в зрелые годы. У юношей и мужчин следы эти, к сожалению, всегда очень заметны, скорее всего потому, что они стесняются (совершенно напрасно) применять косметические лечебные средства.

В борьбе с прыщами чистота является делом важнейшим и первостепенным. Чистым должно быть все: руки, полотенце (обязательно индивидуальное), нижнее белье, все тело. Бывает, что по поводу и без повода мужчины грязными руками трогают пораженную прыщами кожу, выдавливают угри, а это часто приводит к серьезным гнойным инфекциям, усложняет борьбу с прыщами. На грязной и жирной коже прекрасно чувствуют себя и размножаются всякого рода бактерии и стафилококки.

Гигиена, о которой мы поговорим, — важное орудие в борьбе с прыщами. Это не только опрятность и чистота, но и прогулки на свежем воздухе, сон при открытом окне или в хорошо проветренной комнате, утренняя гимнастика — одним словом, все, из чего складывается здоровый и рациональный образ жизни. Не помогут никакие косметические процедуры, если требования общей гигиены выполнять спустя рукава.

Часто спрашивают: сколько раз в день мыть лицо, если есть прыщи? Собственно, речь не только о лице, а обо всех местах, где они могут появляться (спина, грудь). Мойте эти места дважды в день, утром и вечером, теплой водой и хорошим мылом. Если кожа лица выделяет слишком много жира, мойте лицо даже три раза в день, а перед сном тщательно протирайте его лосьоном для жирной кожи.



Купаться, если позволяют условия, следует каждый день. Прыщи часто появляются на спине, поэтому мойте ее не слишком жесткой щеткой на длинной ручке. Если на теле появились гнойные прыщи, щеткой лучше не пользоваться, это грозит распространением инфекции. Рекомендуются лечебные ванны из травяных настоев, обладающих бактерицидными свойствами.

Методы лечения кожи одинаковы для обоих полов. Поэтому мужчины должны делать себе такие же маски, какие делают женщины. Наносите маски два раза в неделю на чисто вымытое лицо. Лекарственные травы, входящие в состав масок, снимают воспалительный процесс вокруг прыщей, очищают поры (очень теплая кашица растворяет сальные стержни). Только из такой разогретой и размягченной кожи можно удалять угри — это малоприятная и трудная процедура, но без нее от прыщей не избавиться. Образуются угри из-за того, что у выходных отверстий сальных желез собирается жирное роговое вещество — кератин. Он легко окисляется и темнеет, и закупоренные поры выглядят так, будто кто-то натыкал в них маковые зернышки.

Разогрев лицо маской из целебных трав, компрессом или паровой ванной, достаточно несильно прижать кожу около угря пальцами — и он выходит наружу. Делать это без предварительной горячей процедуры недопустимо. Тогда нужно сильнее давить на кожу, а это чаще всего приводит к инфекции, а затем соответственно — к шрамам и осипнам. Лучше всего сходить к косметологу, он сделает все более квалифицированно. Мужчина не должен стыдиться визитов в косметический кабинет, в конце концов там занимаются не только украшательством, там еще и лечат.

Возвращаясь к маскам, рекомендуем мужчинам делать их из взбитого белка (стягивает поры) или из фруктовой кашицы.

Одним из самых эффективных средств в борьбе с прыщами и себореей является солнце. Ничего удивительного, что после солнечного лета кожа либо очищается совсем, либо прыщей остается очень мало. Что ж, надо как-то протянуть зиму, но с первых же весенних дней подставляйте лицо солнцу — пусть даже на улице еще мороз, и результаты не заставят себя ждать.





Зимой солнца мало, но его в какой-то степени можно заменить физиотерапией. Когда домашнее лечение помогает мало, врачи дают направления на процедуры, скажем, облучение кварцевой лампой, которая, как известно, является заменителем солнца. Но без направления врача облучение лучше не принимать.

Чтобы избавиться от прыщей, одних косметических средств мало. Успех лечения во многом зависит от того, рационально ли вы питаетесь. Ваша диета должна состоять прежде всего из продуктов, включающих в себя минеральные вещества, в ней нет места блюдам, повышающим кислотность, то есть мучным и мясным. Ешьте побольше творога, овощей и фруктов (зимой мороженых), пейте молоко, кефир или ряженку. Очень полезен томатный сок. Избегайте пищи жирной, тяжелой для пищеварения, жареной и подогретой. Лучше отказаться и от острых приправ — перца, горчицы, уксуса, молотого перца — и заменить их зеленой петрушкой, укропом, луком-пореем. Не рекомендуется злоупотреблять солью, пить крепкий чай. Алкоголь, даже легкое вино, лучше вообще исключить.

Все отклонения в работе пищеварительного тракта отрицательно сказываются на состоянии кожи. Скажем, при двухдневном запоре количество прыщей увеличивается, сильнее блестит нос, а после умывания на коже лица быстрее появляется слой жира.

Полезно пить травяные отвары. Наиболее эффективный, очищающий кровь — отвар из анютиных глазок. Иногда травяной отвар можно заменить мятным (мята продается в гомеопатических аптеках). Но если ваш организм расположен к запорам, мяту лучше не использовать.

Наряду с травами целебное воздействие оказывают дрожжи. В течение 20 дней ежедневно выпивайте по стакану дрожжевого напитка. После трехнедельного перерыва повторите курс. Напиток готовится так: 10 г дрожжей измельчить и высыпать в стакан, который на 3/4 залить кипятком, затем смесь подсластить и оставить в теплом месте. Через час лечебный напиток готов.

Универсального, радикального средства для борьбы с прыщами нет. Лишь наступление по всему фронту может дать желаемые результаты и привести к заметному улучшению.

В особо трудных случаях обращайтесь к дерматологу.

Эта болезнь разнообразна по форме, и лечения одинаково эффективного во всех случаях нет. Иногда домашние средства не приводят к исцелению. Зачастую приходится лечиться антибиотиками.

ЛЫСЕНИЕ

Если бы медицине удалось разгадать тайну преждевременного лысения, как возрадовались бы мужчины! Миллионов десять из них уж наверняка. Увы, пока тайна остается тайной, а главными виновниками лысения считаются гормоны и наследственные факторы. И если дедушка облысел рано, такая же участь ждет его сына, а потом и孙儿.

Независимо от этих несколько безапелляционных прогнозов, обрекающих мужчин на раннюю потерю волос, за волосами нужно ухаживать, следить за кожей головы, иначе процесс лысения будет протекать быстрее.

При себорее и перхоти случается, что у человека начинают выпадать волосы, когда ему едва исполнилось 20 лет. Это юношеское облысение протекает весьма интенсивно: в 32 года такая голова становится гладкой, как лед на катке. Но если волосы начали выпадать позднее, открывая характерные лобные пазухи, можно надеяться, что какая-никакая шевелюра все-таки останется до самой старости.

Как только вы заметили, что волос выпадает слишком много, сразу обратитесь к хорошему дерматологу. А что значит «много»? Нормальный волосяной покров — это более ста тысяч волос, и потеря 30—70 волосков в день (многие скрупулезно подсчитывают эти потери после каждого мытья головы и причесывания) не должна вызывать беспокойства.

В последнее время много шума во всем мире наделал эликсир «Банфи» — «чудодейственное средство», которое превращает лысых в чубатых. Перед магазинами, где продают этот эликсир, выстраиваются длинные очереди. Молва о его магической силе ходит в народе, что — понятное дело — сказывается на его рыночной цене.

А стоит ли так дорого платить и... ждать, когда вырастут волосы?



Специалисты утверждают, что этот эликсир дает эффект лишь в одном случае: когда волосяные луковицы сохранились. Если процесс облысения только начался, капли «Банфи» действительно тормозят его и стимулируют рост волос. Но если человек полностью облысел и луковицы отмерли, ждать, что шевелюра возродится, бессмысленно.

Какие травы способны укрепить волосы, вылечить организм от себореи и перхоти?

Прежде всего крапива. Свежую майскую крапиву пропустите через мясорубку или мелко нарежьте, размельченную массу засыпьте в стеклянную банку или литровую бутылку, залейте спиртом в пропорции 1:1 (на стакан массы стакан спирта), уберите в теплое место, пока не настоится, потом процедите, перелейте в чистую посуду. Этой жидкостью протирайте кожу головы по меньшей мере раз в день, по вечерам.

ДВА МИЛЛИОНА ВИНОВАТЫХ, ИЛИ О ЧРЕЗМЕРНОЙ ПОТЛИВОСТИ

На поверхности кожи около двух миллионов потовых желез. Распределены они неравномерно. К примеру, на туловище их значительно меньше, чем на ладонях и ступнях. Если потовые железы работают нормально, человек даже не чувствует, что потеет. Хуже, когда в работе потовых желез есть отклонения, и человек потеет сверх меры. Это неприятно и приносит много хлопот, неприятно вдвойне, потому что у пота сильный и отталкивающий запах.

Если врач определит, что организм здоровый, но обильно выделяет пот, с потливостью нужно бороться.

Требование номер один — тело должно содержаться в чистоте. Если пот долго остается на поверхности разогретого тела, он начинает разлагаться и издавать неприятный запах. Вымойтесь водой с мылом, после чего ополосните тело водой с добавлением уксуса (одна ложка 3-процентного уксуса на литр воды).

При повышенной потливости ступней рекомендуются вечерние ножные ванны с добавлением марганцовокислого калия. Кристаллики марганца тщательно разведите теплой водой, после чего в таз с водой добавьте



такое количество раствора, чтобы она слегка порозовела. Перед процедурой как следует вымойте ноги с мылом.

Для борьбы с потливостью ног есть и другое домашнее средство — ножная ванна со специальной солью для ног, которая продается в парфюмерных магазинах.

Утром можно протереть ступни смесью из формалина и квасцов (одна чайная ложка 40-процентного раствора формалина, одна ложка квасцов, полстакана водки либо 50 г салицилового спирта и 50 г воды), а в чистые носки насыпать немного порошкообразной борной кислоты.

Кожу в паху можно протирать уже упоминавшимся раствором формалина, можно сразу после мытья натереться, и дать коже высохнуть.

Потеющие ладони протирайте однопроцентным раствором формалина (если кожа хорошо его переносит), лучше 2 раза в день.

Возможно и лечение травами — внутрь принимается отвар шалфея (траву засыпать в кипяток — одна полная ложка травы на стакан кипятка, через 5 минут остудить, процедить и выпить постепенно в течение дня, всего полтора стакана). Для ножной ванны можно предложить отвар из дубовой коры, но у него есть огромный недостаток — после такой ванны кожа темнеет.

При чрезмерной потливости очень важно правильно одеваться. Избегайте нейлоновых носков, старайтесь носить хлопчатобумажные. Это относится и к рубашкам. Свитеры и жилеты должны быть из шерсти, а не из синтетики. Резиновую обувь носите в крайнем случае, скажем, если это необходимо при работе. Но как только работу закончите, сразу переобуйтесь. Одежду почаше проветривайте, носки и рубашки каждый день должны быть свежими.

