

## НАТУРАЛЬНОЕ - ЭТО РОДНОЕ

Выбор косметических средств сегодня огромен. Как однако выбрать то, которое подходит именно тебе? Ответить на этот вопрос мы решили с помощью доктора медицинских наук, косметолога Ольги РОМАШКО.

**О**льга Олеговна, многие представительницы прекрасного пола «западают» на так называемую натуральную косметику. И неудивительно. Ведь мы живем в полусинтетическом мире. Какую же косметику можно считать натуральной?

- Натуральное для кожи - это не эфирные и растительные масла, не экстракты морских водорослей, поскольку человек не растение и не водоросль. Клеткам нужны родные вещества, аминокислоты, из которых она состоит. Такие вещества и можно считать натуральными.

**Нередко косметические препараты, цель которых улучшить нашу внешность, кожу, наоборот, вызывают проблемы. Наиболее распространена тут аллергия. Как можно этого избежать?**

- Аллергия - это реакция самозащиты клетки, отторжение чужеродных веществ. Купив крем, первым делом нанесите его на локтевой сгиб. Появилась красная полоска, значит, крем вам противопоказан. Организм некоторое время может справиться с чужеродным ему веществом. Но потом при нанесении даже совсем небольшого его количества появляются красные пятна или сыпь на лице, теле. Это значит, клетка переходит в состояние обороны. А вот если косметика качественная, и подходит лично вам, и сочетается с полноценным питанием, то эффект усиливается, человек становится более здоровым, красивым, ухоженным. Полноценное питание - это прежде всего овощи, фрукты, натуральный творог, молоко, нежирное мясо. Если бы еще и дышать чистым воздухом почаще - то это идеальные условия для жизни. В реальности же очень мало свежего воздуха и много стрессов. Поэтому если клетку подпитывать хотя бы комплексом необходимых ей аминокислот, то можно продлить свою молодость.

**Между тем многие российские женщины считают, что стать красивыми можно с помощью одной импортной косметики.**

- У россиянок представления, что импортное - всегда лучше, еще со времен Петра Первого. Хотя основы кремов во всех странах одни и те же, ингредиенты - тоже. Только в импортной продукции больше консервантов, она рассчитана на долгое хранение.

**Сейчас очень модны плацентарные кремы, маски. Стоят они дорого. Но всем ли полезны?**

- Только женщинам после сорока. Молодым не следует пользоваться такой косметикой, поскольку это гормональные препараты.

**Но как ориентироваться на рынке, где фирмы с помощью рекламы просто навязывают свою продукцию?**

- Покупая кремы, надо помнить, что, например, глицерин как составляющая структура безвреден. Бесплезен когда-то модный каллоген. Он не проникает сквозь клеточную мембрану и остается пленкой на коже. Белки могут вызвать аллергическую реакцию. Если в состав крема входит «лаурил сульфат натрия» - осторожнее. Это очень агрессивное вещество, которое тоже может вызвать аллергию. А вот «лаурес сульфат натрия» - наоборот, хорош для кожи. Очень полезны такие ингредиенты, как «аминолен», «амиюл».

А вообще-то, косметика - дело индивидуальное. И чаще всего нужно искать свою методом проб и ошибок. Советую не пользоваться одновременно продукцией разных компаний.

Татьяна ХАРЛАМОВА

Татьяна Борисовна Чучвагина, врач-терапевт и массажист московского медицинского центра «Варварка», владеет многими секретами женской красоты и молодости.

**Т**атьяна Борисовна, на какие дефекты своей кожи женщины должны обращать внимание в первую очередь?

- Кожа - зеркало здоровья. Это своего рода пограничная линия между человеком и окружающей средой. Если она розовая, светлая, то все нормально. Появились пигментные пятна - значит, организм нездоров, скорее всего печень или желчный пузырь подают сигналы. Выступили кровеносные сосуды на лице - это либо гипертония, либо болезни кровеносной системы.

