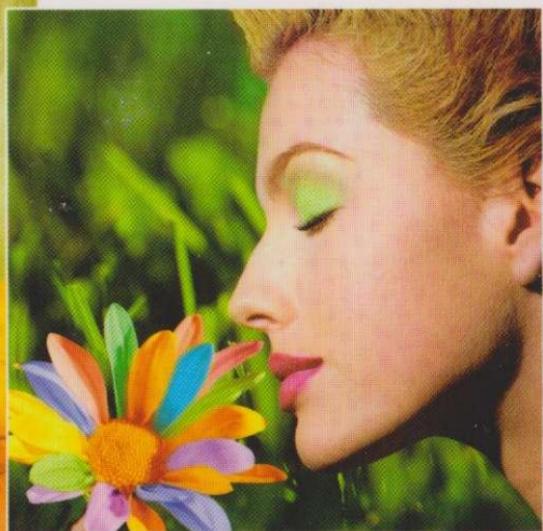


Ульяна Саянова

Цветная диета



Питайтесь,
как боги!

Самая модная диета в мире

ШКОЛА СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

Как много проблем обрушивается на человека, пораженного недугом! Боль, разочарование, страх, бессилие, чувство одиночества... Если вам это знакомо - не отчаивайтесь. Мы всегда рядом! В книгах нашей серии «Школа своего здоровья» вы найдете самые простые и действенные методы продления счастливой и здоровой жизни.

Мы поможем вам:

- поправить пошатнувшееся здоровье;
- научиться жить без лекарств;
- наполнить радостью каждый день жизни;
- стать настоящим хозяином своей судьбы.

«Школа своего здоровья» — ваш близкий друг и помощник!

Ульяна Саянова

Цветная диета,

или Питайтесь, как боги!

Санкт-Петербург
«Крылов»
2006

Саянова У.

- 22 Цветная диета, или Питайтесь, как боги! — СПб.: «Крылов», 2006. — 128 с. (Серия «Школа своего здоровья»).
ISBN 5-9717-0102-9

Бесстрастная статистика утверждает: каждая вторая женщина хотя бы раз в жизни садится на диету. Большинство диет предполагает отказ от какого-либо рода пищи. Но любой запрет подразумевает борьбу с собой, насилие над своими привычками и желаниями — настоящий стресс для организма. Где же выход?

Цветная диета — самый модный метод избавления от лишнего веса!

Цветная диета на редкость проста и эффективна. Она доступна каждому, ее ингредиенты хорошо всем знакомы, просто мы употребляем их, не задумываясь о том, какую пользу они могли бы принести нам при правильном подходе. «Сидеть» на такой диете — одно удовольствие, и после достижения желанной формы вы без усилий продолжите следовать принципам цветной диеты, закрепив таким образом успех на многие годы.

Фантазируйте — сами подбирайте продукты, варьируйте рецепты. Станьте творцами своей диеты и своей фигуры! Питайтесь, как боги!

Оглавление

Введение. Чем цветная диета отличается от других диет и почему она точно сработает	7
Глава 1. Происхождение цветной диеты. Боги и планеты	11
Луна	13
Марс	15
Меркурий	18
Венера	21
Юпитер	23
Сатурн	25
Солнце	28
Глава 2. Знаки зодиака и характерные для них цвета. Как с помощью разноцветной пищи похудеть или поправиться	32
Глава 3. Пусть каждый день ведет вас к заветной цели — идеальной фигуре, сияющей коже, роскошным волосам, отменному здоровью, позитивному настроению.	50
Понедельник	51
Вторник	57
Среда	60
Четверг	64
Пятница	67
Суббота	70
Воскресенье	74
Глава 4. Рекомендации для людей определенного темперамента — какие качества развивает и подавляет пища того или иного цвета	78

Глава 5. Цвета и витамины. Фитонутриенты — самая полезная еда. Как избежать недостатка определенных веществ и витаминов при пользовании цветной диетой	98
Заключение	116
Приложение. Калорийность некоторых продуктов	117
Краткий словарь	122

Введение

Чем цветная диета
отличается от других диет
и почему она точно сработает

Давайте, наконец, признаемся себе: все мы хотим быть похожими на девушек с обложки. Прекрасные создания гордо вышагивают по подиуму, живут в мире гламура и глянца, знамениты, желанны... и самое главное — ОНИ СТРОЙНЫЕ! Кому не хочется иметь такую фигуру? Но будем честны перед собой до конца: мы далеко не всегда готовы приложить усилия к достижению этой цели. Остается лишь мечтать о волшебном средстве, которое избавит нас от проблем с фигурой.

