

ДЖАЛЛАБА (ДЖЕЛЛАЛАБА) на русский язык иногда вольно переводится как «кафтан» — просторное удлиненное платье с одним или двумя разрезами на боку. Покрой предельно прост, прямолинейен, деталей почти нет. Применяются цветастые или гладкие ткани — тогда платье украшает вышивка на горловине и рукавах. Название происходит от национальной одежды народов Африки. Получило распространение в европейской одежде в связи с фольклорной модой.



менной массовой одежды. Его отличительные черты — точный крой; краевая строчка по швам и деталям, накладные карманы, металлические пуговицы-заклепки, кнопки, «молнии» и т. д. Одежду в этом стиле не обязательно шьют из традиционной джинсовой ткани, подойдет любая плотная хлопчатобумажная ткань, вельвет.



ДЖИНСЫ — брюки из плотной хлопчатобумажной ткани темно-синего цвета (индиго). Появились как рабочая одежда американских фермеров и докторов, но в конце 50-х — начале 60-х годов начинают постепенно входить в моду, а к началу 70-х годов становятся повсюду любимой одеждой молодежи. Название «джинсы» происходит от итальянского Генуя (по-итальянски Дженова), откуда эту ткань вывозили в Америку. По месту производства во Франции ткань имеет и другое название: «деним» (из Нима), но оно менее распространено. **ДЖИНСОВАЯ МОДА** выразила себя в создании из джинсовой ткани всех видов одежды и дополнений к ней, включая обувь, пояса, сумки, головные уборы и т. д. **ДЖИНСОВЫЙ СТИЛЬ** наиболее четко выражает спортивную направленность совре-



ДИСКО — сокращенное название молодежной одежды для танцевальных вечеров, дискотек. Платья, брюки, блузы, комбинезоны шьют из легких, часто блестящих тканей или трикотажа. Это одежда сугубо нарядная, вечерняя, не носит универсального характера, а потому не получила широкого распространения даже у самых молодых.

ЛЕКСИКОН МОДЫ



ДУТЫШИ (ДУТИКИ, ДУТАЯ ОДЕЖДА) — бытовое название теплых и легких непромокаемых пальто, курток, обуви из простеганной синтетической ткани, они кажутся как бы надутыми воздухом. Эти вещи имеют ярко выраженный спортивный стиль и не сочетаются с одеждой классической и тем более нарядной.



ДУШЕГРЕЙКА, ДУШЕГРЕЯ — тип русской национальной одежды без рукавов, короткой, но теплой. Прямой прототип современных стеганых жилетов, которые можно шить из самых разных тканей, в том числе набивных, с меховой опушкой.

И. АНДРЕЕВА,
главный искусствовед
Общесоюзного Дома
моделей одежды

ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП РАБОТНИЦА

ПОЛНЕТЬ — ЗНАЧИТ БОЛЕТЬ

Плнота приходит незаметно. Замечаешь, когда начнешь примерять вещи, которые носила прошлым летом. Юбка налезает с трудом, а блузка не застегивается... И оглянуться не успеешь, как обнаружишь, что фигура приобрела расплывчатые очертания...

Мы пригласили в редакцию главного диетолога Москвы, заведующего кафедрой питания Центрального института усовершенствования врачей кандидата медицинских наук **Василия Ивановича Воробьева** и попросили рассказать о том, как бороться с полнотой.

— Василий Иванович, чем, по вашему мнению, объясняется то обстоятельство, что полных людей становится все больше?

— Действительно, у нас, как, впрочем, и во всех промышленно развитых странах, по статистике каждый третий человек страдает ожирением, среди детей — каждый пятый. Чем это объясняется? С одной стороны, малоподвижный образ жизни, отсутствие больших физических нагрузок, гиподинамия. С другой — обильное, нерациональное питание. В результате у человека появляются жировые отложения...

— Они портят фигуру, человек нередко стесняется своей полноты...