**Многих волнует вопрос: можно ли с помощью массажа похудеть?**

- Массаж улучшает питание кожи, циркуляцию крови, тонизирует организм. Но если женщина приходит на массаж с целью похудеть - ну вот, дескать, помассируйте меня с помощью антицеллюлитного крема, и уйдут лишние килограммы - то это не так. Массаж может дать толчок организму к оздоровлению, но после этого еще предстоит работать и работать. Тут и аэробика, и любые физические упражнения, плавание в бассейне, диета... Красота требует колоссальных усилий!

У меня была пациентка 64 лет, которая долго мучилась от избыточного веса. И когда она занялась собой в комплексе - то есть стала делать все, о чем я сказала чуть выше, - за месяц сбросила 6 килограммов.

Если уж очень хочется похудеть, мой совет. Питаться надо 5-6 раз в день, но понемногу, последний раз - за два часа до сна. После 20.00 воздерживайтесь от пищи. Позволить себе можно только чашку кефира.

Очень полезны разгрузочные дни: один раз в неделю.

Это может быть яблочный день - 1,5 кг яблок. Творожный - 400 г творога плюс 0,5 л кефира. Сухофрукты - 500 г. Минеральный - 2-3 лит-

## КОЖА КАК ЗЕРКАЛО



ФОТО ЮРИЯ СТРОКОВА

ра воды. Мясной - 400 г отварного мяса и 0,5 л кефира.

Такая диета позволяет иногда сбросить за полтора месяца килограммов 6.

**Как вы рекомендуете выбирать кремы?**

- Прежде всего не запасайте их впрок. Я, например, предпочитаю пользоваться отечественной косметикой. Знаю, многие кинозвезды хранят верность кремам нашей фабрики «Свобода». Никакие, однако, кремы не помогут, если человек нездоров.

Но прежде всего женская красота зависит от душевного состояния. Если женщина влюблена, то у нее

горят глаза, она излучает флюиды и хорошо выглядит.

Поддерживайте это состояние влюбленности - в себя, в мужа, в детей, просто в наступающий день...

Встаньте утром перед зеркалом, улынитесь и произнесите:

«Я самая прекрасная и удивительная женщина на свете!» Это очень важно - начать день в хорошем настроении и не позволить никому его испортить. Если к этому прибавите занятия спортом, подпитку кремами и здоровое питание, танцы под хорошую музыку, то, не сомневайтесь, вы будете прекрасны.

Татьяна ХАРЛАМОВА

## КАК СТАТЬ ЛЕГКОЙ НА НОГУ

Многие женщины жалуются на постоянную усталость ног. Нередко это связано с моделью обуви. Но как отказать, к примеру, от высоких каблуков, если они делают прекрасную половину человечества еще прекрасней? Советы массажиста Сергея СЕРГЕЕНКОВА помогут вам избавиться от усталости и сохранить ноги здоровыми.

**У**ставшие ноги надо опустить в ванночку с теплой водой, в которой растворена морская соль. Можно воспользоваться и обычной пищевой солью с добавлением небольшого количества соды и нескольких капель йода. Процедуру продолжать до тех пор, пока вода не остынет. Потом ноги ополаскивают прохладной водой, протирают махровым полотенцем и смазывают кремом для ног. Солевые ванночки не только снимают боль и усталость, но и обладают антисептическим действием, дела-

ют кожу ног упругой и укрепляют ногти. Положительный эффект усилится, если в солевой раствор добавить натуральное эфирное масло, например, лаванду, и растереть в воде ступни руками, не забывая при этом зону между пальчиками. После такой ванны стоит прилечь на диван, положить под ноги валик. Это будет хорошим отдыхом.

Чтобы ноги оставались как можно дольше здоровыми, полезно ходить босиком по ковру, а летом - по росистой траве или нагретому солнцем песку.

## НЕ МИРИТЕСЬ С ПСОРИАЗОМ

В США «Лома Люкс Псориазис» («Лома Псориаз») успешно применяется с 1990 года, в России с 1999 года!

«Лома Люкс Псориазис» («Лома Псориаз») производства Loma Lux Laboratories США - природное минеральное гомеопатическое средство для лечения больших псориазом.

Микродозы активных ингредиентов «Лома Люкс Псориазис» (никель и бромиды) активизируют обмен веществ, способствуют восстановительным процессам, оказывают успокаивающее действие.