Бесстрастная статистика утверждает, что каждая вторая женщина хотя бы раз в жизни садится на диету. Получается, что почти все мы живем, ощущая постоянное недовольство собой, своим здоровьем (лишний вес свидетельствует о неполадках в организме), не давая себе шанс измениться.

Спасительные диеты — их тысячи: Аткинса, по группе крови, японская, рисовая, белковая... есть от чего испытать замешательство. Позволю себе простую, но крайне эффективную рекомендацию: выбирайте по принципу «не навреди», так как радикальность диеты — признак того, что ее последствия могут нанести непоправимый ущерб. Второй основополагающий

принцип, подразумевающий реальность достижения цели, — «помоги».

Цветная диета, которую предлагаю я на страницах этой книги, на редкость проста и эффективна. Она доступна каждому, ее ингредиенты хорошо всем знакомы, просто мы употребляем их, не задумываясь о том, какую пользу они могли бы принести нам при правильном подходе. Сидеть на такой диете одно удовольствие, и после достижения вами желанной формы вы без труда продолжите следовать ее принципам, закрепив таким образом успех на многие годы. Стоит ли удивляться, что на Западе книги, телепередачи, популярные журналы наперебой спешат преподнести читателям новинку — **ДИЕТУ БОГОВ**, простой, но одновременно эффективный метод избавления от лишнего веса.

Идея, которой вы будете руководствоваться, настолько древняя, что некому предъявить авторские права, ее принцип одновременно мистичен и рационален. Большинство диет базируются на отказе от какого-либо рода пищи. Психологически эта установка воспринимается с трудом, потому что запрет подразумевает борьбу с собой, определенное насилие над своими привычками и желаниями. Настоящий стресс как для организма, так и для нервной системы. Переход к здоровому питанию должен быть постепенным, не резким, вызывать положительные эмоции. Кто сказал, что лекарство должно быть горьким? Почему человек должен чувствовать себя как на оккупированной территории? Мы можем быть творцами своей фигуры и своей диеты в прямом смысле этого слова. Подбирайте продукты сами, варьируйте рецепты и — наслаждайтесь!

Но это одна сторона медали, а есть и другая. Что делать тому меньшинству, которое стремится к совер-

шенно противоположному — набрать вес? Мы привыкли им завидовать, напроочь забывая о том, что излишняя худоба вредна для здоровья не меньше, чем полнота. Среди моих знакомых есть и такие, кто мучительно искал средства выглядеть более женственно, обращаясь к разного рода разрекламированным новинкам вроде "вакуумного тренажера для груди". Однако с диетами для приобретения веса дело обстоит еще печальнее, чем с диетами для похудания. Совет есть на ночь халву, орехи и всевозможные мучные изделия может привести разве что к ожирению, к тому же такая пища бедна витаминами. Неудивительно, что жертвам подобных экспериментов над собой приходится потом обращаться за помощью к специалистам. **Диета богов** поможет также и желающим набрать вес.

В конце книги размещен небольшой словарь, где в доступной форме разъясняется значение таких загадочных слов, как «антиоксидант», «флавоноиды», «каротиноиды» и др. Вы узнаете о содержании полезных веществ и витаминов в пище определенного цвета, а также о том, как избежать недостатка определенных веществ и витаминов при использовании цветной диеты. Общеизвестно, что все вещества и витамины важны и нужны, конечно, при соблюдении меры в их употреблении.

Разумеется, при диетическом питании необходимо следить за калориями. Чтобы облегчить вам их подсчет, в конце книги имеются таблицы с конкретными данными о калорийности всех продуктов, рекомендуемых к употреблению **Диетой богов**. А еще — вкусные и интересные рецепты, которые помогут разнообразить ваш рацион и пригодятся в дальнейшем, когда вы захотите закрепить успехи на ниве безопасной корректировки фигуры.

Всегда быть модной, прекрасно себя чувствовать и выглядеть как воплощенное божество — не думайте,

что это невозможно или требует сверхчеловеческих усилий. Как показал опыт множества женщин, нет более доступного и в то же время более легкого в исполнении метода, который мог бы привести вас к столь же блестящим результатам. Дайте себе шанс повысить самооценку, следуя новейшим тенденциям в области диетологии и опыту современниц Катулла и Юлия Цезаря.

Кстати, рацион Диеты **богов** может благотворно повлиять и на вашу семью в целом. Если в доме готовите вы, значит, только от вас зависит, какое блюдо украсит сегодня домашний стол. Позаботьтесь о здоровье ваших близких, особенно подрастающего поколения, которое, как истинные жертвы глобализации, перебарщивают с гамбургерами и прочим фаст-фудом. Да и мужчинам, требующим хорошо прожаренный кусок мяса, не мешало бы вспомнить, что одним белком сыт не будешь.