— Нас, медиков, куда больше волнует состояние здоровья. Полнота, а тем более ожирение не так безобидны, как могут показаться на первый взгляд. Вы, наверное, замечали, как тяжело движутся полные люди, какая у них одышка. Все системы, все органы полного человека вынуждены работать с постоянной перегрузкой. Нарушается обмен — жировой, углеводный, белковый, солевой и другие. Происходят биохимические изменения в крови. Не зря говорят: полнеть — значит стареть, а я бы даже уточнил — болеть. Исследования показали: среди тех, кто страдает ишемической болезнью сердца, гипертонией, шестьдесят процентов тучных. У полных в два раза чаще встречается инфаркт миокарда, в три раза выше заболеваемость сахарным диабетом. С избытком веса нередко связаны болезни желудка, органов пищеварения, желчнокаменная болезнь. У полных ярче проявляется атеросклероз. Даже такие заболевания, как грипп, простуды, чаще поражают людей с избыточным весом. Вот чем оборачивается для человека несдержанность в еде. Полнота передается и по наследству. Чтобы сохранить нормальный вес, надо прежде всего следить за рационом питания.

— Как же определить правильный рацион?

— Он зависит от многих обстоятельств — характера труда и быта, возраста, пола, веса человека, климатических условий. Каждый человек имеет свою потребность в энергии, а значит, и в количестве необходимых продуктов. Это зависит от того, какова его дневная физическая нагрузка. В соответствии с нею опреде-

ЕСЛИ ВЫ НА ДИЕТЕ

● Когда человек находится на диете, мысли о еде особенно занимают. Постарайтесь отвлечься — работой, интересным делом, наконец, отправляйтесь гулять или сходите в кино.

● Не чувствуйте себя чрезмерно виноватой, если съели что-то, запрещенное диетой. Не считайте, что планы ваши рухнули, — начните все сначала на следующий же день.

● Не отказывайтесь от похода в гости только потому, что находитесь на диете. Но еще дома, перед уходом, съешьте что-нибудь легкое, салат, например. Тогда будет не так трудно удержаться от искушения перепробовать все выставленные на стол закуски.

● Если очень проголодались, ложитесь спать. Если все же чувство голода мешает уснуть, выпейте медленными глотками треть стакана молока.

● Хорошо, когда в доме есть весы и можно постоянно следить за своим весом. Но если весов нет, измерьте талию с помощью портновского сантиметра.

● Не надейтесь, что со временем, похудев, вы сможете лакомиться пирожными, вафлями, конфетами. Даже после окончания диеты вам придется отказываться от сладостей, иначе вы снова наберете вес.



ДОМАШНИЙ КАЛЕЙДОСКОП

1. Диета, кулинария
2. Хозяйке на заметку
3. Гимнастика
4. Медицина

ОРИЕНТИРЫ

5. Сад, огород
6. Зеленая аптека
7. Косметика
8. Мода

ляется потребность в еде. Все эти расчеты несложно произвести, пользуясь данными, которые мы приводим ниже. Например, для человека, занятого умственным трудом, имеющего вес 70 кг, необходимо 2800 килокалорий, или 389 г углеводов, 90 г жиров и 89 г белков (пропорция их 4:1:1). Но надо внести в расчеты и некоторые поправки: для женщин калорийность рациона должна быть на 5 процентов ниже этой расчетной нормы. Уменьшается она и в зависимости от возраста: после 40 лет мужчины и женщины должны снижать калорийность примерно на 7 процентов в расчете на каждое последующее десятилетие. Надо следить и за тем, чтобы пища содержала необходимые человеку вещества, а значит, была достаточно разнообразной.

— Вы говорите о человеке с нормальным весом. Но если вес избыточен, если появилась необходимость сбросить лишние килограммы, что делать тогда?

