

Спонсор рубрики  
Общество с ограниченной ответственностью  
**«ТВ КУПОЛ»**

реклама

### ЯБЛОКИ — ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ КОЖИ

- 1 Компрессы из воды с яблочным уксусом (1 чайная ложка уксуса на 1 литр воды) тонизируют кожу.
- 2 Кашицу из свежих яблок можно прикладывать к обожженным или обмороженным участкам кожи, а также к мозолям и потертостям.
- 3 Смесь в равных частях тертых яблок со сливочным маслом — «помадой» (от французского слова pomme — яблоко) можно облегчить боль при ссадинах и трещинах, например на губах или у кормящих женщин на сосках.



Фото Наталья ЧАЙКИ

### ЯБЛОЧНЫЕ МАСКИ

#### ПРИ ЖИРНОЙ КОЖЕ

2 столовые ложки протертого кисло-сладкого яблока (например, папировка, антоновка) размешать с 1 взбитым белком, или с 1 чайной ложкой крахмала, или с 2 столовыми ложками измельченных огурцов.

#### ПРИ СУХОЙ И НОРМАЛЬНОЙ КОЖЕ

Смешать 1 столовую ложку сока тертых яблок и 1 столовую ложку овсяной муки. Эти маски держат на лице 15 — 20 мин., затем смывают теплой водой.

### ДЛЯ ОСВЕЖЕНИЯ И ОМОЛОЖЕНИЯ КОЖИ

Столовую ложку тертого яблока опускают на 2 — 3 мин. в 40 мл кипящего молока или сливок, настаивают 30 мин., после остывания наносят массу на лицо и шею на 20 — 30 минут, после чего ополаскивают кожу прохладной водой. Питательную маску можно также делать из смеси печеного яблока с 1 чайной ложкой меда и несколькими каплями оливкового масла.

### ЯБЛОКИ — ПРОТИВ ЛОМКОСТИ НОГТЕЙ

Полезны 10-минутные ванночки из смеси растительного масла и яблочного уксуса, взятых в равных частях.

### ЯБЛОКИ — ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ВОЛОС

После мытья нужно ополаскивать волосы отваром листьев яблони, который готовят из расчета 1—2 чайные ложки сухих измельченных листьев на 0,5 литра воды и настаивают на водяной бане 30 минут.



### ПОЛЕЗНЫЕ ВКУСНОСТИ

Рекомендует Яна ПРИВАЛОВА, главный врач Союза садоводов Санкт-Петербурга

#### ● Капустно-яблочный салат

Потереть одну штуку кольраби (сырую) и 2 яблока. Добавить 2 чайные ложки меда. Можно добавить столовую ложку растительного масла или нежирной сметаны. Сахар и соль по вкусу. Такой салат улучшает моторику желудочно-кишечного тракта.

#### ● Классический яблочно-морковный салат «Здоровье»

Натереть одну средних размеров морковь и одно яблоко (лучше с кожурой). Добавить столовую ложку растительного масла или нежирной сметаны.

#### ● Яблочное повидло

Желательно для его приготовления брать яблоки кислых и твердых сортов. Готовится просто: в кипящий сироп нужно засыпать нарезанные яблоки (если хотите, чтоб повидло было однородным, яблоки лучше очистить от кожуры), варить 40 минут, затем разлить по стеклянным банкам. На 1 кг сахара — 2 кг яблок.

Не забываем о пользе компотов из сухофруктов! Так что сушите яблоки на зиму. Очень полезны компоты из смеси (яблоки, изюм, курага). Компоты утоляют жажду, обогащают организм витаминами и минеральными веществами. Обладают противоотечным эффектом, так что рекомендованы и беременным женщинам, и людям, имеющим сердечно-сосудистые и почечные недуги.

## ПОМОЖЕМ СПРАВИТЬСЯ С БОЛЕЗНЬЮ МАЛЫШУ С РЕДКИМ ИМЕНЕМ НЕЙРОН!

Нейрону Герусу, страдающему мукополисахаридозом, всего год и восемь месяцев. Родители Нейрона с самого его рождения внимательно следили за здоровьем и развитием своего долгожданного малыша, поэтому признаки тяжелого врожденного заболевания заметили очень рано. А вот врачи больше года не хотели признавать очевидного: «Кушает хорошо? В росте и весе прибавляет? Спит нормально? Развивается по графику? Не беспокойтесь, мамаша, до года все нормализуется». Но родители беспокоились. Не может такого быть, чтобы шумное дыхание, искривленная спинка, дисплазия тазобедренных суставов и некоторые другие отклонения считались нормой. В возрасте год и три месяца признаки генетического заболевания у ребенка обнаружила... офтальмолог. Она же помогла организовать консультацию у генетика. К счастью, специалист нашелся дома — в Новосибирске.