Удачи!

Ваша Ульяна Саянова

Глава 1

Происхождение цветной диеты.

Боги и планеты

Диета богов... Что скрывается за этим громким названием? В Америке и Европе она известна как цветная или итальянская. Италия — родина макарон, маффи и мифов Древнего Рима, страна почтительно сохраняемых руин, поскольку великое прошлое является ее единственным капиталом. С героями пантеона богов, которым воздавали почести патриции, русский народ знаком лучше, чем со своими славянскими. Тем не менее вкратце напомним, кто есть кто и какое отношение древнеримские боги имеют к планетам, цветам и здоровому питанию.

Покорив в незапамятные времена великую Грецию, будущие итальянцы, представлявшие собой мощное с военной точки зрения, но довольно варварское племя, переняли все, что могли, у своих бывших соседей. Зевс и его домочадцы переселились с Олимпа на семь холмов, где совсем недавно бегали вскормленные волчицей Ромул и Рем. Разумеется, гордость, а также политические причины не позволили принять «иностранцев» безоговорочно. Вот так и получилось, что Зевс стал Юпитером, его жена Гера превратилась в Юнону, Афродита — в Венеру и т. д. Новые имена прижились, и где-то над нами — планеты, гордо несущие громкие имена: Марс — бог войны, Меркурий — крылатый вестник, мрачный Плутон...

Влияние планет на земную жизнь (как и их тезок богов) в древние времена было общепризнанным. Астрологи определяли по их положению судьбу и характер человека, возможный ход событий мировой истории в целом, и сегодня никто не станет отрицать значение лунного календаря.

Поделив неделю на семь дней, древние римляне, как люди набожные, но справедливые, посвятили каждый из них одному из преобразенных олимпийцев. Поскольку за каждым богом было закреплено свое светило, обладающее к тому же персональным цветом, неделя переливалась почти всеми цветами радуги.

Луна-Селена сияла белым в понедельник.

Вторником управлял кроваво-красный Марс.

Среда — день Меркурия — была желтой.

В четверг поклонялись Венере в зеленом.

Пятница принадлежала Юпитеру, а значит, фиолетовому цвету.

И наконец, субботе полагался черный, ведь ей покровительствовал Сатурн.

«А как же воскресенье?» — спросите вы. Оказывается, этот день находится под покровительством бога Солнца. Гелиос, самый невзыскательный из всех богов, разрешает вам употреблять любую пищу. Она будет идеально усвоена организмом, чьи функции в этот день активизируются как никогда. Впрочем, можете вообще отказаться от еды, предпочтя минеральную воду. Кстати, что касается всеми любимых «Ессентуков», опасайтесь подделок. Внимательно изучите этикетку и саму бутылку, прежде чем сделать покупку. В последнее время на этом «раскрученном» брэnde многие хотят поживиться. Ядерная смесь водопроводной воды, соли и хлора, которую мошенники выдают

за высококачественную воду из горных источников, может привести вас в больницу.

Итак, познакомимся поближе с планетами и воплотившимися в них богами.

Луна

Хотя Луна и не возглавляет Солнечную систему (Селена в пантеоне древних римлян занимала отнюдь не главенствующее место), но покровительствует первому дню недели. К тому же планета эта находится в непосредственной близости от Земли, сопровождает ее движение и ощутимо воздействует на многие аспекты человеческой жизни. Символ Луны — растущий, молодой полумесяц, поэтому все, что растет, находится в подчинении у этой ночной богини.

Астрологи определяют Селену как холодную, влажную, флегматичную, но женственную, а потому изменчивую и плодотворную. Немудрено, что цвет прекрасной богини — **белый**, содержащий в себе весь спектр, а металл — серебро.

Молочные продукты — главные в рационе. Их польза неоспорима: молоко и творог — естественные источники кальция, необходимого для формирования костей. Поскольку планета меняется в течение месяца, каждой ее фазе соответствует свое воплощение, и каждый раз в новом образе. Селена — женственное начало, Деметра — символ плодородия. Растущий месяц — Артемида-охотница, девственная и непорочная. Затем, округляясь, Луна обретала новый статус — Геры, богини материнства, супружества, семейного очага. Бывают в ней и демонические, мрачные черты Персефоны, жены бога подземного царства мертвых, а Луна-невидимка превращается в обманщицу Гекату, властительницу тьмы и призраков. Все облики женщины: от девочки до роковой

обольстительницы — этим даже Венера не может похвастаться, все типичные для представительниц прекрасного пола качества и эмоции: интуиция, вера, милосердие, надежда, повышенная эмоциональность.

