

### НЕПРОСТАЯ МОЗОЛЬ

**?** У меня диабет второго типа. В принципе он меня не слишком беспокоит и почти никак не проявляется. Но с недавнего времени стала замечать, что на ногах стало образовываться много мозолей. Как с ними лучше бороться в моём случае?

**Ольга, Петрозаводск**

**{ Отвечает врач-эндокринолог Галина МАКОВСКАЯ:**

— Гиперкератоз (избыточное образование мозолей) — отнюдь не только косметический дефект, ведь он существенно повышает риск образования диабетических язв. Вам надо решительно отказаться от ношения тесной и узкой обуви, которая оказывает постоянное давление на определённое место и может привести к образованию мозоли, которая будет давить на кожу, вызывая гематому и повышенный риск образования трофической язвы. Лучше выбирать специальную ортопедическую обувь.

Второй момент — надо избегать сухости кожи. Ведь из-за неё могут появляться трещины, которые могут инфицироваться. Мозоли чаще возникают на пятке и подошве (натоптыши), верхней поверхности пальца, иногда на боковой стороне стопы и между пальцами ног.

Уже появившуюся мозоль категорически запрещено срезать или распаривать в горячей воде — любые повреждения кожи могут стать входными воротами инфекции. Использование мозольной жидкости и специальных

пластырей также не разрешено. Можно только обрабатывать стопы пемзой и 2–3 раза в день применять специальные смягчающие и увлажняющие кремы, содержащие большое количество (около 10%) мочевины. Но важно следить, чтобы крем не попал в межпальцевые промежутки — во избежание возникновения мацерации (набухание эпидермиса).

Для обработки мелких ранок нельзя использовать спиртосодержащие растворы (йод, зелёнку). Лучше обработать перекисью водорода, фурацилином, хлоргексидином или другим антисептиком. Если на коже возникли покраснение, отёк, следует немедленно обратиться к врачу.



### ПОЧЕМУ Я ПОТЕЮ?

**?** Это лето жарким не назовёшь. А я тем не менее очень сильно потею. Мне 45 лет, месячные идут день в день, как и раньше, так что о климаксе говорить не приходится. С чем тогда это может быть связано?

**Альбина, Владимир**

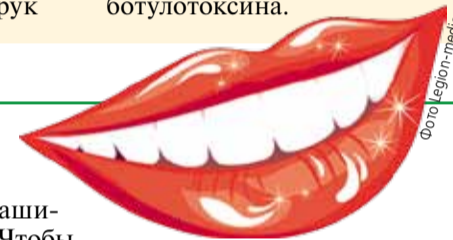
**{ Отвечает врач-терапевт Пётр СИНЯКОВ:**

— При интенсивных физических нагрузках, посещениях бани, а также при жаре усиленное выделение пота — это норма. Но если потение не связано с повышением температуры тела, надо разбираться. Общая потливость, особенно в ночные часы, — повод для беспокойства. Ведь это симптом

многих заболеваний, например, нервных расстройств, инфекционных или эндокринных патологий и даже онкологии. Если пот в три ручья сочетается с частым пульсом, внезапным покраснением или побледнением лица, то это похоже на вегетососудистую дистонию. Когда помимо влажных рук

и ног беспокоит боль в груди, стоит обратиться к кардиологу (так нередко проявляются сердечные недуги). Боль в пояснице и проблемы с мочеиспусканием — повод для обследования почек. Если вместе с потливостью ломит суставы, надо исключить ревматизм, а когда донимают кашель и боль в лёгких, можно заподозрить туберкулёз.

Но если ночной потливости нет, а мокрыми днём становятся только стопы, ладони или подмышки (иногда лицо и голова), то бегать по врачам не стоит. Это локальный гипергидроз. С ним можно справиться ванночками с дубовой корой или уколами ботулотоксина.



### КАК ОТБЕЛИТЬ ЗУБЫ?

**?** У моей подруги от природы зубы белые, как у звезды. А мои желтоватые. Чем это можно объяснить и как отбелить зубную эмаль в домашних условиях?

**Галина, Псков**

**{ Отвечает врач-стоматолог Геннадий АРОНОВ:**

— Цвет зубной эмали предопределён генетически. Кроме того, на него влияет образ жизни — например, курение, злоупотребление кофе и, как ни странно, зелёным чаем,

который интенсивно окрашивает зубы в тёмные тона. Чтобы осветлить эмаль, откажитесь от сигарет и ярко окрашенных напитков и продуктов. Ешьте больше богатых кальцием сыра, творога, молока. А вот эффект от зубных отбеливающих паст невелик. С их помощью можно лишь убрать зубные отложения.