Худшие подозрения подтвердились: у Нейрона диагностировали мукополисахаридоз, причем самую тяжелую его форму — синдром Гурлер. При этом заболевании из-за генетического дефекта нарушается синтез фермента, необходимого для нормального обмена веществ. В результате возникает переизбыток продуктов обмена, которые в норме должны разрушаться и выводиться. Это вызывает сбои в работе практически всех систем организма. У детей деформируются позвоночник и суставы, они начинают отставать в росте, страдают сердце, другие внутренние органы, возникает снижение слуха и зрения... К сожалению, этот список можно продолжать долго.

Нейрону в срочном порядке назначили препарат, замещающий недостающий фермент. Теперь каждую неделю он отправляется с мамой в больницу на 3 — 6-часовые капельницы, уже научился бояться врачей... Эта терапия улучшает ситуацию, но не решает проблему полностью. Дело в том, что в мозг лекарство не проникает, а значит, не способно остановить поражение центральной нервной системы. Чтобы спасти ребенка, необходимо сделать пересадку костного мозга, причем как можно скорее, до развития заметных неврологических нарушений. Нейрона болезнь, к счастью, пока затронула мало. Малыш — очень сообразительный и активный. Все понимает, весело болтает на понятном пока только маме языке. У Нейрона уже есть и любимый литературный герой — Колобок. Он может подолгу сосредоточенно самостоятельно «читать» эту книжку, а если найдутся желающие, с радостью покажет, где Волк, где Мишка, а где — Лиса.

Поиск неродственного донора через зарубежный регистр Нейрону взялся оплатить «Русфонд». Но еще понадобятся деньги на доставку трансплантата в Санкт-Петербург в НИИ детской онкологии, гематологии и трансплантологии им. Р. М. Горбачевой, где малышу будут делать пересадку, — 2500 евро.

#### 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](http://www.advita.ru/donation_dengionline.php).

**СПАСИБО ВСЕМ, КТО ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ ЖИТЬ!**

### МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

### С 19 по 25 августа

**ОВЕН.** Пессимизм и плохое настроение, мелкие неудачи пойдут не на пользу нервной системе. Вероятны головные боли, нарушение питания, обострение течения заболеваний печени.

**ТЕЛЕЦ.** Период повышения сексуальности. Есть риск обострения костных недугов и хронических заболеваний десен, в том числе пародонтоза. Очень полезны будут прогулки на свежем воздухе и водные процедуры.

**БЛИЗНЕЦЫ.** В этот период повышаются трудоспособность, энергичность и бодрость духа. Но не исключены эмоциональные всплески и состояние напряженности. Звезды настоятельно рекомендуют подходить ко всему философски.

**РАК.** Возрастают жизнеспособность, энергичность, активность. Если позволяет здоровье, примите участие в спортивных или спортивно-оздоровительных мероприятиях. Минус периода — вероятное обострение кожных недугов, в том числе аллергического характера.

**ЛЕВ.** Существенное улучшение течения многих заболеваний. Особенное облегчение испытывают больные недугами щитовидной и предстательной желез. Но неустойчивый эмоциональный статус может привести к головным болям, состоянию подавленности, беспокойства.

**ДЕВА.** Период считается благоприятным для начала лечения тяжелых недугов, в том числе инфекционного характера. Возможно обострение заболеваний кровеносной системы, в том числе хронической венозной недостаточности. Может напомнить о себе геморрой.

**ВЕСЫ.** В эти дни повышается риск бытового травматизма. Так что будьте аккуратны. А беременные женщины в этот период должны внимательно следить за самочувствием и в случае недомогания немедленно обращаться за медицинской помощью.

**СКОРПИОН.** Вы ощутите прилив бодрости, а близкие люди укажут на вашу возросшую привлекательность и свежий вид. Это существенная причина для хорошего настроения.

**СТРЕЛЕЦ.** Повышаются нервозность, чувство беспокойства и желание что-то делать, но на состояние здоровья этот период существенного влияния не оказывает. Увеличивается потребность в свежем воздухе, поэтому благотворное влияние оказывает дыхательная гимнастика.

**КОЗЕРОГ.** Интенсивное лечение вашего заболевания может привести к улучшению, но может сопровождаться неожиданными эффектами или осложнениями. Хороший период для комплексного обследования.

**ВОДОЛЕЙ.** Улучшение симптомов тяжелых и инфекционных заболеваний. Хороший период для начала курса лечения опухолей. Но возможны незначительные бытовые ожоги.

**РЫБЫ.** В течение этого периода возрастают жизненная сила, сопротивляемость различным заболеваниям. Но у вас может появиться непреодолимое желание вступать в конфликты. Сдержите свои порывы, лучше выйдите на пробежку.

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