Луна покровительствует Раку, поэтому рожденным под этим знаком зодиака настоятельно рекомендуем придерживаться следующих рекомендаций по диете. Спутник Земли отвечает за работу желудка, циркуляцию лимфы, способность к размножению, влияет на поджелудочную железу. С другой стороны, Луна берет на себя ответственность и за такие негативные явления, как, например, отравления пищей.

Что касается растений, то апологеты цветной диеты предпочитают фрукты, кроме цитрусовых (например, бананы), некислые ягоды, овес (обычно в виде каши), грибы, но только не соленые. В понедельник вообще не рекомендуется злоупотреблять маринадами, соленьями, жирной пищей. Ни в коем случае не увлекайтесь спиртными напитками. По возможности их лучше исключить из рациона, хотя бы на время диеты. Нам всегда приводят в пример французов, которые начинают приучать своих детей к вину с детства, чтобы с возрастом они могли оценить букет и отличить сорта один от другого. Конечно, спору нет, в этом благородном напитке есть полезные вещества, положительно влияющие на сердце. Но русский человек, к сожалению, так редко знает меру, особенно в употреблении алкоголя!

Вкус в лунный день должен быть водянистым, поэтому для приготовления каш используйте не молоко, а воду. Запахи тоже преимущественно слабые, еле ощутимые. Не перебарщивайте с приправами и не солите. Фактически, для употребления соли нет никаких оправданий, она вызывает жажду, а вода, задерживаясь в организме, прибавляет к вашему весу лиш-

ние килограммы. Кстати, Поль Брэгг обстоятельно развенчивает соль, доказывая, что человек прекрасно может обходиться без нее и даже похудеть, исключив ее из рациона.

Чтобы не раздражать слизистую желудка, откажитесь от копченостей, а еще от лука, чеснока и помидоров. Зато вы можете побаловать себя сырами, так что соберите «сырную тарелку», как это делают в лучших ресторанах Франции: просто нарежьте ломтиками разнообразные сорта этого полезного и питательного продукта, начиная с «Российского» и заканчивая «Д'ор блю».

Марс

Марс часто называют красной планетой — таким он является нам в редкие утренние часы на небосклоне. Бог войны несет за собой кровь и разрушения, поэтому увидеть багровую точку на ночном небе перед каким-либо важным событием считалось дурным предзнаменованием. Астрологи называли его «Малое Несчастье». Сопровождают воинственного бога Фобос (страх) и Деймос (ужас). Подходящие спутники, не правда ли?

Еще не имея данных, которые ученым принесли марсоходы, астрологи угадали характер этой планеты: сухой, как песчаная пустыня, составляющая весь его ландшафт, горячий, мужской, плодотворный. Кипучая энергия, которая отражается больше всего в Овне (знаке Огня), может быть направлена как на разрушение, так и на созидание, им все равно: дом построить или забор повалить. Главное, чтобы сила нашла себе выход. Марс враждует со всеми остальными планетами, и только Венере, его мифологической жене, он может попасть «под каблучок». Для итальянцев Марс, которому

был посвящен месяц март (вы, конечно, отметили созвучность в словах), не просто один из древнейших богов, он отец Ромула, а стало быть, и всех римлян. До того как войти в мировую культуру (в литературу в особенности) Марс (он же Маворс, Марспитер) был куда миролюбивее и представлял собой мужской аналог Деметры, то есть отвечал за плодородие, растительность, земледелие. Ему же приносили жертвы хозяева стад и полей. Познакомившись с греческим пантеоном, древние римляне, пытавшиеся найти «пару» для чужеземцев среди своих богов, приравнивали Марса к жестокому и драчливому Аресу.

Очень характерен в проявлениях черт Марса Овен — в нем присутствует одновременно юношеский задор, упорство, сексуальность и невероятная пробивная энергия. Но стоит ему повернуться к вам другой стороной, и вы испугаетесь его агрессивности. Не удивительно, что ответственность за выработку организмом адреналина полностью несет красная планета. Нервы, пищеварительные соки, надпочечники, конечно же, кровь и гемоглобин (красные кровяные тельца), мышцы — все это подвластно Марсу. Для нас важно учесть, что именно в его день — вторник — с большим успехом выводятся шлаки и сжигаются жиры. Энергия бога войны такова, что пища расщепляется почти мгновенно!

Итак, преобладающий цвет — **красный**, вкус — горький, а запах — острый.