НЕДУГ, О КОТОРОМ НЕ ПРИНЯТО ГОВОРИТЬ ВСЛУХ

Каждый третий мужчина страдает от хронических запоров, однако считает это не болезнью, а мелкой неприятностью, отравляющей жизнь. Поэтому о ненормальной работе кишечника говорят мало, а к врачу идут лишь тогда, когда эта мелкая неприятность превращается в крупную.



Попробуем ответить на несколько вопросов об этом заболевании.

Можно ли хронический запор назвать заболеванием наших дней? Безусловно. Трудности с пищеварением возникали у людей и за столетия до нас, но сейчас они стали повседневным явлением, а причина прежде всего кроется в неправильном питании. Пищу обрабатывают все более качественно, и в ней не хватает так называемых балластных веществ (в большом количестве их содержат овощи, фрукты, каши из крупных зерен, ржаной хлеб, редис), которые заставляют кишечник работать и опорожнять желудок.

Потребление пшеничного хлеба и продуктов, позволяющих пищеварительному тракту «лениться», — естественная причина неприятностей? Нет, есть и другая, не менее важная — недостаток движений, сидячий образ жизни. Поэтому в борьбе с запорами важную роль играет гимнастика, которая приводит в движение мышцы живота. К примеру, хороши упражнения для ног в положении лежа на спине — например, так называемая езда на велосипеде.

Улучшает ли работу пищеварительного тракта регулярность приема пищи, в частности, первого завтрака? Да. После первого, достаточно плотного завтрака наполненный желудок слегка растягивается. Это и есть некий сигнал, рефлекс, который означает, что пора в туалет. Этот рефлекс можно в определенной степени выработать. Подавлять его из-за спешки, отсутствия времени крайне нежелательно. Часто как раз такое пренебрежение сигналом, посыпаемым организмом, подавление рефлексов и ведет к проблеме.

Связано ли количество съедаемой пищи с процессом пищеварения и регулярностью опорожнения желудка? Связано, и дело не в калорийности пищи, а в ее объеме.

Особенно важно, сколько в пище массы, которая организмом не усваивается, — это клетчатка и много разных жидкостей. Если организм предрасположен к запорам, хорошо в течение дня выпивать 8—10 стаканов жидкости. Организм женщины ежедневно требует 5,5 г клетчатки, мужчины — 7. В трех кусках ржаного хлеба содержится более 8 г клетчатки.

Нужно ли принимать слабительное? Только в крайних случаях. Слабительное не



устраняет причины запора, оно лишь оказывает экстренную помощь. Если им злоупотреблять, может нарушиться работа кишечника, из организма исчезнет кальций, а это, в свою очередь, снова приведет к запорам.

Может быть, лучше лечиться от запоров гомеопатическими лекарствами? Увы, гомеопатические слабительные средства также приводят к нарушению нормальной работы пищеварительного тракта, и раздражители, стимулирующие деятельность кишечника, теряют регулярность. В результате организм может попасть в зависимость от таких внешне «невинных» средств.

Есть ли все-таки средства, способные побороть запоры? Как уже говорилось, основное и самое важное — пересмотреть свою диету, выявить, что в ней не так, постараться, чтобы в вашей пище было как можно больше клетчатки. Рекомендуется натощак выпивать стакан холодной минеральной воды, в которую выжато пол-лимона, а еще лучше — стакан холодного сока из квашеной капусты. Помогают витамин В или комплекс витаминов группы В. Хорошо принимать натощак льняное семя (от 20 до 50 г в день), вымоченное в воде. В течение дня пейте простоквашу или пахту. Рекомендуется мед и кислая пища: соленые огурцы, капуста, смородина, клюква, яблоки. Стимулируют работу кишечника и холодные муссы.

Чего следует избегать? Продуктов, содержащих дубильные вещества, которые есть в чае, шоколаде, какао, чернике, гружах и красном вине.

ЧТОБЫ СТАРОСТЬ НЕ ПРИШЛА РАНЬШЕ ВРЕМЕНИ

Большинство специалистов по гериатрии и геронтологии утверждают: срок жизни человека предопределен уже в момент его появления на свет. Этот предел вписан в человеческие гены, и изменить его может лишь какой-то неожиданный поворот судьбы. Так говорит теория. Из практики, однако же, известно, что хотя на ткань, обувь, часы и даже чугунный котелок дается гарантия, но если предметами этими пользоваться, не соблюдая инструкцию, они выйдут из строя гораздо раньше, чем пройдет срок гарантии. Так и с человеческим организмом. Гены генами, но забота о здоровье, профилактика заболеваний, борьба с факторами риска — ожирением, гипертонией, алкоголем, курением — все это никак нельзя сбрасывать со счетов.

Поговорим вкратце о факторах, которые особенно неприятны для организма и укорачивают нам жизнь.

ЭПИДЕМИЯ ОЖИРЕНИЯ

На земном шаре становится все больше людей, страдающих от ожирения. В Польше более 40 % населения среднего возраста имеет лишний вес. И все внимательнее изучает это явление мировая наука.

Что же такое ожирение? Так определяют состояние, когда вес тела на 15—20 % превышает норму. Если излишек для человека данного роста и возраста составляет 10 %, обычно говорят просто о лишнем весе. Существует много теорий, таблиц и методов для определения идеального веса. Остановимся на самом простом: от числа, означающего ваш рост в сантиметрах, отнимем 100 и получим требуемое число.

Почему мы поправляемся? Краткий ответ таков: потому что не заботимся о калорийном ба-



лансе нашего организма. Принимая пищу, мы даем организму больше энергетического запаса, чем он в состоянии израсходовать. По мнению ученых, ожирение, обусловленное исключительно перееданием, любовью к вкусненькому, составляет около 95 % всех случаев значительного прибавления в весе.

Сколько должен весить мужчина

| Рост, см | Вес, кг | Рост, см | Вес, кг |
|----------|---------|----------|---------|
| 155 | 51—53 | 165 | 57—61 |
| 157 | 52—53 | 167 | 58—63 |
| 159 | 53—57 | 169 | 59—64 |
| 161 | 54—58 | 171 | 60—65 |
| 163 | 56—60 | 173 | 61—66 |

Мы, лакомки, не задумываемся над тем, что два лишних куска хлеба и две ложечки сахара сверх нормы через год превратятся в 2 кг лишнего веса. Мы жиреем, потому что не научены правильно питаться. Даже в поликлиниках, где специально лечат от ожирения, больные пытаются нарушить правила и подкрепляются украдкой — об этом говорят работающие там врачи. Пройдя курс лечения и сбросив лишний вес, люди чувствуют, что помолодели, стали здоровее, но стоит им вернуться домой — и устоять перед старыми привычками не удается почти никому. Они возвращаются к прежней диете — и снова толстеют. До недавнего времени процент толстяков на селе был невелик. Но теперь, когда сельскохозяйственный труд все более механизируется, он заметно вырос.

Мы толстеем, потому что в 35 лет питаемся точно так же, как в юности, а это попросту переедание, которое ведет к быстрому, часто необратимому прибавлению веса.

Нарушение калорийного баланса происходит и по другой причине. Мы мало двигаемся! Не занимаемся спортом, даже когда для этого есть возможности и условия. Не делаем гимнастику. Боямся прогулок. Так и толстеем, а заодно и теряем здоровье.

Ожирение является причиной многих так называемых дегенеративных заболеваний. Первое место среди них занимает склероз, второе — сахарный диабет. Как утверждает мировая статистика, если вес человека превышает норму на 20 %, жизнь его сокращается на 10 лет.

Сердце человека, страдающего ожирением, должно снабжать кровью дополнитель-





ные слои жира. Сердечная мышца многие годы работает с чрезмерным напряжением и неизбежно изнашивается. Поэтому часто у полных возникают одышка, учащенное сердцебиение, удушье, отечность ног. Ожирение ведет к преждевременным инфарктам. На его фоне происходят кровоизлияния в мозг.

Одно из наиболее частых побочных явлений ожирения — заболевание опорно-двигательного аппарата, прежде всего позвоночника и суставов вследствие чрезмерной нагрузки. У тучных людей отмечается расширение вен, мучительные боли в пояснице, в тазобедренных суставах, в коленях. Они более подвержены переломам. Толстяки плохо переносят свою полноту не только физически — у многих на этой почве развиваются различные комплексы.

Лечение ожирения, даже самого простого, вызванного чрезмерным перееданием, а уж тем более возникшего на фоне глубоких нарушений в организме, — задача не простая. Избавиться от жирового слоя, который накапливался многие годы, очень трудно. Именно поэтому охотников лечиться диетой не так много — чтобы вернуться к нормальному весу, нужно соблюдать диету минимум несколько лет. Люди ищут быстродействующие средства, рецепты-новинки. Увы, ничего подобного в распоряжении медицины нет. Нужно отдавать себе отчет в том, что изменить привычный уклад жизни далеко не просто, следовательно, очень трудно и похудеть.

Ожирение не лечат, его предупреждают — так говорят врачи. Болезнь эта становится все более грозной, хотя не многие осознают это. Чтобы предупредить ожирение, нужно «садиться» на соответствующую низкокалорийную диету, как только почувствуете, что начали прибавлять в весе вследствие малоподвижного образа жизни и передания.

Ежедневная потребность в калориях организма взрослого мужчины, ведущего преимущественно малоподвижный образ жизни:

| | |
|----------------------|-----------|
| в возрасте 18—35 лет | 2900 ккал |
| в возрасте 36—55 лет | 2600 ккал |
| в возрасте 56—75 лет | 2200 ккал |

Но рациональное питание — это лишь полдела, надо много двигаться, тогда ожирение вам не грозит.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ СКЛЕРОЗА?

Конечно, мы не можем ответить здесь на этот вопрос полно и подробно. Хотим лишь привлечь ваше внимание к самому главному и подчеркнуть: борьба со склерозом — это один из способов продлить жизнь.

Прежде всего необходимо соблюдать диету. Это обязательное условие. К сожалению, наши мужчины проявляют в этом вопросе плачевную безграмотность. Они считают, что салат из сырых овощей — это трава, а витамины предназначены для детей, что жиры дают силу и что самый важный прием пищи — это ужин, потому что его можно съесть в спокойной обстановке, а потом пойти спать. Одним словом, все ставится с ног на голову.

Что способствует развитию склероза?

Чрезмерный вес и нерациональное питание.

Курение.

Малоподвижный образ жизни.

Многочисленные стрессовые ситуации.

При составлении рациона особое внимание обращайте на количество потребляемых жиров. Их нужно ограничить, а животные жиры свести к минимуму. Растительные масла должны составлять $\frac{2}{3}$ всей дневной нормы жиров (это примерно 3—4 ложки масла в день). Эти масла — соевое, подсолнечное, арахисовое — лучше всего добавлять к сырым овощам (в овощные салаты и так далее); если применять их для жаренья, они теряют свои качества.

Вообще-то мужчины чаще всего не сладкоежки, но любят, например, сладкий чай и хорошо приправленные галушки или клецки. Будьте внимательны! С углеводами шутки плохи, ограничивайте их до количеств, продиктованных рассудком, а не аппетитом. Это относится и к жирам. Когда вы перешагнули определенный возрастной рубеж, не слишком увлекайтесь жирными мясными блюдами.

