

РЕЦЕПТ ЛИФТИНГ- ОМОЛАЖИВАЮЩЕЙ ЭКСПРЕСС-МАСКИ

Берем сырой яичный белок, добавляем в него несколько капель натурального лимонного сока. Основа для маски готова.

Во время нанесения этой маски нужно лежать и не разговаривать! Это очень важно, в противном случае лифтинг-эффекта не получится.

Технология накладывания маски непростая. Накладывать ее следует лежа (чтобы мышцы лица были расслаблены). Сначала накладываем один слой. Как подсохнет — второй. Затем — третий. Нужно сделать 3 — 4 слоя. Через 15 — 20 минут смываем теплой (не горячей!) водой. Далее накладываем крем для лица.



фото Татьяны ПОЖИДАЕВОЙ

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ!

Для кожи полезно

1. Выпивать 1,5 — 2 литра воды в сутки (желательно пить воду, травяные чаи, минеральную столовую воду). Можно готовить отвары из шиповника, черноплодки, черной смородины (листья и ягоды), богатые витамином С. Польза для всего организма.
2. Есть свежие или быстрозамороженные фрукты и овощи.
3. Добавлять в меню кисломолочные продукты, рыбу, морепродукты, злаковые.
4. Добавлять в салаты оливковое масло.

Зимой можно делать весь спектр салонных процедур по уходу за кожей (в том числе пилинг, фото- и лазеротерапию, удаление сосудистых «звездочек»).

КАК ЗИМОЙ ПОМОЧЬ ВОЛОСАМ

НАШИМ ВОЛОСАМ тоже сложно зимой. Они сохнут, истончаются. Так что придется уделить внимание не только коже, но и волосам. **И не забывать в морозы носить головной убор!** Это важно, поскольку в холодную погоду происходят спазмы сосудов кожи головы, в результате чего волосы становятся ломкими и сухими.

Рекомендуется после мытья ополаскивать волосы разведенным натуральным лимонным соком (3 — 4 ст. ложки сока на стакан бутилированной или пропущенной через фильтр воды). Такой ополаскиватель заменит вам кондиционер для волос. Он оживляет волосы, делая их более блестящими и ухоженными.



фото Натальи ЧАЙКИ

Зима — хорошее время для проведения косметических процедур в парикмахерской.

МАСКА ДЛЯ ВОЛОС

Смешать 4 ст. ложки коньяка и сырое яйцо, втереть в только что вымытые волосы (не в грязные!). Затем надеваем чалму из махрового полотенца. Держим маску 20 — 30 минут. Смываем теплой водой без добавления шампуня. Горячей водой смывать такую маску нельзя, поскольку она содержит сырой белок, который под воздействием температуры свернется.

ДАВАЙТЕ ВМЕСТЕ ПОДДЕРЖИМ УМНИЦУ НАСТЮ, КОТОРАЯ ТАК МУЖЕСТВЕННО БОРЕТСЯ С БОЛЕЗНЬЮ!

Насте Брандуковой 15 лет. Раньше, до того как у девочки обнаружили острый миелобластный лейкоз, жизнь Настю мало отличалась от жизни ее подруг. Девочка ходила в школу, с увлечением изучала английский и немецкий языки. Чуткая, нежная, отзывчивая и внимательная Настя всегда была любимицей одноклассников и учителей, с удовольствием играла с младшим братом. В свободное время занималась рисованием и фотографией, увлекалась верховой ездой. Лошади — настоящая страсть Настю, девочка готова была буквально жить на конюшне. Никакая грязная работа не могла ее отпугнуть. Настя и сейчас такая же — неунывающая оптимистка, жизнерадостная и эмоциональная. Но с января 2013 года большую часть времени она вынуждена проводить в больницах.

Как только врачи поставили девочке онкологический диагноз — острый миелобластный лейкоз, Настя начала лечение в Детской городской больнице №1 Санкт-Петербурга. Четыре блока изнуряющей высокодозной химиотерапии — и летом наступила долгожданная ремиссия. Но спустя несколько месяцев болезнь вернулась. Новый год девочка встретила в больнице. Болезнь так быстро прогрессировала, что Насте даже было больно ходить. Врачи приняли решение проводить трансплантацию костного мозга от родственного донора. На поиск донора в Международном регистре и доставку трансплантата в Санкт-Петербург, в НИИ детской онкологии, гематологии и трансплантологии им. Р.М. Горбачевой, требовалось собрать 20 500 евро. Но благодаря усилиям родителей, жертвователей, врачей 24 апреля 2014 года пересадка все-таки состоялась. Донорский костный мозг прижился, девочка быстро восстановилась.