— Надо снизить калорийность питания и увеличить физическую нагрузку. Только в этом случае уменьшатся жировые запасы. Стоит снизить калорийность, к примеру, всего на 400—600 килокалорий, как потеря в весе составит в день 30—40 г, за месяц это более килограмма.

Но насколько легко поправиться, настолько трудно похудеть. Надо постоянно контролировать количество полученной с пищей энергии и ее траты.

— Сложная бухгалтерия! Эти подсчеты требуют времени... Расхочется худеть...

— Это может показаться сложным только сначала. Со временем человек начинает хорошо ориентироваться в том, какая пища более калорийна, какая нет, какая работа требует больших затрат энергии, какая меньше. Разумеется, от человека потребуются волевые усилия. А волю можно воспитывать. Поставьте себе цель сбросить избыточный вес и настойчиво стремитесь к этому. Очень помогает так называемое дробное питание — не реже четырех раз в день, а перед сном — стакан молока или кефира. Есть медленно, тщательно пережевывая. Ограничить сахар — в день достаточно четырех кусков, пить чай только вприкуску. Увеличить физическую нагрузку.

— Как вы относитесь к разгрузочным дням?

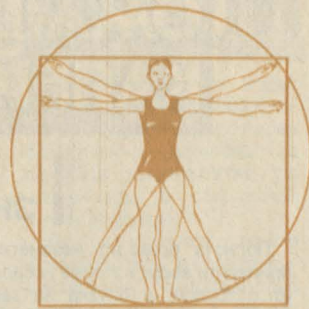
— Положительно. Они дают заметное снижение веса. Есть разные приемы: можно применить яблочную, кефирную, творожную разгрузку, но особенно эффективна рисовая: стакан сухого риса отварить в трехкратном количестве воды, без соли. В течение дня через каждые три часа есть очень медленно по 3—4 столовые ложки. Кроме этого, разрешается только пить воду. Разгрузки устраивают раз в неделю. Однако спешить нельзя — вес надо снижать постепенно и посоветовавшись с врачом.

— Меняется ли при диете питьевой режим?

— При многих болезнях не рекомендуется пить много. Для здорового человека норма 30 г воды на килограмм нормального веса. Но соль ограничить советую: не более 10—12 г в день — сюда входит и то количество соли, которое содержится в готовых продуктах.

Иногда говорят так: первая степень ожирения, когда нравится, вторая, когда завидуют, третья, когда сочувствуют, и четвертая, когда жалуют. Пусть никого из вас не придется жалеть! Полнота — болезнь удовольствия. Удовольствия, которое получают от сытной и вкусной пищи. Но разве нет у нас других радостей?

Вела беседу Л. ОРЛОВА.



ФОРМУЛЫ НОРМАЛЬНОГО ВЕСА

Существует несколько способов определения нормального веса. Самый простой — формула Брока: нормальный вес в килограммах равняется величине роста за вычетом 100, если рост 155—165; 105 — при росте 165—175; 110 — при росте выше 175 см.

Формула удобная, но весьма приблизительная. Более полное представление дает другая, учитывающая сложение человека: нормальный вес в килограммах равен росту человека в сантиметрах, умноженному на объем грудной клетки и деленному на 240.

Если вес выше нормального на 10—30 процентов, значит, ожирение I степени, выше на 30—50 процентов — ожирение II степени, выше на 50—100 процентов — ожирение III степени, и еще выше — IV.

цидные, лечебные свойства в ней сохраняются только 10—15 минут.

Печеный лук и кашка лука, разведенная молоком, если завернуть в марлю и приложить к нарывам, ускоряют их созревание, размягчают мозоли. Луковой кашцей также лечат раны, обморожения, ожоги.

Можно использовать лук для укрепления волос: втирать в кожу головы сок или кашку, тепло укутать, а через несколько часов вымыть голову. Или так: тертый лук смешивают с растительным маслом, яичным желтком, медом (по чайной ложке каждого), наносят эту смесь на голову, тепло укутывают, через час-два моют с шампунем. Такая процедура особенно полезна для сухих, слабых волос.