Зато рекомендуются снятое молоко, нежирный творог, овощи и фрукты, особенно богатые пектином. Пектин обладает чудесной способностью очищать наши артерии от холестерина. Из самых доступных у нас фруктов больше всего пектина содержат яблоки. Полезны они и людям, занимающимся умственным трудом, и спортсменам — в яблоках содержится много фосфора. Помогают они и при ревматизме и артрите.

О ГИПЕРТОНИИ

Каждый десятый житель земного шара страдает от гипертонии. Больше всего эта болезнь распространена в странах Европы, в США, Японии. Гипертония встречается довольно редко в Южной Америке, Индии, а также в некоторых районах Восточной Африки. Самое высокое артериальное давление — у американских негров, самое низкое — у китайцев, но только у живущих в Китае. Едва ли причиной этому расовые различия, скорее влияние, пока не расшифрованное, оказывает окружающая среда. Ибо и у европейцев, долгое время живущих на территории Китая, давление падает до уровня, отмеченного у местных жителей.

В Польше гипертонией страдает 20 % взрослого населения. Во всем мире именно гипертонию считают самой грозной для человека болезнью. Смертность от нее выше, чем от рака и дорожных происшествий, вместе взятых.

Преждевременное развитие артериального склероза, коронарные заболевания, инфаркт, кровоизлияние в мозг, патологические отклонения в работе почек — чаще всего эти болезни являются следствием гипертонии. Во многих странах у человека, желающего застраховать свою жизнь, проверяют давление, и от его величины зависит не только сумма вклада, но и сам факт выдачи страхового полиса.

Как понятие, связанное с определенными отклонениями в работе организма, гипертония возникла, когда врачи научились измерять артериальное давление. В 1733 году английский исследователь, провинциальный пастор Стивен Хейлс провел опыт — он ввел в артерию на бедре лошади длинную стеклянную трубку и наблюдал, до какой высоты она наполнится кровью. Кровь поднялась на 290 мм.

Так начались научные наблюдения, связанные с измерением давления. Автором «бескровных» исследований — 150 лет спустя — стал профессор из Вены. А аппарат, наиболее приближенный к современным, разработал в 1896 году итальянский педиатр Рива-Роччи. По его фамилии кровяное давление стали обозначать буквами RR.

Сегодня система кровообращения в нашем организме уже не представляет для ученых тайны. Если все кровеносные сосуды взрослого человека, большие и капиллярные, уложить один за другим, получится цепь длиной 90 000 км, что в два с лишним раза длиннее экватора. Пять литров крови, которую мужское сердце перекачивает

по этой запутанной сети, расширяют стенки эластичных сосудов и растягивают их, как протекающая по садовому шлангу вода. Без сердца, этого всасывающе-нагнетательного насоса, кровь никогда не дойдет до мозга, не попадет в мышцы, не доберется до легких и почек. У длинношеего жирафа кровь никогда не «доплыла» бы до мозговых извилин, не нагнетай его сердце давление, вдвое превышающее давление крови в организме человека.

Человек очень чувствителен к изменениям атмосферного давления. При малейших перепадах давления в мозг посылаются сигналы, которые через центральную нервную систему воздействуют на кровеносные сосуды — сужают их или расширяют. Пока этот механизм, основанный на принципе обратной связи, действует нормально, короткие перепады давления, вызванные нервным потрясением, радостью, страхом или гневом, на организме не отражаются. Положение становится опасным, когда давление, подскочив, не возвращается в свои обычные параметры и сеть сосудов длиной 90 000 км перестает эластично реагировать на раздражители.

По нормам Всемирной организации здравоохранения, здоровым считается взрослый человек, у которого давление 140/90. Именно такое давление принято за верхнюю границу нормального. Гипертония начинается с давления 160/95 (старая формула «возраст + 100 = нормальное давление», по мнению современных медиков, утратила право на существование). Особенно тревожит увеличение второй цифры. В принципе она никогда не должна превышать 95. В возрасте после 50 лет проявляется тенденция к повышению давления.

Иногда мы имеем дело с так называемым случайным повышением давления. Например, когда пациент приходит к врачу сразу после напряженного рабочего дня или сильно возбужден, расстроен чем-нибудь, стрелка на приборе поднимается выше. Отсюда простой вывод: давление нужно измерять в спокойной обстановке.

Только в 20—25 % случаев гипертония является следствием какой-то конкретной болезни (например, болезни почек, желез внутренней секреции). Тогда она называется симптоматической. Остальные 80 % случаев — это пациенты с первичной гипертонией. Ведутся интенсивные исследования, однако мировая медицина пока не сумела определить причины возникновения гипертонии. Врожденная неспособность организма регулировать диаметры сосудов, проявляющих склонность к сужению? Неполадки в нерв-

ной системе? Условия работы, жизни, географическо-климатическая среда? Что ж, «в соучастии» можно обвинить все эти причины вместе и каждую в отдельности.

Вторичная гипертония — следствие конкретной болезни — выявляется в ходе обследования. А вот гипертония первичная может оставаться нераспознанной многие годы. И лишь когда она приводит к определенным изменениям в организме и вызывает недомогание, человек выясняет, обратившись наконец к врачу, — именно гипертония была причиной головокружения, чрезмерной раздражительности, нехватки воздуха, тяжести в области сердца, быстрой усталости при умственной работе и характерных головных болей, которые появляются после утреннего пробуждения и проходят в течение дня.

В некоторых странах регулярное и частое измерение давления считается нормой. Например, в США давление измеряют не только кардиолог или терапевт, но и кожник и стоматолог. Аппараты для измерения давления есть в аптеках, а во многих городах — даже в специальных уличных будках наподобие телефонных. Воспользоваться ими может каждый. Есть они и в свободной продаже. Пациенты, умеющие пользоваться аппаратами, меряют себе давление стоя и сидя 2 раза в день, а по прошествии месяца представляют «отчет» своему лечащему врачу.

Начало такой деятельности было положено в США в 1940 году. Многие боялись, что расплодится уйма ипохондриков, но эти опасения оказались беспочвенными. Зато удалось выявить гипертоников, дотоле не подозревавших о своем заболевании.

Еще не так давно, всего четверть века назад, врачи ничем не могли помочь гипертоникам, разве что советовали придерживаться соответствующей диеты, исключить алкоголь и ограничить потребление соли. Собственно, эти рекомендации остаются в силе и сегодня. Но медицина с той поры шагнула вперед, и теперь есть много лекарств, понижающих давление. Если их принимать многократно, систематически и, разумеется, по рекомендации врача, появятся все шансы дожить до преклонного возраста, несмотря на недуг.

НЕ ПЕРЕСОЛИТЬ!

Высокое артериальное давление является одним из факторов риска, увеличивающих опасность инфаркта. Во

многом повышенное давление объясняется ошибками в питании, в частности, чрезесчур щедрым солением пищи.

Отравление солью — так было сказано на одном из международных медицинских конгрессов — одна из главных причин гипертонии, которую называют «оспой нашего века».

Если потреблять в день не больше 3 г поваренной соли, больные гипертонией — каждый второй! — могли бы безо всяких лекарств снизить свое давление. Несколько экспертов подтвердили на упомянутом выше конгрессе, что успех мог бы быть и стопроцентным, но для этого гипертоники должны ограничиться полграммом соли в день. Увы, как известно, мужчины все любят солить...

Таковы научные рекомендации, но воспользоваться ими в жизни не так-то просто. В среднем житель цивилизованных стран поглощает в день 10, а то и 20 г соли, между тем даже здоровый, совершенно не предрасположенный к гипертонии человек не должен потреблять больше 5 г соли в день. Индивидуальная потребность, разумеется, в большей степени зависит от особенностей организма. Если вы потеете, вам нужно больше соли. Если тяжело работаете физически, если на дворе жара — ваш организм также требует больше соли, чем в обычных условиях.

По какой причине мы злоупотребляем солью?

Принципиальное значение здесь имеют вкусовые привычки, которые мы культивируем с детства, — об этом говорят специалисты-диетологи. Речь даже не о пище, которая готовится дома, скорее о потреблении уже готовых, заранее посоленных продуктов — копченая или консервированная рыба, колбаса, сыр, некоторые сорта хлеба.

Особенно высоко содержание соли в консервах. Скажем, мороженая фасоль и так содержит в 100 раз больше соли, чем свежая, а в консервных банках — в 250 раз больше! Но не думайте, что соль в консервные банки сыплют ложками. Свежая фасоль (100 г) содержит тысячную часть грамма соли — если умножить это число на 250, получается всего $\frac{1}{4}$ г!

Как уже говорилось, особенно важно ограничить потребление соли, если вы страдаете гипертонией. Это не значит, что стол гипертоников должен быть пресным. Побольше зелени, приправ — петрушки, укропа, майорана, чеснока, эстрагона, розмарина, перца, можжевельника, лимонного сока — и тогда, пусть недосоленная, пища все равно будет очень вкусной.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЗЯТЬСЯ ЗА РЮМКУ

Если человек не пьет, возрастают ли его шансы на долгожительство? Может ли он рассчитывать, что проживет до глубокой старости без болезней и одряхления?

В подавляющем большинстве случаев — да. Как утверждают специалисты, занимающиеся проблемой алкоголизма, некоторые страховые компании в странах Западной Европы и США берут с непьющих гораздо меньшую сумму страховых взносов, заранее предполагая, что это не будут клиенты, которые, болея, введут страховую компанию в расходы.

Пьющие не отдают себе отчета в том, что каждая рюмка спиртного действует на организм, как яд. Что нет такого органа, который под постоянным воздействием алкоголя не утрачивал бы постепенно своих функций, не выходил бы из строя.

Глаза. Зрение страдает особенно сильно. Необратимые изменения затрагивают сетчатку и глазной нерв. В критических случаях возможна потеря зрения.

Гортань. Воспалительные процессы ведут к опуханию голосовых связок, появляется алкогольная хрипота, а в крайних случаях — потеря голоса.

Дыхательная система. Дегенеративные процессы способствуют предрасположенности к различным заболеваниям: воспалению легких, туберкулезу. У алкоголиков эти болезни протекают особенно тяжело — ведь налицо общее истощение организма. Легочная ткань изменяется, и может возникнуть эмфизема легких. Среди людей, чья профессия предполагает доступ к алкогольным напиткам (например, среди официантов), туберкулез — довольно частое явление.

Печень. Вследствие употребления алкоголя вырождаются жировые клетки печени. На их месте образуется рубцеватая ткань, сжимающая оставшиеся клетки, что ведет к их омертвению. Печень уменьшается, становится твердой. Дело может дойти до того, что печень перестанет

выполнять свою функцию по нейтрализации яда в организме. Чтобы обезвредить алкоголь, печень использует 80 % кислорода, необходимого для ее работы. Организм истощается. Если пациент не послушает доктора и не перестанет пить, цирроз печени быстро доведет его до гибели.



Пищеварительный тракт. Постоянное раздражение алкоголем приводит к воспалению в пищеварительном тракте. Воспаление проявляется в жжении, изжоге, тошноте натощак, часто в болях. Пагубному воздействию алкоголя особенно подвержена слизистая оболочка желудка. Она становится шероховатой, серой, на ней возникают гнойники и нарывы, что влечет за собой сильное кровотечение или даже прободение стенки желудка. Впоследствии на слизистой оболочке может возникнуть опухоль. Изменениям подвержены и две-надцатиперстная кишка, и кишечник, и поджелудочная железа. Употребление алкоголя ведет к тому, что пищеварительный тракт хуже усваивает пищу — пропадает аппетит, и в конце концов от хронического недоедания организм истощается.