Вспомните про красный перец, добавьте его в молотом виде к уже готовым блюдам или используйте сладкий болгарский перец для салатов. Вообще, Марс благоволит приправам, а особенно горчице, хрену, чесноку. Конечно, я не рекомендую вам сосредотачиваться только на жгучих, вызывающих слезы на глазах ингредиентах. Это всего лишь составляющие других блюд, оттеняющие их вкус. Пусть они появляются в вашем

меню хоть изредка. Чеснок, например, не только действенное лекарство от вампиров, но и общеизвестное противогриппозное средство. Добавьте сюда лук (предпочтительно, конечно, красный), помидоры, если нет особых противопоказаний, откройте баночку солений из прошлогодних запасов. Подойдут к рациону вторника и маринованные овощи. Но не только они: насладитесь, к примеру, таким изысканным лакомством, как маринованная минога. Этот деликатес, который довольно сложно приготовить в домашних условиях, не зная всех тонкостей рецептуры, можно приобрести в специализированных рыбных магазинах. В главе третьей я посвящу вас в секреты этого блюда, и никто уже не усомнится в ваших кулинарных способностях.

Ешьте хорошо прожаренное мясо, будь то баранина, свинина или говядина, для всех закон один — качественная термообработка. К мясу, кстати, можно подать красное вино, о пользе которого вы наверняка слышаны.

Насыщенные белком продукты направляют энергию Марса в нужное русло, стимулируя вас к активной деятельности. Но если у вас и так взрывной темперамент, не переусердствуйте во вторник с кавказской кухней. Иначе в вашей душе проснется излишняя воинственность, склонность затевать споры по пустякам и в целом вести себя чересчур вызывающе. Это одна из отрицательных сторон всех людей, находящихся под влиянием планеты Марс.

Если по состоянию здоровья (язва желудка, гастрит или другие заболевания) вам пришлось занести острую пищу в черный список или вы не испытываете к ней склонности, вам подойдут блюда из бобовых: гороховый суп, тушеная фасоль и бобы, каши из различных зерновых (пшено, ячмень, рис). Как и в понедельник, вычеркните из своего меню мучные блюда. Вы получите

достаточное количество клетчатки из вышеперечисленных продуктов. Сладкое тоже не по сердцу мужественному богу войны.

Меркурий

Вестник богов является самой быстрой планетой. Он обегает вокруг Солнца всего за три месяца, тогда как Юпитеру требуется на это 11 лет. Но державному божеству некуда торопиться.

Ближайшая к Солнцу планета не имеет атмосферы и схожа по ландшафту с Луной, поэтому некоторые черты характера этих двух богов пересекаются. Природа Меркурия так же холодна и изменчива, как и у Селены, но в отличие от этой воплощенной женственности он бесполой, двойственный, нейтральный. Соответственно, господство его простирается на знаки, содержащие все вышеперечисленные особенности своего хозяина. Это двуликие Близнецы, вечно меняющие свой облик, поворачивающиеся к окружающим то одной своей стороной, то другой. Причем, зная только лишь одно лицо представителей этого знака зодиака, столкнувшись с проявлением их второй **натуры**, трудно поверить, что это те же самые люди. **Другой** знак, подчиненный Меркурию, Дева, известен своей рациональностью, холодностью и чистотой. В латыни Дева и девственница обозначались одним и тем же словом. Рассудок слишком превалирует над чувствами, поэтому Венера недолюбливает своего соседа, ведь он несколько не стремится поддаться ее чарам. Меркурия называют андрогином, так как в нем переплелись отличительные свойства обоих полов. Однако не надо думать, что крылатый вестник, служивший посредником между Олимпом и людьми, лишен положительных качеств. Подобно своему греческому собрату Гермесу, он наделен сме-

калкой, гибким умом, наблюдательностью, даже хитростью, не случайно купцы считали его своим покровителем (латинское слово *mercator* обозначает именно торговца). Его подопечным свойственно красноречие, стремление со всеми наладить контакты, предельная активность в социальном плане, логичность и продуктивность действий.

Естественно, что эта планета связана в первую очередь с мозгом, рефлексам, нервной системой. Сообщение органов между собой, транспортировка по кровеносной системе питательных веществ, дыхательная система, обменные процессы в клетках — вот сфера Меркурия. Если при вашем рождении на небе присутствовало эта планета, опасайтесь гастритов и колитов, желудок нужно особенно беречь. Поэтому отдавайте предпочтение легкой пище, простой, но разнообразной. Меркурию не нравятся сложные блюда, требующие многих ингредиентов и длительного времени готовки. Вот почему в среду вы можете расслабиться и соорудить что-нибудь на скорую руку. Это не означает, однако, что вы можете удовольствоваться пельменями или другой заморозкой. Пусть даже в пельменях нет ни грамма мяса, а одна только соя — тесто и его производные должны покинуть на этот день ваш стол. Да и мясу с молочными продуктами — красный свет! Если избежать внедрения котлет и яичницы в ваш рацион невозможно, попытайтесь хотя бы снизить их количество до минимума: вместо глазуньи отварите себе яйцо, а жареное мясо лучше заменить вареным (например, в супе). Вообще, сосредоточьтесь на салатах, кашах, куда вы можете добавить кусочки фруктов по вкусу.