Вот сколько добрых услуг оказывает нам старый знакомец — лук. Однако не забудьте: при некоторых заболеваниях употребление его противопоказано, поэтому и аптечные препараты и средства народной медицины применяют только с разрешения врача.

А. ПАНКРАТОВ, врач

активные добавки. Такие кремы мы рекомендуем уже зрелым женщинам, их кожа как раз нуждается в биокомпонентах...

— Насколько у вас поняла, декоративную косметику можно накладывать только на ухоженное лицо...

— Безусловно.

— Что нового сейчас в декоративной косметике?

— Мы отмечаем как бы два направления в современном макияже: вечерний, праздничный макияж и повседневный. В повседневной косметике главное — умеренность и аккуратность. Ушли в прошлое яркие голубые тени, выщипанные в ниточку брови, торчащие, густо накрашенные ресницы, коричневая помада на губах, черные удлиненные полоски на веках — «стрелы независимости», как шутя называли их косметологи. В косметике новый поворот: все слегка, все чуть-чуть. Преобладает розово-сиреневая гамма тонов, пудра светлая, румяна накладываются высоко на скулы, но не интенсивно. Тени на веках — самых светлых тонов, форма бровей близка к естественной, они почти не выщипываются.

— А на вечер?

— Те же тона, но пудра светлее, чем днем, а тени для век можно взять перламутровые.

...Что и говорить, новый поворот в декоративной косметике многим придется по душе. «Незаметная» косметика делает лицо свежее, моложе. Человек остается самим собой, самое привлекательное в нем слегка подчеркивается, недостатки затушевываются...

Когда наша беседа с Ириной Джафаровой закончилась и я вышла из косметического салона, у входа мне встретилась молодая женщина: ярко-голубые тени на веках, «стрелы независимости», густо наложенные румяна, чересчур яркая помада. Робко и неуверенно она вошла в двери салона...

Вошла, чтобы выйти преображенной.

О ЧУВСТВЕ МЕРЫ

7

— Когда я еду в метро или в автобусе, я всегда наблюдаю за лицами людей — чисто профессиональная привычка. — Так начался наш разговор с косметологом Ириной Джафаровой, лауреатом Московского городского конкурса парикмахеров и мастеров декоративной косметики. — Не могу сказать, чтобы наблюдения эти меня радовали. Очень редко встречаются женщины, которые постоянно следят за собой. Конечно, многие подкрашивают глаза, ресницы, губы, но ведь косметика не только макияж. Это и уход за кожей лица, век, шеи, за волосами. Поэтому у нас в косметических кабинетах (а есть они сейчас повсюду) не только красят брови и ресницы, но делают еще множество процедур — чистку лица, маски, массаж. И разговор о красоте надо начинать с этого.

— Но ведь многие женщины покупают питательные кремы, это же дает эффект...

— Да, но только если они применяют их правильно, с учетом особенностей своей кожи. Тут им может дать консультацию врач-косметолог. Но есть и общие правила, о которых нередко забывают.

— Какие, например?

— Недавно ко мне обратилась женщина, у которой были отеки век. Прежде чем помочь ей, я спросила ее подробно, какими кремами она пользуется и как. Оказалось, что она крем на лице оставляет на ночь. Этого делать нельзя, так как в состав, например, отечественных кремов входит вода. Она испаряется за ночь, и получается маска, кожа нагревается, и утром женщина встает с отечным лицом. Или вот еще распространенная ошибка: косметику перед сном смывают водой с мылом. От этого кожа становится сухой. Как надо? У кого жирная кожа — пользоваться лосьоном, сухая — косметическим молочком. И снимать ваткой, легкими движениями. Часто вижу, как совсем юные девочки покупают в парфюмерном отделе биокремы. Для молодой кожи эти кремы — «Лесная нимфа», «Вечер» — не подходят, они могут принести только вред, так как в их состав входят биовытяжки.