Нервная система. Самые серьезные изменения происходят в центральной нервной системе: расстройства в сфере мышления, воли и чувств, различные психозы и так далее. Воздействие алкоголя на периферическую нервную систему выражается главным образом в воспалении нервных стволов, часто даже в их отмирании.

Система кровообращения и сердце. Сердечная мышца гипертрофируется, покрывается жировым слоем. Не обратимые изменения затрагивают и артерии. Наступает склероз, отсюда — инфаркты и кровоизлияния. В медицине существует определение «пивное сердце».

Почки. Под влиянием алкоголя они работают очень интенсивно, а это вредно, особенно если они уже воспалились, — алкоголь ухудшает их состояние и приводит к циррозу.

Гормональная система. Алкоголь отрицательно влияет на гипофиз, щитовидную железу и надпочечники. На первой стадии — усиленное выделение гормонов, на следующей — чрезмерное возбуждение, нарушение деятельности желез внутренней секреции. Алкоголь отрицательно влияет и на половые органы. У мужчин это выражается в утрате полового влечения, неспособности производить потомство. Понижается и потенция — алкоголь ни в коем случае нельзя назвать возбуждающим средством. Пьющий не может рассчитывать на успех «на любовном фронте».

Употребление алкоголя ведет также к авитаминозу.





Алкоголь не является — как это принято считать — лечебным средством при гриппе, простуде и так далее. Ощущение тепла обманчиво, оно чувствуется только поначалу. В действительности алкоголь лишь снижает — довольно сильно — общую сопротивляемость организма бактериям, вирусам и так далее.

Мы выпиваем по поводу неожиданной встречи со школьным товарищем, по поводу аванса, неполучения или получения премии, размолвки или примирения с женой, свадьбы или развода, плохой погоды, дня рождения начальника — и при тысяче иных, возникших объективно или специально нами созданных обстоятельств. Это не проходит безнаказанно. Многие алкоголики начинали именно с таких невинных выпивок. Предлагаем тест, чтобы определить, угрожает ли вам серьезная опасность (отвечайте: да или нет).

Не замечали ли вы в последнее время, что у вас дрожат руки?
Ощущаете ли по утрам тошноту?
Стали ли вы более нервным?
Когда выпиваете, едите меньше?
Хуже ли вы стали спать, видите ли страшные сны?
Чувствуете ли возбуждение, если выпьете?
Возникает ли желание после первой рюмки выпить следующую?
Бывают ли после выпивки провалы в памяти?
Лучше ли вы переносите алкоголь, чем раньше?
Связана ли ваша работа с употреблением алкоголя?
Были ли у вас неприятности на работе по поводу алкоголя?
Часто ли выпиваете в кругу друзей и знакомых?
Можете ли вы выпивать в одиночестве?
Чувствуете ли возросшую уверенность в себе, когда выпьете?
Есть ли у вас дома тайник для спиртного?
Пьете ли вы, чтобы лучше справиться с гневом, стрессом, трудной ситуацией?
Возникали ли в семье финансовые проблемы из-за вашей любви к спиртному?
Были ли у вас встречи с милицией по поводу употребления алкоголя?

Если на 6 или больше вопросов вы ответили «да», это сигнал приближающейся опасности. Самое время задуматься над своим образом жизни, порвать с людьми, которые тянут вас к бутылке, а если необходимо — даже поменять место работы, пока не поздно.

БОРЬБА С... ПОХМЕЛЬЕМ

Как избежать похмелья? Прежде всего выясним, что это такое. В общих чертах — следствие отравления клеток головного мозга. Печень не может удалить из организма весь алкоголь — она работает в экстремальных условиях, клетки же головного мозга очень чувствительны ко всякому нарушению обмена веществ, реагируют на это определенным образом. В зависимости от степени опьянения в меньшей или большей появляются головная боль, головокружение, мелькание в глазах, тошнота.

Как с этим бороться? Самый простой и радикальный способ — не пить вообще. Однако бывают обстоятельства — дни рождения, карнавалы, праздники, — когда такому совету очень трудно последовать. Веселясь в обществе целую ночь, даже непьющие теряют счет выпитым рюмкам. Впрочем, не обязательно пить много — достаточно «смешать» три-четыре сорта алкоголя: вино, водку, коньяк и шампанское, всего по одной рюмке, что в карнавальную ночь явление обычное, чтобы на следующий день платить за это тяжелой головной болью, плохим самочувствием и быть совершенно разбитым. И уж совсем плохо, если «под занавес» вы выпили бокал красного вина.

Один из лучших способов избежать похмелья — как следует подкрепиться. Отсюда рекомендация: не ходите на вечеринку с пустым желудком! Нужно обязательно съесть что-то калорийное, богатое белком (например, кусок мяса, рыбу в масле, яйцо). Слушаться ли знакомых и еще перед вечеринкой принимать «антипохмельные» таблетки — полопирил или витамин С? В немногочисленных случаях такая профилактика приносит пользу и создает определенный барьер безопасности, но подавляющему большинству этот метод не рекомендуется. В называемых таблетках содержатся вещества, которые в соединении с алкоголем сильно раздражают слизистую оболочку желудка, а это чревато очень негативными последствиями, особенно для бывших (или потенциальных) «язвенников». Впрочем, надо сказать, что этой категории людей вообще не следует пить.

Не всякое спиртное ведет к одинаково неприятным последствиям. Скажем, сладкие вина и ликеры не следует пить в больших



количествах. Для этих «дамских» напитков максимальная доза — рюмка в кофе. Если речь идет о хорошей водке или коньяке, ни в коем случае не «мешайте». Прежде всего пейте умеренно и старайтесь придерживаться одного напитка до конца вечеринки — это разумно.

Еще в стариных рецептах сказано: после больших пиршеств, где вино льется рекой, хорошо выпить холодной родниковой воды. Сильная жажда после алкоголя объясняется тем, что он нарушает нормальный водно-солевой баланс в организме. Сегодня тоже рекомендуют пить воду, лучше минеральную или содовую (в нее можно добавить лимонный сок — витамин С все-таки действует отрезвляюще), и не только потому, что вода ускоряет удаление из организма остатков алкоголя, она также восстанавливает водный баланс в организме. Чтобы компенсировать нехватку соли, сами того не замечая, мы тянемся во время вечеринки к соленым палочкам, нарезанным соленым огурчикам, селедке. Но и с этим надо быть осторожным, особенно если вам больше двадцати двух, — чрезмерное увлечение такой закуской не проходит безнаказанно для печени.

Курящие страдают от похмелья гораздо сильнее некурящих. У курящих существует даже особый тип похмелья. Так что если на вечеринке вы пили и курили — возвращайтесь домой пешком самой далекой дорогой, чтобы как следует профильтровать легкие и обогатить кровь кислородом.

По возвращении домой каждому, кто чувствует, что увлекся именинными или новогодними тостами и «перебрал», рекомендуется выпить чашку достаточно соленого рассола, стакан сока из квашеной капусты и принять таблетку комплекса витамина В. Если ничего этого дома нет, выпейте стакан молока (не меньше $\frac{1}{4}$ литра), в который по возможности добавьте ложку меда.

Может быть, привести организм в норму поможет чашка крепкого кофе? Нет — во-первых, он не даст желаемого результата, и ошибочно мнение, будто он нейтрализует алкоголь (кроме того, если ваш организм остро реагирует на перепады давления, после водки или вина оно у вас и так повышенено, а после кофе поднимется еще выше), во-вторых, вызывает раздражение слизистой оболочки желудка, на которую и без того отрицательно воздействует алкоголь.

Совершенно недопустим метод «клин клином». Внешне кажется, что самочувствие улучшается. В действи-

тельности улучшения хватает только на пятнадцать минут (повышается давление, отсюда и некоторое оживление в организме), после чего общее состояние резко ухудшается.

Повторим еще раз: приведенные здесь советы относятся к исключительным случаям. Если же вы хотите избежать подобных неприятностей, лучше вообще не берите в рот ни капли алкоголя.

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

Не будем распространяться о вреде курения, о том, что табачный дым отравляет все органы, способствует развитию различных заболеваний, раку легких, потому что все мужчины об этом знают, но каждый из них думает — со мной этого не случится, как-нибудь проживем и с табачным дымом, и с никотином. Да, трудно убеждать человека, что он должен заботиться о собственном здоровье...

С другой стороны, возможно, каждый второй курильщик бросил бы курить, зная он, как это сделать. Курсов отвыкания столько, что среди них вполне можно заблудиться. Одни специалисты советуют бросать курение постепенно, день ото дня уменьшая дозу, другие стоят за более решительные меры. В общем-то любой метод может в конце концов принести положительные результаты, поэтому мы тоже даем советы и рекомендации для тех, кто решил заняться своим здоровьем всерьез. Предлагаемый нами метод разработан группой психологов и врачей, работающих в различных антиникотиновых обществах в Европе.

Возьмите лист бумаги, ручку, сядьте поудобнее, закурите и начинайте писать обязательство. Обязательство бросить курить.

Очень важно уяснить для себя мотивы, повлиявшие на это решение. Хотите поправить здоровье? Не «прокуривать» деньги, которые можно израсходовать на что-то конкретное? Быть хорошим примером для сына?



Почему вы курите

Для удовольствия? Часто ли вы тянетесь за сигаретой, когда у вас хорошее настроение, когда все идет хорошо, когда вы вкусно поели, когда смотрите интересный фильм по телевизору, когда испытываете гордость от удачно сделанного дела?

Если да — вы относитесь к курильщикам, которые от этого вредного занятия получают удовольствие. Вам следует подумать о том, что еще может вам доставить подобное удовольствие: стакан хорошего сока, вкусный фрукт?

По внутреннему побуждению? Тянетесь ли вы за сигаретой, когда нервничаете, когда хотите успокоиться, когда чего-то боитесь, когда дела складываются не так, как хочется, когда чувствуете голод?

Если да, это значит, что с помощью сигареты вы отвлекаетесь от неприятной ситуации. Умей вы лучше справляться с неприятностями, вам было бы гораздо легче бросить курить.

За компанию? Курите ли вы главным образом в кругу курящих, когда вас кто-то угождает, когда не знаете, куда девать руки?

Курите, чтобы почувствовать себя увереннее в незнакомой компании? Постарайтесь найти другой способ почувствовать уверенность в себе.

Как отвыкнуть от курения

Вот курс из 16 требований, с помощью которых специалисты советуют отыскать от курения. Начните с самого легкого для вас требования, выполните его целую неделю, и так каждое по очереди:



С сегодняшнего дня каждую выкуренную сигарету отмечаю красной чертой на листе бумаги, прикрепленном к стене.

С сегодняшнего дня стараюсь не держать сигареты на виду, убираю их подальше, чтобы они не были на расстоянии вытянутой руки.

Перехожу на сигареты, которые мне не очень нравятся.

Когда меня угождают сигаретой, отказываюсь.