Не забывайте, что цвет Меркурия — **желтый**. Основой ваших салатов сделайте желтый перец, ешьте желтые яблоки, больше цитрусовых. Попробуйте

помело — разновидность грейпфрута с оригинальным полусладким вкусом и размером с небольшую дыню, которую тоже можно присовокупить к перечисленным выше фруктам. Компот из сушеных яблок, груш, изюма, ягод (крыжовника, желтой смородины) напомнит вам о лете и заменит магазинные соки, которые зачастую переполнены консервантами. Из овощей выберите морковь и тыкву, которые богаты каротином — он жизненно необходим нашей коже. Бета-каротин, по мнению ученых, — одно из мощнейших натуральных средств в борьбе против рака. Если вы курите или были когда-то подвержены этой дурной привычке, вам не помешает это вещество, которое, кроме всего прочего, еще и прекрасный антиоксидант. Оно мешает образованию свободных радикалов, предотвращает их разрушающее действие на иммунную систему, что, в свою очередь, является одной из причин инфекционных и других заболеваний, а также старения. Можно рекомендовать употребление тыквенного или морковного соков, пюре, каши из тыквы тем, кто склонен злоупотреблять спиртными напитками. Подробнее об антиоксидантах и других полезных веществах мы поговорим в главе пятой.

Полезно съесть и немного цветной капусты, добавить петрушку, листья салата и другую зелень в салаты. Сделайте морковный салат с орехами — и вы угодите сразу обеим сторонам двуликого Меркурия! Миндаль, фундук, арахис признаются диетологами полезными и в качестве легкого перекуса между приемами пищи. Содержание животных жиров в них не очень высокое, а польза для мозга — очевидна. Зеленые грецкие орехи даже превосходят черную смородину по содержанию витамина С в 4 раза. Что уж говорить о лимонах и апельсинах, которые содержат в 30 раз меньше аскорбиновой кислоты. Орехи, кстати, неплохо соче-

гать с медом. Различные оттенки желтого, свойственные этому продукту, подскажут вам, что это одно из позволенных в среду сладких блюд. Светлый мед наиболее распространен, он нравится большинству. Темный (гречишный, к примеру) несколько грубее на вкус. Элитным среди сортов меда считается белый. Чай с ложечкой этого ароматного лакомства снимет стресс, к которому так склонны подвластные Меркурию люди да и вообще многие в наше суматошное время. Однако антигриппозные свойства меда, растворенного в горячем чае, давно поставлены под сомнение: считается, что кипяток снижает действенность полезных веществ меда.

Венера

Самая яркая и самая близкая к Земле планета водит наблюдателей за ночным небом в заблуждение: благодаря своим высоким отражательным способностям (или, как говорят астрономы, альбедо) Венера сияет, как самая яркая звезда. Она известна сразу под несколькими именами: Утренняя звезда, Геспер, Веспер, Вечерняя звезда, Фосфор и Люцифер. Дело в том, что, отождествляя эту планету с богиней любви, красоты и брака (греческой Афродитой, шумерской Иштар), древние ошибочно принимали ее за две звезды: вечернюю западную — Веспер, олицетворение платонической любви, нежных чувств, проверенных временем, — и утреннюю восточную — Фосфор, освещающую спальню влюбленных на рассвете.

В противовес холодной женственности Селены-Луны вторая планета от Солнца обладает теплой природой, влияющей на самые добрые чувства и эмоции, подчиняющей все вокруг гармонии. Астрологи со времен Вавилона называют благосклонную богиню «Малым Счастьем».