Т. ВИРКУНЕН



5 КАРТОФЕЛЬ, ВЫРАЩЕННЫЙ РОСТКАМИ

Как обычно сажают картошку? Клубнями. Из одного клубня вырастает один куст — не более.

Но иногда овощевод имеет всего несколько клубней понравившегося ему сорта, а хочется вырастить из него побольше кустов. И тут самое рациональное — так называемый ускоренный способ размножения: посадка пророщенных и разрезанных на части (по количеству глазков) кусочков клубня.

Овощевод Н. К. Бровкин из г. Пензы от одного крупного клубня картофеля за один сезон вырастил 176 семенных клубней. Вначале он в течение 20 дней проращивал клубень на свету при комнатной температуре. Первыми появились ростки в верхней, затем в нижней части клубня, всего проросло 14 ростков, и овощевод разрезал клубень так, чтобы в каждом куске его был один росток. Вскопал делянку в 4 кв. м целины на глубину 25 см, хорошо разрыхлил, удалил все неразбившиеся куски дернины. Под повторную разделку почвы граблями внес 100 г гранулированной нитрофоски. Во второй половине июня кусочки клубня с ростками он посадил в лунки на расстоянии 35 см одна от другой, внося в каждую по горсти древесной золы (росток должен быть под землей на глубине 2—3 см). Дальнейший уход — обычный: полив, рыхление, удаление сорняков, окучивание. Перед цветением картофель опрыснул бордоской жидкостью против фитофторы.

При посадке ростками картофель проращивают на свету — световые ростки или в темноте — теневые, что особенно эффективно при температуре 12—15°C. Периодически опрыскивают ростки водой комнатной температуры. Клубни на проращивание закладывают в начале апреля. Как только верхние ростки достигнут 4—6 см, их осторожно отделяют от клубня и тут же сажают в плодородную землю в ящик, парник или гряды, укрытые пленкой на расстоянии 7×7 см один от другого. Ростки должны выступать над землей на одну треть своей длины. Первое время их поливают и притеняют. Рассадку высаживают в грунт в начале июня, когда пройдет опасность заморозков.

Клубни же, от которых были взяты ростки, проращивают дальше, получая новые ростки, а следовательно, и новую рассадку. Затем клубни разрезают на части, в каждой из которых должно быть по одному ростку.

Рассадку картофеля высаживают на участке с междурядьями 60 см, в рядах расстояние между растениями 30—35 см (сильные растения и рассадку от поздних сортов сажают реже). Одновременно сажают и части клубня с ростком от третьего проращивания. Первое время они отстают в росте, но потом при хорошем уходе разница между растениями стирается.

Как видите, при таких способах размножения потребуется меньшее количество семенного картофеля, а растения вырастут более крепкими и здоровыми.

Агроном-овощевод
Е. ЧЕНЫКАЕВА

ОТ НЕГО — НЕ ТОЛЬКО СЛЕЗЫ...

6

Кому не знаком специфический острый вкус и аромат лука, придающий неповторимый оттенок салатам, мясным и рыбным блюдам! Но и те, кому вкус этот, как говорится, не по вкусу, отдают должное питательной ценности лука. В нем содержатся в больших количествах витамины, минеральные соли, органические кислоты, а также фитонциды — вещества, обладающие антимикробной активностью. Причем зеленый лук по содержанию всех этих богатств даже превосходит репчатый.

Не только в кулинарии трудно обойтись без лука, он широко применяется и в медицине. Препарат аллилглицерол вытяжку из репчатого лука — назначают при болезнях кишечника и расстройствах желудка по 15—20 капель 3 раза в день в течение 3—4 дней, а для лечения атеросклероза — по 20—30 капель 3 раза в день в течение 3—4 недель. Препарат аллилглицерол применяют при женских заболеваниях.