С сегодняшнего дня перестаю курить в машине.

С завтрашнего дня не курю перед завтраком.

Больше не курю за кофе.
С сегодняшнего дня не курю после обеда.
Отказываюсь от привычки курить у телевизора.
Больше никогда не буду курить в постели.
С сегодняшнего дня назначаю себе специальный
приз, если удастся каждый день выкуривать на одну
сигарету меньше.

С завтрашнего дня не возьму сигарету в рот раньше — часов.

С этой минуты после каждой выкуренной сигареты
тщательно мою пепельницу.

Со следующей сигареты курю только до половины.

С сегодняшнего дня после каждой затяжки делаю
большой перерыв, лишь потом затягиваюсь снова.

С завтрашнего дня не курю совсем.

Щелкайте орехи, жуйте резинку, сосите конфеты, грызите морковку или яблоко, ешьте сильно приправленные блюда — все это помогает лечению. Если вам некуда девать руки, которые раньше были заняты сигаретой, попробуйте заняться вязанием (сейчас все больше мужчин вяжет, чтобы снять напряжение!) или — как последнее средство — вертите в руках скрепку...

Вот еще один вариант курса, призванного отучить человека от курения: 35 обязательных «приказов», по 5 на каждую неделю. Таким образом, курс отвыкания рассчитан на 7 недель.

Если много курите, с сегодняшнего дня ограничьтесь одной пачкой сигарет в день.

Отказывайтесь от сигарет, которыми вас угощают.

После каждой выкуренной сигареты убирайте пачку подальше.

Старайтесь курить исключительно сигареты с фильтром.

Выкуривайте первую сигарету только после завтрака.

Если купленная пачка сигарет кончилась, считайте, что на сегодня «норма» выполнена.

Каждый день откладывайте в специальную коробочку деньги, «заработанные» на невыкуренных сигаретах.

Не курите на улице, на остановках.

Не курите вечером в постели.

Не курите, чтобы утолить голод, — съешьте яблоко или что-нибудь сладкое.

После каждой сигареты мойте пепельницу.

После каждой затяжки откладывайте сигарету на край пепельницы.

Убирайте пачку сигарет как можно дальше, например, так, чтобы за очередной сигаретой пришлось идти в другую комнату, отпирать ключом шкаф и т. д.

Перед тем как собираетесь выкурить очередную сигарету, сделайте три глубоких вдоха и выдоха.

Не носите с собой ни спичек, ни зажигалки, тогда каждый раз вам придется просить у кого-то огонька.

Не курите за рулем.





Перед очередной сигаретой осознайте, что собираетесь курить, и, глядя на часы, подождите еще три минуты.

Не курите, когда сидите в кафе в ожидании заказа.

Пользуйтесь случаем и не курите, когда приходится работать непосредственно руками (печатать на машинке, убирать квартиру и т. д.).

Выкуривайте каждую сигарету только до половины.

Если хотите закурить, не хватайтесь немедленно за сигарету, продлите период ожидания с 3 до 5 мин.

Опорожнив пепельницу, уберите ее из поля зрения.

Если хотите закурить, потерпите 10 мин.

Если вы привыкли закуривать сразу после завтрака, быстро вставайте из-за стола и беритесь за какое-то дело.

Не курите, когда кого-то ждете.

После первой затяжки загасите сигарету, потом зажгите ее снова.

Находясь среди людей, выкуривайте не больше сигареты в час.

Затягивайтесь только через раз.

Прикажите себе курить дома только в одном и том же месте, но сидя не в любимом удобном кресле, а, скажем, на неудобном стуле.

Избегайте курения во время разговора с коллегами или знакомыми.

Когда курите, не занимайтесь ничем другим: не читайте, не смотрите телевизор и т. д.

Не выходите покурить во время собрания или конференции.

Не тянитесь за сигаретой только потому, что рядом кто-то курит.

С сегодняшнего дня старайтесь курить не затягиваясь. Сведите к минимуму курение в рабочее время.

Старайтесь вообще не курить во второй половине дня дома.

На первый взгляд эти советы больше похожи на забавную игру, чем на курс отвыкания. Однако статистика утверждает, что именно этим практически безболезненным способом очень многие навсегда расстаются с сигаретами или, по крайней мере, значительно уменьшают ежедневную норму яда, вводимого в организм.

МУЖСКИЕ СЕКРЕТЫ

ЗАБОТЫ КАЗАНОВЫ

С того дня, когда Адам польстился на яблоко, предложенное ему Евой, на земле начали говорить о продуктах, приправах и пряностях, которым приписывают исключительные свойства: они усиливают потенцию.

Один из старейших рецептов содержится в Библии. Речь там идет о любовном напитке, приготовленном из корней мандрагоры. Древнегреческим воинам, состоявшим в браке, врачи предписывали для восстановления сил есть рыбу, в особенности икру. Первыми в рыбном меню стояли пикша, треска, осьминоги, устрицы, все это обильно приправлено имбирем, корицей и луком. В самой, пожалуй, древней кулинарной книге, написанной римлянином Марком Гавием, жившим во времена императора Августа, также обращалось внимание на то, что рыба содержит вещества, положительно влияющие на потенцию. Вообще в той книге было много рецептов и названий стимулирующих приправ. А尼斯, каперсы, лавровый лист, петрушка, мята, горчица, шафран, чеснок — вот лишь некоторые из них.

Манускрипт, написанный в XV столетии, рекомендует принимать перед сном тонизирующий напиток из меда, миндаля и семян пинии (итальянская сосна). Еще в XVI веке парижские торговцы овощами и зеленью зазывали покупателей к своим лоткам, рекламируя артишоки как «продукты, разогревающие душу и тело мужчин и женщин, бальзам и перец для влюбленных».

Любовный напиток Тристана и Изольды являл собой смесь из мяты, розмарина и чабера. По мнению гомеопатов, он и сегодня не утратил своих свойств. А Казанова, скажем, ел сморчки, чтобы не разочаровать своих партнерш.

Многие продукты питания в тот или иной период пользовались репутацией средств, повышающих потенцию.





шающих половое влечение. Как правило, речь шла о новых, еще не известных продуктах, недавно обнаруженных и появившихся на рынке и доступных только богатым. Когда испанцы привезли в Европу картофель и зерна какао, этим продуктам сразу приписали чудодейственные свойства — они возбуждающие действуют на организм, повышают потенцию. Многие десятилетия помидоры считались «яблоками любви». Правда, реалисты уже тогда утверждали, что тут все дело в вере, тем не менее «помидорные рецепты» выписывались всеми придворными медиками.

Американский ученый Иол Уотсон пришел к выводу, что нет такого продукта, который можно с уверенностью считать сексуальным стимулятором. Но он определил, что в природе существуют возбуждающие средства, причем их вовсе не нужно искать среди продуктов, подаваемых на стол. Классический пример: кантарида, так называемая испанская муха, которая по сути не что иное, как маленький жук. Надлежащим образом препарированное и измельченное в порошок, это насекомое с древних времен и по сей день добавляют в любовные напитки как средство, сильно повышающее мужскую потенцию. Однако уже 0,03 г этого порошка способны привести к смертельному исходу. Спиртовая настойка кантариды стимулирует также, будучи сильным раздражителем кожи, рост волос.

Современные исследования показывают, что природные стимуляторы все же существуют и среди растений. В особенности это относится к женшине. Шведский профессор Сандберг провел со студентами университета в Уппсала тридцатидневный тест: одной группе были предложены таблетки с женшиной, другой — нейтральные таблетки, а какая группа что принимает, студентам известно не было. Проверка умственных и физических возможностей показала значительное преимущество тех, кто принимал препарат с женшиной. Из предварительных исследований ясно, что женшина благотворно влияет и на деятельность половых органов.

Раз мы заговорили о женшине, нужно сказать, что в естественном состоянии он встречается все реже и реже. Растет он только в Китае, Корее и на восточных границах Советского Союза. В СССР он произрастает главным образом в самых диких уголках тайги, где господствует особый микроклимат. В восточной медицине

женьшень известен многие тысячи лет. Уже тогда из него готовили микстуры и мази от всевозможных недугов. Видимо, действовали они эффективно, ведь не случайно слово «женьшень» все чаще стали переводить как корень жизни.

Что же известно об этом растении, если отвлечься от легенд и прислушаться к авторитету науки?

Radix gisengi — так этот корень называется по латыни — содержит тридцать ценных веществ, в том числе железо, фосфор, серу, известняк, магний, калий, различные витамины и другие ценные элементы и микроэлементы, редко входящие в состав обычных продуктов питания, но необходимые для сохранения здоровья и поддержания нормального физического состояния.

Женьшень принимают как лечебное или тонизирующее средство, об этом сообщают такие научные авторитеты, как, например, профессор Брехман (СССР), профессор Петков (Болгария), шведский ученый, профессор Сандберг и многие другие специалисты. Женьшень ускоряет процесс восстановления организма после изнурительных болезней, приводит в норму кровяное давление, улучшает деятельность системы кровообращения и сердечной мышцы, предупреждает возникновение склероза, является кроветворным средством, быстро восстанавливает силы организма после чрезмерной физической и психической нагрузки, вырабатывает иммунитет против стрессов, снимает бессонницу, повышает работоспособность, улучшает память, ликвидирует нервную возбудимость без отрицательных побочных явлений — сонливости и замедленной реакции на следующий день. Его можно считать ценным гериатрическим средством. Развеется, он не омолаживает организм, потому что таких средств, как известно, в мире не существует, однако же он восстанавливает силы, будит в человеке оптимизм, подавляет депрессию, а также замедляет некоторые возрастные процессы как в физической, так и в психической сфере. Результаты многих исследований показывают, что корень женьшень оказывает на организм такое же влияние, как гормоны. При всем этом его употребление не дает никаких побочных действий. Нет оснований утверждать, что женьшень является возбуждающим средством или допингом (на этот счет прово-





дилось множество экспериментов), хотя он и стимулирует физическую деятельность.

К сожалению, древние рецепты приготовления женьшения не дошли до наших дней. Современные специалисты в качестве лучшего домашнего средства предлагают готовить настойку из корня женьшения на спирту и пить ее 2—3 раза в день по 15—25 капель после еды.

Но, как нетрудно догадаться, уже нашлись предприимчивые и инициативные люди, которые решили извлечь из женьшена максимальную выгоду.

Может, и не стоило бы расписывать достоинства женьшения, который в наших условиях труднодоступен, но гомеопаты обнаружили, что окопник, трава, которой в наших краях хватает, может быть с успехом названа европейским женьшенем.

Один из крупнейших в мире гомеопатов, француз Морис Мезаге, утверждает, что положительно влияет на потенцию употребление чеснока и лука. Тимьян, сельдерей, камфарный базилик, розмарин и чабер — все это также природные стимуляторы. Французские гомеопаты предлагают такой рецепт напитка, повышающего потенцию мужчин: четыре щепотки чабера, две щепотки мяты и одна щепотка розмарина; все это смолоть, залить чашкой кипятка, а когда полученная смесь настоится — выпить. Чабер и манго оказывают возбуждающее действие, а розмарин прибавляет сил. Этот чай нужно пить три месяца подряд каждый вечер, как это делали Тристан и Изольда.