Венера — госпожа двух знаков зодиака — Весов и Тельца. Кажется, что этим счастливицам досталось все самое хорошее: замечательная внешность, доброе сердце, миролюбие, чувство прекрасного и другие возвышенные эмоции. Им не чужды искусство, они любители музыки и большие эстеты, отличные жены и матери. Но Венера, как и нелюбимый ею сосед Меркурий, не так проста. Как у любви есть различные проявления, так и у богини, ей покровительствующей, — два облика. Один из них — любовь плотская, страстная (это Афродита-Пандемос), другой же — чистое нежное чувство, чуждое влечения (Афродита-Уранне, та самая, «из пены рожденная»). Поэтому при благоприятном положении Венеры в вашем знаке она щедро одаряет вас очарованием, способностью создать атмосферу гармонии в любом обществе. Свойственное вам притяжение не останется незамеченным как в деловом, так и в сексуальном плане. Артистизм и эстетизм питомцев богини любви не позволяет им обитать в жилищах, не облагороженных по последнему слову дизайна или фэн-шуй. Также внимательны они и к продуктам, попадающим на их стол. Здесь нет места торопливому поглощению еды ради еды, прямо со сковородки, без вилок, ножей и салфеток, требуется сервировка, как в самом изысканном ресторане. Иначе полное отсутствие аппетита и оскорбленные чувства обеспечены.

Венера курирует почки, репродуктивные органы, распределение питательных веществ и осязательно влияет на пищеварение, что, естественно, представляет для нас интерес. Поэтому надо быть особенно разборчивым в пище по четвергам, чтобы не отравиться несвежими продуктами, а тем, кто зависит от богини напрямую (Весам и Тельцам), при неправильном образе жизни грозит почечная недостаточность. Прыщи

на коже, за которой тоже следит Венера, — первый признак неполадков с желудком. Поэтому постарайтесь в четверг есть побольше овощей и фруктов. Отлично подойдут для этой цели зеленые яблоки, они стимулируют перистальтику. Киви, зеленый виноград — прекрасный вариант для начала **зеленого** дня! Что касается винограда, то существует отдельное направление лечения желудка — ампелотерапия, применявшееся врачами уже во времена Средневековья, обычно параллельно с винотерапией. Виноград в вашем рационе способствует очищению кишечника, улучшению цвета лица и потере около трех килограммов.

Готовьте блюда из огурцов, зеленого перца, горошка, капусты, кабачков, украсив их различными прянокусовыми культурами (лук-перо, петрушка, укроп, мята, тмин, майоран). Зеленые продукты — наиболее активные защитники нашего тела от раковых опухолей. Морская капуста, кладезь йода, оживит ваше меню, особенно если в нем не присутствуют морепродукты. Магний, полезный для мускулов, нервов и гормонального баланса, вы получите из брокколи и брюссельской капусты. Вас освежит модный напиток — зеленый чай или кисель из ревеня.

Юпитер

Юпитер настолько ярок (благодаря газожидкой поверхности из водорода и гелия) и так велик (его вес в 318 раз превышает земной), что его можно наблюдать невооруженным глазом наравне с Луной и Венерой в утреннее или вечернее время суток. Этому гиганту требуется 11 земных лет, чтобы величественно совершить свой путь по орбите вокруг Солнца. Как и положено главе всех богов, у Юпитера многочисленная свита: 16 спутников, среди которых персонажи греческой и римской

мифологии, известные и не очень. Есть среди них возлюбленные Громовержца, например Европа, которой он явился в образе быка, Ганимед, земной юноша, любимец Юпитера, прислуживающий на пирах богов. Вместе со своими спутниками эта планета представляет собой государство в государстве — уменьшенную копию Солнечной системы. Царский размах, не правда ли?

Сын Сатурна и Геи (в греческом варианте Зевс) пришел к власти, свергнув своего отца, поэтому с образом Юпитера связан не только образ власти, но и суровой силы, тщеславия, заносчивости. В то же время именно к нему бежали со своими жалобами как боги, так и люди, считая его верховным судьей над всеми существами в этом мире. Природа его сугубо мужская, горячая, влажная, но, в отличие от Марса (с которым у него не сложились отношения из-за горячности последнего), умеренная, что соответствует большей зрелости. Почти не наблюдается случаев в астрологии, чтобы Юпитер влиял неблагоприятным образом на своих подопечных, первыми из которых стоит назвать Стрельцов и Рыб. Образец мудрого правителя, умиряющего воинственные порывы окружающих, учителя, проникающего в тайны бытия, справедливого и доброго, мудрого, наделенного творческим началом, — вот идеал, к которому нужно стремиться (особенно нашим политическим лидерам). Рожденным под этой звездой сопутствует удача, счастье (планета так и называется — «Большое Счастье»), им свойственны самоуважение и достоинство, однако при отсутствии здравого смысла эти же черты могут обратиться в противоположные: гордыню, высокомерие, надменность, снобизм. Но оптимизм обычно побеждает имперские замашки тех, кому покровительствует эта планета.