Более того, высокоабразивные пасты (содержат соду, кремний) могут быть опасны — действуют как «наждачка». Более эффективны пасты с перекисью водорода или карбамида. Они обычно используются в комплектах для домашнего отбеливания вместе со специальными каплями, надеваемыми на ночь. Однако

домашнее отбеливание может привести к увеличению чувствительности эмали. А плохое прилегание кап, вызывающее вытекание геля, чревато даже ожогами слизистой.

Но дома можно применять и средства для профессионального отбеливания (с более высокой концентрацией перекиси водорода). Это более эффективно. Отбеливающий гель порекомендует стоматолог, оценив исходное состояние эмали. Кроме того, он изготовит и слепки для индивидуального изготовления кап — они более удобные.

**ЖЕНЩИНЫ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ ХОТЯТ БЫТЬ КРАСИВЫМИ, И, КОНЕЧНО, ЭТО ПРАВИЛЬНО. СЕГОДНЯ Я, АЛЕНА ПОЛЫНЬ, АВТОР ОМОЛАЖИВАЮЩИХ ПРОГРАММ ДЛЯ ЖЕНЩИН, ХОЗЯЙКА САЙТА ЧИН ЖЕНЩИНЫ, ПОДЕЛЮСЬ С ВАМИ СВОИМИ СЕКРЕТАМИ КРАСОТЫ, ХОТЯ КАКИЕ ЭТО СЕКРЕТЫ, ЕСЛИ Я ИХ УЖЕ РАСКРЫВАЮ, НО ДО СИХ ПОР Я О НИХ НЕ ГОВОРИЛА, ПОЭТОМУ БУДЕМ СЧИТАТЬ, ЧТО ЭТО СЕКРЕТЫ.**



## ВСЕ О КРАСОТЕ

Расскажу, как сделать средство для умывания своими руками. Вам понадобятся куркума, отруби, сухая измельченная ромашка аптечная. Смешайте все ингредиенты в баночке в равных количествах и, когда вам нужно умыться, просто чуть капните минеральной воды в это средство и умывайтесь на красоту и радость.

В такое средство по желанию, в зависимости от типа кожи, можно добавить вместо воды теплое молоко: если у вас сухая кожа, молоко напитает отлично.

Такая смесь подходит и для мытья тела. А если вы хотите хорошо очистить и напитать кожу тела и лица, то возьмите хороший мед и на столовую ложку меда капните пару капель лимонного сока и вбивайте в тело и лицо. В лицо, конечно, более мягко, хотя я уже привыкла - бью, не жалея, а в тело посильнее, затем все смойте. Эффект от такой косметической процедуры возникает сразу.

Сейчас женщины вспомнили о маслах и активно ими пользуются, что очень хорошо. Масла для волос и тела незаменимы.

Пейте чистую воду, старайтесь больше двигаться. Перед сном массируйте голову, живот и ноги - это те зоны, которые вы легко промассируете сами, хорошо для этих целей использовать масла. Советую вам также спать на гречишной подушке. Вначале шуршание лозги гречихи может вас раз-

дражать, но уже скоро вы привыкнете и будете довольны легким массажем головы, который гречишная подушка сделает вам с удовольствием. Женщины, которые знали секреты красоты и молодости, всегда скрывали эти тайны. На сайте Чин Женщины я показываю и рассказываю то, что необходимо нам всем. Ведь мы должны быть прекрасны всегда. Счастливая женщина всегда сделает счастливой свою семью. Пусть отражение в вашем зеркале всегда радует вас.

Центр парапсихологии Алены Полынь открывает двери для всех! Действует библиотека по саморазвитию, дорогие книги авторов вы сможете прочитать бесплатно. Работает эзотерический магазин. В центре ведут прием специалисты по всем направлениям парапсихологии. А еще у нас вы сможете прийти попить чай в душевной обстановке вместе с нашими мастерами.

**Узнать информацию вы сможете на сайте [womanisv.ru](http://womanisv.ru)**

**По этому номеру телефона вы можете записаться к нам в Парапсихологический центр 8 (495) 740-98-72**