Итак, приправы, которые мы обычно применяем для того, чтобы делать пищу повкуснее, влияют еще и на наше самочувствие и состояние. Об этом говорят результаты исследований, проводимых во многих научных учреждениях. Определенные элементы, входящие в состав приправ, просто необходимы для нормального обмена веществ.

Одним из важнейших открытий, обративших внимание ученых на эти не связанные со вкусовыми ощущениями свойства приправ, было заявление венгерского профессора Альберта Сент-Дьюри (в 1933 году) о том, что паприка (красный перец) содержит витамина С в 5 раз больше, чем лимон. В паприке содержится также витамин Р, который регулирует кровяное давление и

стимулирует кровообращение. Венгерские врачи утверждают, что только благодаря активному употреблению паприки относительно немного венгров страдают сердечными заболеваниями, склерозом, становятся жертвой инфаркта. Подобный факт подтверждается и исследованиями, проведенными учеными в американском штате Нью-Мексико. В этом штате смертность среди мужчин от сердечно-сосудистых заболеваний в 2 раза меньше, чем в других штатах США.

Причина? Жители этого штата не садятся за стол без «чили» — приправы, которая состоит в близком родстве с паприкой. Помимо паприки положительно влияют на работу сердца и кровообращение перец, горчица, чеснок, хрен.

Многие ученые-исследователи заметили, что при наличии в пище приправ лучше выделяется слюна, значит, возрастает количество ферментов, улучшающих пищеварение. Это, в свою очередь, позволяет лучше усваивать питательные элементы, содержащиеся в пище. Паприка, хрен и чеснок оказывают на микробы такое же действие, как антибиотики. Тысячная часть грамма активного вещества, содержащегося в чесночном масле, по эффекту воздействия равняется 25 единицам пенициллина. Профессор Тадасаки Ватанабе (Япония) рекомендует чеснок при многих заболеваниях, например при гипертонии и бессоннице. Эта приправа, как уже говорилось, очень положительно сказывается и на половой функции организма. Правда, ученые молчат о том, как эффективно уничтожить запах чеснока, «отбивающий» все возвышенные чувства.

Свойствами, напоминающими свойства антибиотиков, обладает и сердечник. Поскольку наиболее интенсивно действующие компоненты сердечника выходят из организма вместе с мочой, его используют для лечения инфекций в мочеточниках. Инфекции горла эффективно лечатся экстрактом или отваром из майорана, аниса, тимьяна (этой траве приписывают бесчисленное множество достоинств — например, она помогает от бессонницы, сгоняет излишний вес, лечит кatar верхних дыхательных путей и т. д.), фенхеля, лука или чеснока. Тмин, камфарный базилик, майоран устраниют отечности. Карри куркума, подобно травам мяты, улучшает работу желчного пузыря, способствует лучшему усвоению жира.

Производимые надпочечниками гормоны крайне важны для защиты организма от различных болезнетвор-

ных факторов, особенно при больших психических и физических нагрузках. В стрессовых ситуациях надпочечные железы посыпают в кровь увеличенное количество гормонов и помогают организму справляться с перегрузкой. Ученые пытаются определить, в какой степени те или иные приправы способны заставить надпочечники производить повышенное количество гормонов. Кроме того, ученые хотят знать, можно ли приостановить наблюдаемое во время приема пищи снижение уровня гормонов в крови, если употреблять больше приправ? Особенно интересны эксперименты, призванные определить, какие приправы способны защитить сердце мужчины от всевозможных неприятностей. Возникает вопрос: а не вредит ли организму здорового человека чрезмерное увлечение приправами?

Лучший регулятор — наш вкус. Перебор с приправами может привести к тому, что блюдо, приготовленное самым тщательным образом, не полезет в рот...

ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ

Здесь речь пойдет о мужчинах, которые пребывают в так называемом лучшем возрасте, но находятся у порога, за которым постепенно уменьшается физическая сила и душевная стойкость. Одним словом, поговорим немного об Адаме в переходном возрасте.

Всем известно, что каждой женщине приходится переживать период климакса. И женщины психически подготовлены к наступлению этого времени. А вот о том, что у мужчин также наступает климакс, стали говорить лишь недавно. Мужчины, которые жалуются на физическое недомогание или изменения в психике, склонны объяснять это тем, что жить стало скучно, что работа стала утомлять, отсюда и супружеские конфликты. Если при этом прямо сказать, что всему виной переходный возраст, — на вас посмотрят с иронией и недоверием.

Что такое, в сущности, переходный возраст? Шаг к новому этапу жизни. Переход из еще молодого возраста в период зрелости. Как уже говорилось, это этап промежуточный, как у женщины, так и у мужчины, ведущий к решительным, радикальным переменам. Разумеется, в жизни



мужчины этот период протекает несколько иначе, чем у женщин.

У мужчин в переходном возрасте мы не наблюдаем существенных и резких изменений во внешнем облике. Не исчезает, как у женщин, способность к деторождению. Однако надо считаться с постепенным уменьшением половой потенции (это вовсе не означает импотенцию). Снижается половое влечение.

Мужчины, обеспокоенные этим состоянием, ищут спасение в гормональных средствах. Этот довольно рискованный путь редко дает желаемые результаты. Если окажется, что гормональные средства вам действительно необходимы, принимать их нужно под наблюдением опытного врача. В принципе для борьбы с подобными бедами большой эффект дают другие средства: успокоительные лекарства, отдых, рациональный образ жизни, исключение алкоголя и ограничение сигарет. Мудрый Адам должен отдавать себе отчет в том, что миф о второй молодости — это всего лишь миф! Второй молодости нет! Есть лишь осень жизни, которая может быть золотой или серой...

Что ж, надо сказать себе прямо: хочешь не хочешь, а придется «бросить обороты». Организм нуждается в более длительном отдыхе, быстрее устает. Появляется рассейанность, повышенная потливость, сильно бьется сердце, деревенеют пальцы, мерзнут ноги — все это типичные для данного периода явления. Бывает, им сопутствуют мучения психического свойства: страх, беспокойство, неуверенность в своих силах. Врачи утверждают, что у мужчин этот период продолжается от трех до пяти лет. Наступает он где-то от 45 до 50 лет, самое позднее — около 55 лет.

Хорошо, если мужчина за эти три или пять лет сумеет выработать собственную жизненную философию и начнет вести соответствующий образ жизни. К сожалению, большинство относятся к своему организму, как вандалы. Любой ценой хотят переломить, превозмочь себя, не учитывая запас имеющихся сил. Ничего удивительного, что именно у мужчин в этом возрасте врачи все чаще находят серьезные и опасные ухудшения в работе органов кровообращения, сердечную недостаточность и так далее. Психологи и врачи утверждают, что большинство мужчин живет так, будто сердце у них... из синтетики.

Если вы до 40—50 лет пренебрегали занятиями физическими упражнениями, вели малоподвижный образ жиз-



ни, то все неприятные явления, связанные с переходным возрастом, проявятся в большей степени. Ну что же, хотя вы и упустили самое благоприятное время для укрепления здоровья, еще не поздно и теперь всерьез заняться упорядочением своего образа жизни.

Помните, что правильный режим складывается из следующих основных компонентов: разумного чередования труда и отдыха, умственной деятельности и физических нагрузок, рационального питания, а также состояния эмоционального комфорта (которое, кстати, несовместимо с

недосыпанием, нервными перегрузками, длительными стрессами). Однако при планировании дня, насыщенного физическими упражнениями, не забывайте, что объем физических нагрузок должен возрастать постепенно, а заниматься надо регулярно. Только тогда занятия принесут пользу.

Лучше всего начать с длительных прогулок на свежем воздухе (идеально в парке или в лесу). В скором времени у вас появится ощущение бодрости, желание укрепить себя еще больше и заняться каким-либо оздоровительным видом спорта. Кстати, на прогулки можно приглашать жену, вдвоем веселее. Кроме того, общий интерес к физическому совершенствованию еще больше сблизит вас или поможет наладить отношения, если вы в последнее время часто ссорились.

По меньшей мере каждый четвертый мужчина в так называемом опасном возрасте пытается выйти из кризиса и доказать себе, что старость еще очень далеко, вот каким путем: ищет новую подругу жизни, намного моложе его самого.

Само это явление, как утверждают врачи, имеет свое название. Мы имеем дело с *demonium meridianum* — «демоном полудня», или среднего возраста, хотя, наверное, правильнее было бы определение «демон вечера»...

Как ни странно на первый взгляд, мужчины, которых пленил этот «демон», стареют быстрее. После периода игры в молодого наступает быстрый надлом. Роль жены в это время исключительно сложна. Хотя она и сама стареет и чувствует себя не лучше, тем не менее должна — если ей дорог дотоле прочный супружеский союз — будить к себе интерес, сохранять привлекательность, оставаться

женщиной. Ни в коем случае нельзя давать волю разгневавшимся нервам. Это серьезное испытание для обоих супругов, и пройти через него надо мудро, рука об руку.

Выяснения отношений, взаимные обвинения и ссоры — неужели без них нельзя обойтись? Психологи утверждают, что именно такие семейные конфликты прежде всего ведут к разводу, ускоряют решение одной из сторон уйти из дома. Значит ли это, что лучше просто молчать? Нет. Можно и нужно высказывать свое мнение по вопросам, в данный момент наиболее важным для супружеской пары, говорить о перемене настроения и о состоянии здоровья мужа или жены. Но прежде всего надо чаще и в большей степени, чем раньше, находить время прежде всего друг для друга, ведь дети уже выросли.

ПОХВАЛА ПОСЛЕОБЕДЕННОМУ СНУ

Многие мужчины проявляют склонность к послеобеденному сну. Связано ли это со старением? Трое ученых независимо друг от друга обследовали в своих научных центрах группы студентов и руководящих работников, попросив их выполнить специальные тесты. Результат исследований во всех случаях оказался один и тот же: человек, который с утра как следует потрудился и вздремнул после обеда, восстанавливает силы и может работать во второй половине дня со значительно возросшей энергией.

Образ жизни большинства людей заставляет их бодрствовать 16 часов в сутки. Более того — 16 часов заниматься активной деятельностью. В таких случаях врачи даже рекомендуют короткий, пятнадцатиминутный сон в середине дня. Это важно не только для того, чтобы эффективно работать после обеденного перерыва, — короткий дневной сон положительно влияет и на ночной отдых. Бывает, человек за день нарабатывается, нанервничается, устанет от круговорота дел, но, ложась вечером спать в состоянии крайнего изнеможения, уснуть не может. Ворочается часами с боку на бок, наконец, принимает снотворное, а потом утром не может собраться с мыслями и плохо себя чувствует.

Это вовсе не открытие. Врачам давно известно, что в течение дня наш организм испытывает энергетические перепады, на него



воздействуют биологические ритмы. Мы и сами знаем, что в какие-то часы работа у нас идет как по маслу, а в другие — все валится из рук. А если «отключиться» на пятнадцать минут после обеда, психические и физические силы можно восстановить.

Мы говорим «сон», но в данном случае это понятие относительное. Есть люди, которым достаточно расслабиться за решением кроссворда, прогуляться на свежем воздухе, порубить дрова. Это звучит неправдоподобно, но рубка дров также может быть прекрасным, очищающим голову отдыхом.