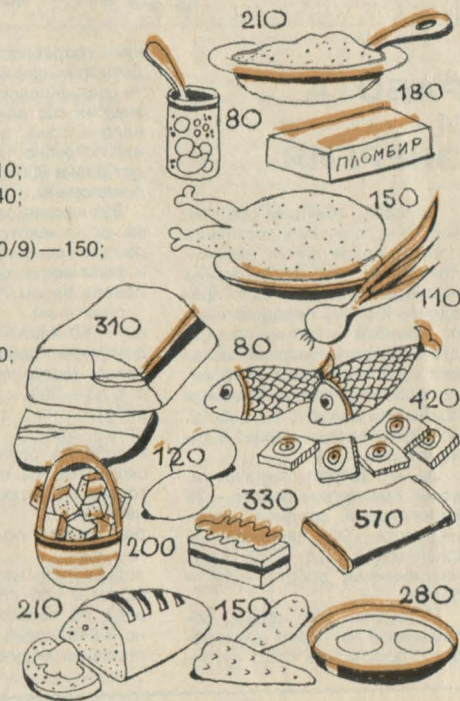
Известна способность лука снижать содержание сахара в крови, поэтому народная медицина при сахарном диабете рекомендует есть суп из печеного лука. Лук нормализует работу кишечника, его сок можно принимать при вздутиях кишечника по 1 столовой ложке 2—3 раза в день. В той же дозе он эффективен при почечнокаменной болезни. В равной смеси с медом свежий луковый сок принимают при простудах, воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей.

А вот закапывать лук в нос при насморке, жевать его, когда болит горло, не рекомендуется: лук раздражает воспаленную слизистую. Гораздо лучше (и мягче) действуют луковые ингаляции. Делают кашлицу из лука — примерно две столовые ложки — и вдыхают пары через бумажную воронку (узкий конец ее прикладывают попеременно к ноздрям или рту). Кашлица должна быть свежей, это очень важно: фитон-

МЕНЮ И КАЛОРИИ

Приводим калорийность некоторых блюд. В скобках указан вес каждого продукта:

бутерброд из белого хлеба с маслом (40/15) — 210 килокалорий;
салат зеленый (любые овощи) со сметаной (120/30) — 110;
винегрет с луком и растительным маслом (90/10) — 90;
сельдь с луком и растительным маслом (50/30/20) — 180;
суп молочный с лапшой (500) — 390;
окрошка овощная, борщ (500) — 230;
рассольник домашний (500) — 260;
бефстроганов (75/75) — 150;
котлеты из свинины (95) — 310;
курица отварная (100) — 150;
морской окунь отварной (100) — 80;
каша гречневая, пшенная, рисовая (200/9) — 210;
рожки, макароны, лапша отварная (200/9) — 340;
картофель отварной с маслом (200/9) — 230;
морковь отварная с растительным маслом (200/9) — 150;
капуста отварная (220/9) — 120;
свекла в молочном соусе (200) — 130;
картофель, жаренный с жиром (250/10) — 430;
котлеты морковные со сметаной (150/25) — 240;
вареники с творогом (200/30) — 490;
блины с маслом (150/10) — 410;
хлеб пшеничный (100) — 230;
хлеб ржаной (100) — 200;
печенье (100) — 420;
пирожное бисквитное (100) — 330;
яйца вареные (2 штуки) — 120;
яичница (120) — 280;
мороженое пломбир (100) — 180;
сахар (50) — 200;
шоколад (100) — 570;
компот (100) и кофе с молоком (200) — 80;
чай с сахаром (200) — 60;
пиво (500) — 190.



ОТМЕРЯЕМ, НЕ ВЗВЕШИВАЯ

1 столовая ложка содержит:

Винегрета, салата — 30 г.
Мяса кусочками (бефстроганов, гуляш, рагу) — 25 г.
Гарнира — каши рисовой, гречневой, тушеной капусты — 35 г.
Сметаны — 25 г.