Исчезает зуд, прекращается шелушение, рассасываются псориазные бляшки, нормализуется сон, улучшается общее самочувствие.

**Применяется внутрь один раз в день!**

«Лома Люкс Псориазис»

эффективен, хорошо переносится

и не вызывает побочных явлений

«Лома Люкс Псориазис»

очистит вашу кожу НАДОЛГО!

[www.gritonika.ru](http://www.gritonika.ru)

154-96-26, 797-63-66, 788-11-00



Рег. Уд. П №01596301 от 21.10.2004 г.

## "ДЮНА" ПОБЕЖДАЕТ АРТРОЗЫ

Кто страдает различными артрозами, тот легко поймет меня - человека с полиостеоартрозом, при котором суставы постоянно ноют. Болеутоляющие средства мне противопоказаны, потому ночами не могла спать, не находила места от боли. Друзья подарили мне «Дюну», и боли отступили.

Роза Голубева, Москва

«Дюна» не только снимает боль, но и прекрасно лечит. Красными и инфракрасными лучами она исцелила тысячи больных. Проникая в глубь ткани, волшебные лучи прекрасно снимают боль, лечат артрозы, артриты, остеохондроз, пневмонию, астму, гипертонию, дистонию, невралгию, травмы, послеоперационные осложнения, псориаз, экзему, угри, прыщи, отиты, гаймориты и многое другое, но особенно - суставы, кожу и простуду.

«Дюна» награждена многими медалями и дипломами международных выставок и по праву считается одним из лучших домашних приборов.

Гарантия - 3 года. Срок службы не ограничен. Читателям «Московской среды» скидка 100 руб. Цена: 1300 руб. Доставка по Москве - 100 руб.

Наш адрес: ул. 1905 года, д. 10 («Трансагентство»), Ленинский пр-т, д. 45 («Трансагентство»), Ленинградский пр-т, д. 33 а («Трансагентство»). Тел. (095) 739-06-02.

Здесь же «Серебряная таблетка» (500 р.) лечит желудок и кишечник, «Невотон» и «Невотон-люкс» (300 и 700 р.), стиральные машинки «Бионика-турбо» (1300 руб.), «Ретона» (2400 р.) - стирают и выводят пятна - проверено!



Рег. Уд. МЗ РФ №29106070977 от 25.10.2000 г.

## КАК ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ СУСТАВАМ

«Долгое время страдала от болей в суставах и позвоночнике. Препарат «Остео Эс» купила по совету подруги. Честно говоря, ни на что особо не рассчитывала. Но уже через месяц боли исчезли совсем, вернулась подвижность в суставах. Теперь я могу сама о себе позаботиться! Хочется сказать большое человеческое спасибо создателям «Остео Эс».

ЛЕБЕДЕВА А.П., 65 лет

«Постоянно ощущал ломоту в коленях и спине при перемене погоды. Коллеги по работе посоветовали проверенное средство - препарат «Остео Эс». Пройдя курс, полностью избавился от этих недугов».

СМИРНОВ А.В., 47 лет

ПЯТЬ ЛЕТ УСПЕШНОЙ ПРАКТИКИ

• АРТРИТ • АРТРОЗ • ОСТЕОПОРОЗ  
• ОСТЕОХОНДРОЗ • ПЕРЕЛОМЫ

Натуральный препарат «Остео Эс» - единственная альтернатива традиционной медицине и хирургическому вмешательству.

«Остео Эс» - уникальная программа, специально разработанная для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата. В его состав входят только натуральные компоненты.

«Остео Эс» оказывает обезболивающее, противовоспалительное и противоотечное действие. «Остео Эс» восстанавливает синтез внутрисуставной жидкости.

«Остео Эс» способствует восстановлению костной и хрящевой ткани.

«Остео Эс» рекомендован для профилактики и лечения остеопороза.

«Остео Эс» избавляет от метеозависимости.

**Здоровые суставы - это основа вашего здоровья!**

Заказать препарат и получить более подробную информацию вы можете по тел. 767-08-99 (с 10.00 до 20.00 ежедневно). Скидки льготникам.

Прочтите все климатические статьи газеты, по результатам выберите для себя.