ХРАП — ДЕЛО ЖИТЕЙСКОЕ, НО...

...докучливое, небезвредное для здоровья и — как свидетельствует мировая юридическая статистика — серьезно влияющее на прочность супружеских союзов. Потому что многие женщины приходят в отчаяние от еженощных шумов, не могут полноценно отдыхать и в конце концов ищут спасения в разводе.

Как медицина определяет храп? Это звуки, производимые во время сна, вызванные движением упавшего неба, главным образом при дыхании через рот.

Неужели то и дело толкать мужа кулаком в бок — единственное средство от храпа? Врачи и исследователи десятки лет пытаются найти другой выход. Ведь если человек не будет спать глубоким и спокойным сном, ухудшается состояние его здоровья и самочувствие.

В 1956 году венский профессор Херман Кнаус (соавтор «супружеского календаря») доказал, что к храпу ни один спящий в зоне слышимости привыкнуть не может. Этот звук проникает через двери и стены, мучает домочадцев. В довершение всего храп неэстетичен, может убить всю симпатию или любовь к храпящему...

Этот фактор немаловажен, хотя и не является самым существенным. Гораздо больше беспокоят дальнейшие утверждения венского профессора. Храп является собой угрозу для сердца, особенно не очень крепкого или уже больного, потому что он ограничивает попадание воздуха в легкие. Это ведет к кислородному голоданию организма, а значит, и сердечной мышцы.



За последние десятилетия патентные учреждения получили сотни проектов на изготовление аппаратов, предотвращающих храп. Один из них, предложенный профессором Кнаусом, называется по латыни «Silentia» (тишина). Он поддерживает подбородок снизу и закрывает рот спящему на всю ночь, не мешая ему дышать.

Наиболее оригинальный аппарат против храпа был предложен в 1972 году. Это «антихрапящая» ночная рубашка, которую перед надеванием нужно надуть, как пляжный матрас. Фокус заключается в том, что воздух наполняет только заднюю часть рубашки и спать на спине невозможно. Как известно, именно лежа на спине человек начинает храпеть и будить окружающих.

Что же посоветовать мужчинам (к сожалению, это прежде всего касается их), если надеть на себя рубашку-матрас в ближайшее время им не удастся? Страйтесь всегда засыпать на боку и избегайте алкоголя, потому что даже после двух рюмок храп усиливается.

В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ ЖЕНЫ

Роды в присутствии мужа — явление в наши дни весьма распространенное. Вопрос подготовки отца к рождению ребенка рассматривается в семье очень серьезно, а сами мужчины в 99,6 % случаев считают, что проявление заботы при родах повышает их отцовский престиж. Муж помогает жене с момента появления схваток до первого крика младенца. Поэтому нет ничего удивительного, что муж хочет вместе с женой нести ответственность за нормальное протекание беременности.

Первый совет Адамам, ждущим прибавления в семействе: ведите себя как можно спокойнее и естественнее, не нужно никакого чрезмерного усердия, в то же время помните, что первый адаптационный период беременности (три месяца) самый трудный. Тут возможны разные малоприятные явления, но для здоровья они не опасны. Нормально протекающую беременность не нужно считать болезнью, это состояние, к которому организм женщины вполне приспособлен. Короче говоря, нет нужды «заворачивать жену в вату», но беречь ее и щадить, разумеется, надо. На первом, да и на всех остальных этапах беременности не давайте жене носить тяжести, вообще оберегайте ее от чрезмерных усилий, от стресса, страйтесь, чтобы она не нервничала. Нельзя также, особенно в начальный

период беременности, приглашать ее на мотоциклетные прогулки.

На первом этапе беременности многие женщины по утрам чувствуют болезненную тошноту. Как вести себя мужу? Не позволяйте жене подниматься с постели первой, принесите ей хотя бы несколько сухариков или печений и фруктовый сок, разбавленный минеральной водой. После такого микрозавтрака жена должна еще минут пятнадцать полежать.

Муж должен следить, чтобы жена не оказывалась вблизи источников инфекции, не ходила в кино во время эпидемии гриппа, должен беречься и сам, дабы не заразить жену. На этом адаптационном этапе любая болезнь матери может отрицательно сказаться на развитии плода, а принимать лекарства можно только с разрешения врача. Это вовсе не значит, что в случае бактериальной или вирусной инфекции от лечения лучше отказаться. От этих инфекций организм надо защищать.

Если Адам — как, впрочем, большинство мужчин — хочет крепкого и здорового сына, можно не сомневаться, что он будет заставлять жену есть за двоих. Делать этого не следует, потому что после родов он сам будет предъявлять жене претензии — плохо следила за собой, вот и раздалась в талии, сильно прибавила в весе.

Умный муж не будет закармливать беременную жену пирожными и сладостями, даже если ей очень этого хочется. Какими же лакомствами это компенсировать? Фруктами, соками, салатами, молочно-фруктовыми коктейлями. Пол-литра молока дают необходимое количество белка и минеральных солей. Организм должен регулярно получать минеральные соли — фосфор, железо, магний и, разумеется, кальций — это крайне важно. Если этих солей окажется мало для двоих, будущий младенец будет все равно брать столько, сколько ему необходимо, из организма матери, в большей или меньшей степени ослабляя его. Поговорка наших прабабок «одна беременность — одним зубом меньше» имеет в виду именно потерю организмом кальция.

Тот факт, что семья ждет ребенка, не может не сказаться на образе жизни. Если раньше многочасовое сидение перед телевизором в прокуренной комнате могло считаться легкомыслием, теперь это недопустимая ошибка. Теперь муж должен каждый вечер приглашать жену на часо-



вую прогулку. На последнем этапе беременности возможны такие явления, как нехватка воздуха, бессоница. Обогащение организма кислородом, глубокие вдохи на свежем воздухе дадут хорошие результаты. Перед сном полезно недолгое время постоять под теплым душем. Вообще беременной женщине лучше принимать душ, а не купаться сидя. Вот, кстати говоря, очень важное и срочное задание мужу: застелить дно ванны синтетическим ковриком с шероховатой поверхностью, на котором не поскользнешься. У женщины в положении меняется фигура, смещается центр тяжести, она хуже держит равновесие, и от скользкого дна ванны добра не жди. Если жена все-таки устроилась у телевизора, обязательно подставьте ей стульчик, чтобы она могла поудобнее положить ноги.

Допустим, в семье курили, а теперь жена по требованию врача объявила никотину войну, как быть мужу? Следить, чтобы у нее не возникло соблазна взять сигарету. Хотите курить — выходите в другую комнату, как это принято на работе. Спиртное будущей матери и ее мужу запрещается употреблять категорически. Если проблему курения в семье еще можно обсуждать, то по поводу спиртного двух мнений не существует. Алкоголь может вызвать расстройство центральной нервной системы будущего ребенка.

Когда до предполагаемого дня родов (простейший метод подсчета: к дате первого дня последней менструации прибавляем год и семь дней, потом отнимаем три месяца) остается всего шесть недель, супруги должны решительно отказаться от половой жизни. В последние дни этих девяти месяцев главная задача мужа заключается в следующем: сделать все для того, чтобы жена пребывала в состоянии приятного психического и физического расслабления, а не занималась уборкой квартиры и хождением по магазинам вплоть до отправки в больницу. Беременной нельзя транжирировать силы, их нужно мобилизовать перед огромным испытанием, каким являются роды. Большинство врачей сравнивают роды с трудом шахтера.

И еще: сразу же уводите жену из компании соседок, подруг и родственниц, которые предаются воспоминаниям о всяких осложнениях при появлении на свет их собственных детей, о невыносимых болях, какие пришлось пережить их племяннице или бухгалтерше с работы...



КУДА ДЕВАЛИСЬ ДЖЕНТЛЬМЕНЫ?

Скептики утверждают, что в наше время искать джентльменов — занятие бессмысленное. Этот «сорт» давно вывелся, и, кто знает, может, это и к лучшему: о нем, по крайней мере, остались добрые воспоминания, а в современных условиях такие люди выглядели бы просто смешными.

Но, может быть, мы ошибаемся? Может быть, среди нас все-таки есть джентльмены, только они приняли какой-то иной облик? Заглянем в словарь иностранных слов и прочтем толкование понятия «джентльмен». Мужчина, который заслуживает этого звания, — это человек хорошо воспитанный, тактичный, умеющий держать слово, безупречный в смысле этики и отношений с людьми, достойный доверия, вежливый... Это определение сильно отличается от повсеместно принятой, довольно поверхностной оценки, по которой джентльмен — это мужчина с безупречными манерами и не более того. Но раз уж мы добрались до хороших манер, раз не отрицаем, что хорошо воспитанный и культурный Адам делает нашу жизнь более приятной и гармоничной, — вот несколько советов на эту тему.

В СЕМЬЕ

Прежде всего отметим: человек воспитанный, желающий быть хорошим примером для детей, в стенах своей квартиры, где нет чужих глаз, соблюдает те же правила поведения, что и в обществе.



За столом (не только во время еды, но и во время разговора) не следует опираться на локти, есть надо бесшумно, во время питья чая или кофе вынимать ложечку из чашки — не на минуту не забывать, что за вами наблюдают младшие, что ваше поведение для них нечто вроде первой школы хороших манер.

Независимо от того, три или двадцать три года прошло после свадьбы, вы всегда должны подать жене пальто, когда идете куда-то с визитом, а добравшись до места — в кафе или к знакомым, — помочь ей раздеться. Очень важно не забывать о семейных праздниках: днях рождения, годовщинах свадьбы. Совсем не обязательно по этому поводу дарить дорогие подарки, вполне достаточно скромного букета цветов или шутливой поздравительной открытки. Важно, что об этом дне вы помните.

Все чаще можно встретить мужчин, несущих тяжелые сумки и авоськи с покупками. Это явление пока новое, однако его следует считать важнейшим и необходимым условием нормальной жизни современной семьи. Не позволяйте носить тяжесть жене, теще, дочери, выйдите им на встречу, если знаете, что скоро они будут возвращаться из магазина с тяжелыми сумками. С другой стороны, часто, к сожалению, сталкиваешься с не очень элегантным обычаем: мужчина несет дамскую сумочку, как бы желая подчеркнуть, что хочет оградить жену, невесту или знакомую от всех трудностей. Сумочка — вещь не тяжелая и, что ни говори, сугубо женская, поэтому мужчины могут с полной уверенностью от этого «галантного» жеста отказаться.



В ОБЩЕСТВЕ

Даже в кругу людей хорошо знакомых старайтесь не рассказывать анекдотов, которые могут кого-то привести в смущение. Вообще же если хотите блеснуть анекдотом, рассказывайте его коротко и четко, иначе вы его просто испортите.

Нелегко овладеть и искусством комплимента. Например, при встрече со знакомой, которую давно не видели, вы восторгаетесь: «Для своих лет ты прекрасно выглядишь». Да, намерения у вас самые лучшие, а женщина может обидеться. Как и на такой комплимент: «Смотри-ка, ты этот костюм носишь уже столько лет, а он все еще как новый...»