Тарелка супа — 500 г.
Стакан ягод — 150 г.
Ломоть пшеничного и ржаного хлеба толщиной в 1 см — 50 г.
Ломоть белого батона толщиной в 1 см — 15 г.



РАБОТА И ЭНЕРГИЯ

Человек, имеющий средний вес 70 кг, в сутки в состоянии полного покоя тратит 1680 килокалорий на поддержание жизнедеятельности. Если прибавить к этому передвижение по комнате и прочие мелкие дела, затраты энергии составят приблизительно 2400 килокалорий. К этой цифре надо прибавить энергию на работу, которую человек делает в течение дня.

За час затраты энергии таковы: при легкой работе — 75 килокалорий, средней напряженности — 90, напряженный физический труд — 220, очень напряженная работа — 300 и более.

Нетрудно, зная время, потраченное на ту или иную работу, подсчитать свою суточ-

ную потребность в энергии. Допустим, при 8-часовой работе средней напряженности эта энергия составит: $100 \times 8 = 800$ килокалорий, а общая суточная потребность в энергии будет равна $800 + 2400 = 3200$ килокалориям.

Вот каковы затраты энергии за час на некоторые наиболее распространенные виды труда и физических занятий для человека весом 70 кг:

печатание на машинке — 140 ккал/час;
домашняя работа (глажение белья, мытье посуды, стирка и т. д.) — 203;
работа на садовом участке — 230;
ходьба по ровной дороге со скоростью 4,2 км в час — 224;
то же со скоростью 6 км в час — 315;
бег трусцой по ровной дороге — 420;
ходьба на лыжах со скоростью 12 км в час — 840;
езда на велосипеде медленно — 245, очень быстро — 630;
плавание медленное — 210.

НЕЗАМЕТНАЯ ГИМНАСТИКА 3

Упражнения, которые мы рекомендуем, можно делать, не привлекая к себе внимания, в любую свободную минуту — за столом, сидя в автобусе или троллейбусе, перед телевизором. Если быть достаточно настойчивой и каждый час повторять их, можно получить довольно большую физическую нагрузку.

1. Сидя, носки и пятки вместе. Не отрывая пяток от пола, попеременно с усилием поднимать носки, имитируя ходьбу в гору. Повторить 60 раз.

2. То же самое, но, не отрывая носки от пола, попеременно приподнимать пятки. Повторять 60 раз.

3. Дать нагрузку ягодичным мышцам. Напрячь их, а потом расслабить. Повторять 30 раз.

4. Втянуть живот, напрягая мышцы, — вдох, на выдохе удерживать в напряжении мышцы в течение 3 секунд. Повторить 15 раз.

5. Свести и развести лопатки. Повторить 30 раз.

6. Сжимать и разжимать кисти рук. Повторить 60 раз.

Вся гимнастика займет 6—7 минут.

ВОДА-ЦЕЛИТЕЛЬ 4

«Целебен поток воды, вода охлаждает жар лихорадки, целебна она от всех болезней» — написано за полтора тысячелетия до нашей эры в священной книге индусов.

Да, в самые древние времена, еще на заре цивилизации, человечество знало лечебные и укрепляющие свойства водных процедур. Тысячу лет назад знаменитый врач Абу Али ибн Сина (известный в Европе под именем Авиценны) создал свой «Канон», где указывал, что самое главное для сохранения здоровья — чистота, физические упражнения, правильное питание, сон, а также массаж, ванны. На Руси основным лечебным и профилактическим средством были бани.

Ценит целебные свойства воды и современная медицина. Многие из нас, наверное, испытали на себе благотворное влияние минеральных вод, принимали оздоравливающие водные процедуры, души, лечебные ванны. Для всего этого не обязательно ехать на курорт. Если врач прописал лечебные ванны — вполне можно принимать их у себя дома. Лучшее время — вечер, через часа два после ужина, за час-полтора до сна. Температура воды 36—37°C. Лежать в воде надо спокойно, расслабившись, так, чтобы вода закрывала тело, кроме области сердца. На лицо, шею наложить питательную маску — постараться использовать это время не только для здоровья, но и для красоты.

