

Я поглядывала на часы, подгоняя минутную стрелку. На тот день у меня было назначено свидание у водосточной трубы. Я уже предвкушала встречу с солидным полосатым котом по имени Василий. Он явится с букетом цветов и увесистой жирной форелью. Мы поужинаем при свечах и пойдем гулять по крышам, любоваться на Луну.

И вот, за несколько секунд до окончания рабочего дня, раздался звонок в дверь. Я радостно побежала открывать, решив, что Василий заехал за мной в офис. Но на пороге стоял почтальон с увесистой стопкой писем. Все послания предназначались мне! Я читала их взахлеб, тут же подбирая ответы. Их-то вы сейчас и прочтете.

И еще, мне так понравилось работать с корреспонденцией, что я призываю вас: пишите!

Письма направляйте по адресу:

193144, С. - Петербург, а/я 334, для ООО "Медиалайн", Марфуше.

С радостью отвечу на все ваши вопросы. Марфуша



В одной весовой категории

Где-то я читала, что нормальный вес можно рассчитать по формуле: рост (в см) минус 110. Я перекрываю это число. Скажете, пора худеть?

Маша

Маша, не торопитесь с выводами. Проверьте свой вес еще раз. Таблица подскажет, соответствует ли ваш вес корме. В принципе, вес тела не должен выходить ни за нижнюю, ни за верхнюю границы. Но если с теперешним весом вы чувствуете себя хорошо и вполне здоровы, это и есть ваш идеальный вес!

Рост в см	мужчины	женщины
150		44-56кг
155	50-61 кг	47-59 кг
160	53-65 кг	50-62 кг
165	56-69 кг	53-66 кг
170	59-73 кг	56-70 кг
180	68-84 кг	63-79 кг
185	72-88 кг	65-82 кг
190	75-92 кг	67-84 кг
195	78-95 кг	

С точки зрения медиков, вес должен оставаться в этих пределах. Если вы хотите сбросить лишнее без ущерба для здоровья, делайте это под контролем врача.

Рекомендуется худеть постепенно, чтобы не пострадали кожа и фигура.

Помните: все "чудодейственные" диеты, обещающие резкое снижение веса, вследствие одностороннего питания разрушают кожу и фигуру!

Когда пятки превращаются в рога

Добрый день, "Кладовая красоты"!

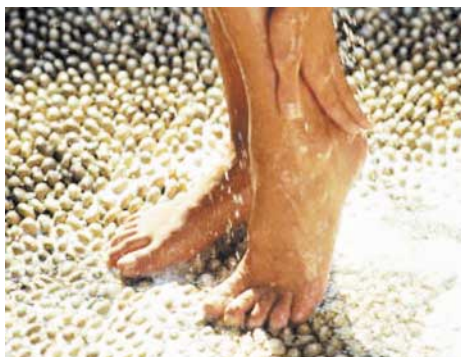
Не знаю, отвечаете ли вы на письма, но спросить все же рискну.

У меня такая проблема: грубеет кожа на пятках. Приходится их шкурить почти что каждый день. Это утомительно. Может, вы знаете какой-то другой способ?

Марина Л.

Одна из проблем, связанных с ногами – это сухость и ороговение кожи пяток. Если на пятках кожа сухая, на ней часто появляются трещины или потертос-

ти. Для устранения этого советуем ежедневно делать теплые ножные ванночки. Они не только очищают кожу, но и усиливают кровообращение. Хороший эффект оказывает добавление пищевой соды (столовая ложка на литр воды) или настоя ромашки (3 столовые ложки на литр воды).



Для ухода за кожей век

Здравствуйте, дорогая редакция!

Простите, что отнимаю у вас время, но в предыдущем номере я не нашла ни одного рецепта по уходу за веками. Мне это очень важно. Мне 25 лет, а веки у меня постоянно набухают. Такое впечатление, что глаза все время заплаканные.

Посоветуйте что-нибудь, если знаете.

Виктория, СПб

● Маска из сметаны и зелени петрушки

1 чайную ложку свежей кашицы зелени петрушки смешать с 2 чайными ложками сметаны. Полученную смесь положить на закрытые глаза, накрыв влажными марлевыми (ватными) тампонами. Снять маску через 15 минут.

● Маска из картофеля, муки и молока

Взять по 2 чайные ложки сырого натертого картофеля, муки и сырого молока. Все хорошо перемешать и положить на закрытые глаза, накрыв влажными марлевыми тампонами. Держать маску 15 минут.