Если на каком-то приеме или вечеринке вы окажетесь по соседству с начальником и его супругой, все равно первый танец вы должны танцевать с собственной женой, даже если шеф — очень важная персона и ваша судьба в его руках.



Отправляясь в гости, обязательно захватите для хозяйки дома букет цветов, заранее освободите их от бумаги, преподнося цветы, держите их вверх «головками», а не стебельками. Если вы наносите первый визит в дом девушки, на которой «планируете» жениться, подарите цветы не только ей, но и ее матери. Когда принимаете гостей у себя (по случаю дня рождения, годовщины свадьбы и так далее) и гости приносят подарки, полученный подарок сразу же разверните и скажите по его поводу несколько теплых слов. Дарящему может быть неприятно, если принесенный им сверток сразу перекочует в общую кучу, а именинник потом не будет знать, кто что подарил.

Уходя после визита, прощайтесь с хозяевами до того, как вы надели пальто, поблагодарите за мило проведенный вечер.

Раз уж речь зашла о подарках, стоит упомянуть вот о чем. Разумеется, приятно получить в подарок то, о чем ты мечтал, и трогательно, когда знакомые или друзья угадывают твоё желание, но надо категорически избегать подарков (как и приемов) по поговорке «все заложи, а себя покажи». Дорогой подарок обязывает, между тем он не всякому по карману, в результате может возникнуть неловкая ситуация, которая не лучшим образом повлияет на приятельские отношения.

В КИНО, В ТЕАТРЕ

Если вы чуть задержались и все места в вашем ряду уже заняты — извинившись, идите к своему креслу лицом к сидящим, ни в коем случае не спиной к ним. Если собираетесь угостить партнершу сладостями, еще при покупке подумайте, как сделать, чтобы не шелестеть бумагой. Никогда не комментируйте вслух фильм или спектакль, тем более не пересказывайте их содержание, если оно вам известно. Это же относится и к просмотру передач по телевизору. Если происходящее на экране вам надоело, выйдите из комнаты, но другим не мешайте. Обсуждать увиденное, высказывать свое мнение можно после выхода из кинотеатра, после того, как телевизор выключен.

Наша одежда не только защищает нас от холода, не

только помогает лучше выглядеть — одеждой можно подчеркнуть важность каких-то событий, проявить уважение к месту и людям, в чьем обществе будете находиться. Еще недавно в оперу было принято ходить в вечернем костюме, сегодня там встретишь людей в потертых джинсах и расстянутом свитере. Подобная развязность, конечно, коробит. Даже если вы с женой идете в кино на последний сеанс, когда съеден ужин и дети легли спать, постарайтесь обставить выход так, чтобы это были минуты отдыха, истинного удовольствия и культурного развлечения.

В ОТПУСКЕ

Если в столовой вы садитесь за столик, где уже кто-то сидит, поздоровайтесь и даже представьтесь людям, с которыми вам предстоит питаться за одним столом 14 курортных дней или весь период лечения в санатории.

Не критикуйте поданную вам пищу, даже если она явно вам не по вкусу, и уж ни в коем случае не сравнивайте уровень приготовления пищи с тем, к какому вы привыкли дома.

Если на курорте или в санатории вас поселили в одном номере с незнакомым человеком, обязательно спросите, не возражает ли он против курения в комнате, против открытого на ночь окна и тому подобное. Если случилось так, что вы возвращаетесь в номер слишком поздно, постарайтесь не шуметь и не зажигать свет.

О ДЕЛИКАТНОСТИ

Даже среди школьников непопулярны ябедники и болтуны, мальчишки, не умеющие хранить секретов. Это правило относится и к взрослым Адамам, о которых — увы! — говорят, что они сплетничают хуже женщин. То, что происходит в четырех стенах вашего дома, — табу для чужих ушей. Например, мужчина не имеет права развлекать общество рассказами о том, как его жена не умеет готовить или распоряжаться семейным бюджетом. Иногда несколько слов, сказанных при людях («ты всегда такая неуклюжая»), могут испортить отношения между супругами, разрушить столь приятную поначалу семейную атмосферу. Лучше не рассказывайте знакомым о плохом поведении

в школе ваших детей — дети могут за это на вас обидеться.

Искусство правильно себя вести в значительной степени затрагивает и отношения с друзьями. Тайна или какая-то деликатная история, которую вам доверил друг или знакомый, должна тут же стать вашей тайной.

АНКЕТА НАСТОЯЩЕГО МУЖЧИНЫ

Пора подводить черту. Надеемся, что содержащиеся в этой книжке советы — если, разумеется, вы готовы им следовать — помогут вам улучшить свою физическую форму, повысить жизненный тонус, что, несомненно, скажется и на вашем внешнем облике. Но от современного Адама жизнь (и его подруга) требует не только умения следить за собой. Даже если он прекрасно справляется со своими профессиональными обязанностями, он должен «состоиться» еще и дома, потому что вместе с женой отвечает за то, чтобы в семье царили мир и согласие, отвечает за воспитание детей. Конечно, образцовые мужчины встречаются редко, но все же они есть. Возможно, и среди читающих эту книжку кто-то может претендовать на звание «образцового» мужчины. Давайте проведем небольшой экзамен.

Кто хочет спокойно и без лишних эмоций оценить, в какой степени несет ответственность за поддержание и сохранность семейного очага, пусть ответит на приведенные ниже вопросы и зачтет себе очки в тех случаях, когда он с чистым сердцем готов ответить на вопрос «да».

Психологический тест «Образцовый мужчина»

| Совершенно очевидно, что я: | Очки |
|---------------------------------------------------------------------|------|
| без напоминания выношу ведро с мусором | 1 |
| убираю со стола после еды | 0 |
| стираю себе носки | 5 |
| помогаю навести порядок после ухода гостей | 0 |
| вытираю посуду, которую моет жена | 0 |
| когда у нас гости, слежу за порядком на столе, опорожняю пепельницы | 2 |
| мою посуду, когда у жены есть другие дела | 2 |
| делаю «тяжелые» покупки | 4 |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| в свободную субботу помогаю по дому | 2 |
| слежу за хозяйством, если что-либо на исходе, | 5 |
| под покупаю | 5 |
| стелю постель | 5 |
| мою окна | 5 |
| при наведении порядка в доме выполняю свои определенные обязанности | 5 |
| готовлю завтрак | 3 |
| чищу обувь себе и жене | 0 |
| считаю естественным ухаживать за детьми, когда они плохо себя чувствуют | 5 |
| предупреждаю домашних, когда собираюсь задержаться на работе | 1 |
| занимаюсь с детьми, когда у жены вечером собрание | 5 |
| бываю милым хозяином, когда жена приглашает в гости подруг | 2 |
| решаю вместе с ней, что готовить на завтра | 4 |
| оставляю жене разогретый чайник с водой, если ухожу первым | 5 |
| готовлю ужин, когда она поздно возвращается | 4 |
| без напоминания делаю уборку, если считаю, что в квартире неубрано | 2 |
| сам убираю на кухне, если что-то готовил и намусорил | 5 |
| никогда не говорю: «Это — женская работа» | 5 |
| если жене надо решить сложный технический вопрос, стараюсь объяснить ей суть | 3 |
| если она вдруг разобьет чашку или тарелку с супом, без приглашения бегу за тряпкой | 5 |
| никогда не требую от нее ласки, если у нее нет соответствующего настроения | 2 |
| стараюсь защищать ее перед соседями или знакомыми, если она совершает какую-то ошибку или бес tactность | 4 |
| к ее производственным проблемам отношусь так же серьезно, как к своим | 4 |
| гораздо больше занимаюсь домашними делами, когда у жены много работы | 4 |
| вместе с ней несу ответственность за все, что касается домашнего хозяйства | 5 |
| если привожу в дом друзей, не требую, чтобы она чем-то их угожала, — делаю это сам | 3 |
| вечером собираю разбросанные детские игрушки | 2 |
| никогда не разбрасываю свои вещи | 0 |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| если знаю, что жена возвращается с тяжелыми сум- ками, выхожу навстречу | 3 |
| не мешаю ей заниматься «женскими» делами: вяза- нием, вышиванием, написанием писем | 2 |
| готов идти на работу или с работы более длинной дорогой, если она просит меня выполнить какое- то поручение для нее или по дому | 4 |
| думаю о подарках для нее и для семьи | 5 |
| сам себе покупаю белье | 3 |
| никогда не читаю жене нотаций, если она о чем-то забывает | 5 |

Сколько набралось очков?

Больше 100. В вашем доме вообще не ведутся разго-
воры о равных правах, более того — о равных обязаннос-
тях тоже. Вы вместе решаете, что должно быть сделано,
разделения на мужскую и женскую работу у вас нет.

71—100. Вы помогаете друг другу. Иногда машинально,
по привычке, делаете то, с чем жена прекрасно может
справиться и сама. Каждый из вас помнит о своих обя-
занностях, но всегда делает то, что нужно в данный мо-
мент, и проявляет по отношению к другому товарищескую
солидарность.

31—70. Вы привыкли, что за работу по дому отвечает
жена. Вообще-то ей помогаете, но лишь когда есть охота.
Для вас вовсе не очевидно, что мужчина должен регу-
лярно и без приглашения выполнять определенные обязан-
ности по дому, но надо признать, что если вам напомнить,
то готовы исправиться и быть в подобных вопросах более
внимательным.

11—30. Вся ответственность за дом покоится на плечах
жены: она носит тяжести, моет, убирает, покупает, а вы
катаетесь как сыр в масле и милостиво позволяете себя
обслуживать. Может быть, ваша жена относится к жен-
щинам, которые не хотят, чтобы мужчина вмешивался
в домашнее хозяйство? А может быть, она поняла, что
воспитать в вас чувство ответственности не удастся и при-
выкла к тому, что мужчины — народ бесчувственный?

Меньше 10. Ну, это случай прямо-таки патологический!
Вы ведете себя, как турецкий паша, перекладываете на
женские плечи абсолютно все домашние обязанности. Мож-
ет быть, вы больны или сверх всякой меры нагружены на
работе? Если нет — можно только удивляться, как ваша
жена терпит рядом с собой такого махрового эгоиста.

Научно-популярное издание

Богуслава Выдумхова

Ева всегда молода



Адам всегда молод

Зав. редакцией Н. В. Михайлова

Редактор Т. С. Бухова

Художники Б. И. Жутовский, К. А. Сошинская

Художественный редактор Л. Д. Чельцова

Технический редактор С. С. Басипова

Корректор Н. А. Карелина

ИБ № 2782

Сдано в набор 15.06.89. Подписано к печати 09.04.90.
Формат 84×108₃₂. Бумага офс. Гарнитура таймс.
Офсетная печать. Усл. п. л. 10,08. Усл. кр.-отт. 40,85.
Уч.-изд. л. 10,66. Тираж 100 000 экз. Издат. № 8339.
Заказ 596. Цена 5 руб.

Ордена Почета издательство «Физкультура и спорт»
Государственного комитета СССР по печати.
101421, Москва, Каляевская, 27.

Ярославский полиграфкомбинат Госкомпечати СССР.
150049, Ярославль, ул. Свободы, 97.



Богуслава
Выдмухова

**Ева
всегда
молодая**



**Адам
всегда
молод**