Обычно принимают 10—15 ванн, через день, по 10—15 минут каждая

(точные дозы укажет врач). Начинать повторный курс можно только с разрешения врача, обычно не ранее чем через 8—10 месяцев, а то и через год.

Хвойные ванны раньше готовили из отвара или настаивания сосновых игл и шишек. Сейчас в воду добавляют либо жидкий хвойный экстракт (100 мл), либо таблетку (50 г). Хвойные ванны применяют при самых разнообразных заболеваниях, однако рекомендовать их всем и каждому, без ограничений, нельзя: в ряде случаев они могут причинить даже вред. Здесь решающее слово — за врачом.

Морские ванны. В морской воде растворено много минеральных солей и микроэлементов, больше всего в ней поваренной соли, есть калий, кальций, магний, железо, бром, йод, даже немного серебра, урана, лития, радия. В последние годы ученые обнаружили в морской воде и небольшой процент витаминов В₂, В₆, В₁₂, С. Эти вещества проникают в организм, оказывают на него благотворное воздействие, способствуют улучшению сна, уменьшению раздражительности. Соленая вода обладает также

противовоспалительным и болеутоляющим действием. Если врач разрешил, можно устроить морскую ванну и у себя дома, растворив в воде морскую соль. Конечно, действуют такие ванны слабее, чем настоящие, но тоже полезны, особенно для тех, кому не разрешено лечиться на морском берегу. Такие ванны назначают обычно при расстройствах нервной системы, бессоннице, при болях в суставах, мышцах, при нарушениях обмена веществ и радикулитах. Обычно их принимают вечером, перед сном, но ослабленным, быстро утомляющимся людям такие ванны полезнее утром: они бодрят, освежают, создают хорошее настроение, повышают работоспособность. Утренние ванны более прохладны: температура воды около 33—34°. Курс лечения состоит из 10—12 ванн, можно повторить его через 4—6 месяцев.

Морская соль продается в аптеках в килограммовых пачках. На полную ванну требуется не более одной-двух пачек. Чтобы в воду не попали всякие примеси, например, песок, надо пересыпать соль в полотняный мешочек и опустить в ванну или повесить под краном.

Ванны из трав. Купленные в аптеке сухие травы — «Сенная труха», «Овсяная солома», «Ароматический сбор» (цветы ромашки, листья мяты, розмарина) — по 200 г каждой, всыпают в мешочек, заворачивают в какой-нибудь посуде и мешочек вместе с раствором опускают в ванну. Эти ванны чаще всего применяют горячими (40°) для ног при простудных заболеваниях. Больного усаживают на стул, ноги он опускает в ведро с горячим раствором, и его вместе с ведром укутывают одеялом. Можно применять при простудах, если нет высокой температуры, и общие ванны из отваров трав, листьев (черносмородиновые листья), цветов, почек, коры деревьев. Чаще всего это растения, обладающие ароматным запахом, — мята, чебрец, валериана, ромашка. 1 кг высушенных растений заваривают, настаивают в течение получаса. Полученный раствор вливают в ванну.

Пенистые ванны. Процедура скорее гигиеническая, чем лечебная, однако в высшей степени приятная. Это ванны с добавлением пенообразователя — специальных шампуней отечественного и импортного производства, типа «Лилия», «Бадусан», «Глория», «Селена» и другие. Нежное и мягкое действие пены и теплой воды на рецепторы кожи успокаивает нервную систему, усиливает обменные процессы в организме. Такие ванны обычно рекомендуют людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, которым противопоказаны прочие виды водолечения. Предварительно, разумеется, надо посоветоваться с врачом.

В. ТАТЕВОСОВА,
кандидат медицинских наук
г. Ялта.