Но в июле количество бластных клеток опять стало расти. Опять химия, подсадка донорских лимфоцитов, к концу лета — ремиссия. Осень — новый рецидив, новая химия, очередная подсадка донорских лимфоцитов, ремиссия. Зима — рецидив, химия, подсадка донорских лимфоцитов.

Но Настя по-прежнему уверена в победе. Сейчас она получает терапию препаратом, стимулирующим выработку лимфоцитов. Новый год в этот раз Настенька встретила дома. И для нее это хороший знак. Но девочке необходим очень дорогой противогрибковый препарат «Вифенд». Стоимость недельной терапии — 23 228 рублей, а лечение этим препаратом должно продолжаться несколько месяцев. Без приема этого препарата Настя рискует стать жертвой опасного осложнения.

Вы можете выбрать тот вид помощи, который вам удобен

1. Зайдите в любое отделение филиала «Петровский» ОАО «Банк «Открытие», возьмите специальную квитанцию фонда «АдВита» и впишите в нее сумму пожертвования. Адрес ближайшего к вам отделения можно узнать по телефону 8 (812) 33-727-33.

2. Внесите пожертвование через терминалы «Уникасса», расположенные на станциях метрополитена, нажав последовательно: «Оплата кредитов и другие сервисы» — «Далее» — «Благотворительные фонды» — «Фонд «АдВита».

3. Внесите пожертвование через терминалы QIWI, нажав последовательно: «Оплата услуг» — «Другие услуги» — «Фонды помощи» — «Фонд «АдВита».

4. Сделайте пожертвование с банковских карт «Visa» или «MasterCard», зайдя на сайт фонда http://www.advita.ru/donation_dengionline.php.

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ ЖИТЬ!

МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

С 21 по 27 января

ОВЕН. Неприятности может доставить работа желудочно-кишечного тракта. Возможно обострение хронических заболеваний этой системы. Так что следите за питанием и обратите внимание на качество продуктов.

ТЕЛЕЦ. Сложный период. В зоне риска находятся печень и желчевыводящие пути. Старайтесь не употреблять острые, жирные, пережаренные продукты, а также газированные напитки.

БЛИЗНЕЦЫ. Есть вероятность незначительного ухудшения здоровья. Перетерпите и не стройте мрачные прогнозы. Особенно внимательными должны быть люди, страдающие сердечно-сосудистыми недугами и болезнями кровеносной системы.

РАК. Увеличивается вероятность бытовых ожогов (соблюдайте осторожность при работе с горячими веществами, следите за исправностью газовых плит и баллонов). В эти дни также повышаются сезонность и вероятность зачатия.

ЛЕВ. Велика вероятность обострений гинекологических и урологических недугов, особенно цистита. Так что старайтесь не переохлаждаться. Могут дать знать о себе зубы и десны.

ДЕВА. Интенсивное лечение вашего основного заболевания приведет к значительному улучшению самочувствия, однако может сопровождаться появлением необычных для вас симптомов. Могут напомнить о себе венозная недостаточность и геморрой.

ВЕСЫ. Существенное улучшение течения многих заболеваний. Особенное облегчение испытывают больные недугами щитовидной и предстательной желез. Период хорош для начала диеты, очистки различных систем организма.

СКОРПИОН. Эти дни отлично подходят для того, чтобы наконец-то расстаться с вредными привычками (особенно курением, компьютерной зависимостью). Именно сейчас легче справиться и с отнюдь не полезной привычкой «заедать проблемы» сладким.

СТРЕЛЕЦ. Возможно ухудшение течения хронических кожных недугов, в том числе грибковых поражений. Зато улучшится состояние больных костно-суставными заболеваниями.

КОЗЕРОГ. Подумайте, что можно сделать для собственного здоровья и поддержания жизненного тонуса. Может быть, вам наконец заняться изучением посильного комплекса гимнастики, скандинавской ходьбой?

ВОДОЛЕЙ. Нервозность, плохое настроение, снижение самочувствия, простудные недуги могут усугубить текущие болезни. Больше оптимизма, дорогие товарищи! почаще гуляйте на свежем воздухе!

РЫБЫ. Вы склонны злоупотреблять сладостями и высококалорийной пищей. Плохое настроение — это не повод нагружать желудок и забивать сосуды холестерином. Вам будет очень полезна физическая деятельность: займитесь уборкой квартиры.

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