Главной отрицательной чертой может оказаться воздержанность в еде и питье, а ведь под влиянием

Юпитера находится печень, пренебрежение которой приводит к самым печальным последствиям. Смерть от печеночной комы стала, к сожалению, в наше время обычным явлением как следствие алкоголизации населения.

Юпитер также осуществляет надзор за обменом веществ, жировыми отложениями, обеспечением органов кровью. Он же берет на себя ответственность за следующие болезни: цирроз печени, неполадки в желчном пузыре и желудочно-кишечном тракте, диабет и опухоли, женские болезни, а если перейти на астральный уровень, то, властвуя над чакрами, Юпитер отвечает и за «сглаз», «наговор», ослабление ауры.

Цвет этого божества также величествен — фиолетовый или пурпурный (издревле царский цвет, используемый для мантий). Вкус должен быть преимущественно сладким, а запах — очень приятным.

Под стать цветовой гамме Юпитера сливы, темный виноград (изабелла), баклажаны; такие ягоды, как черника и голубика, ежевика, черная смородина (кладезь витамина С), напомнят о летних днях. Не забудьте про свеклу, ее сок используют в народной медицине как средство от женских недугов.

В день Юпитера могут с облегчением вздохнуть любители жирной и сладкой пищи. Как ни в какой другой день недели, сегодня организм настроен на переваривание мучных изделий, меда, всевозможных каш, пудингов, сладких ягод. Избегайте мяса и рыбы, острых приправ, яиц и грибов.

Сатурн

Среди остальных небесных тел эта планета выделяется кольцами и очень низкой плотностью — меньшей, чем у воды. Спутников у него даже больше, чем

у Юпитера, — целых восемнадцать, названных в честь Прометея, Титана, Атланта, Калипсо и других. Разумеется, по статусу отец Юпитера и фактически всего земного (а в греческом варианте его имя звучит как «Кронос», то есть «время») просто обязан собрать вокруг себя еще более многочисленную свиту. Этот бог покровительствовал италийцам еще в те времена, когда они могли лишь с завистью наблюдать за успехами соседки Греции, только приступая к освоению земледелия. Происхождение имени бога-творца ищут в слове *sat*, что значит «сеять», поэтому Сатурну поклонялись как богу посевов, семян и сельского хозяйства вообще. Подмяв под себя греков, римляне и олимпийцев переделали на свой лад, после чего Кронос и Сатурн стали одним и тем же лицом. Путь семени, привязанный к круговороту времен года, позволил произойти слиянию двух божеств безболезненно. Брошенное в землю весной, семя проходит свой жизненный цикл, завершая его там же. Опыт и терпение — главные добродетели подчиненных Сатурна (Водолея и Козерога). Обе они основаны на проверке неумолимым временем. Память о суровых буднях пахаря заложена в отношении к этой планете как к символу тяжелого (физического) труда, дефицита, долга. Вообще, природа Сатурна холодная, мужская, меланхоличная, а влияние по большей части неблагоприятное. Медленно, но верно достигает цели человек, в знаке которого «засветился» отец всех богов, преодолевая бесконечные препятствия, расставания, одиночество, отчуждение. В противовес своему сыну, царственному Юпитеру, Сатурн обозначен как «Большое Несчастье».

Как властитель времени, этот бог следит за ростом человеческого организма, за всеми стадиями его раз-

вития — начиная от рождения и до старости. От него же зависит продолжительность жизни, строение костей и мышц. Выводить шлаки из организма тоже лучше под его покровительством.

Сатурну соответствует **черный** цвет. Вкус, связанный с ним, терпкий, вяжущий. Как видим, картина складывается довольно мрачная. Поэтому суббота — день ограничений. Основной порок, который надо преодолеть в этот день, — алчность. Всем известны сатурналии, которые устраивали древние римляне. Не уподобляйтесь им, будьте воздержаны в еде и очень осторожны, потому что любые недомогания, полученные сегодня, могут стать долгосрочными.

Для укрепления костей и мышц употребляйте пищу, содержащую фосфор и кальций. Рекомендую рыбные блюда, яйца, творог, огурцы, капусту. Очень хорош шпинат, который в нашей стране пока не очень популярен. А жаль! На Западе ценители этого овоща ждут не дождутся первых его побегов, чтобы насладиться отварным шпинатом с молодой картошкой в растительном масле. Однако их оппоненты заявляют, что нет на свете ничего безвкусней. Попробуйте и решайте сами.

Сладкое дозволено, но в небольших количествах. Никакого алкоголя! В этот день стоит только начать — и будет не остановиться. Отложите вечеринки и посещение фуршетов на более благоприятный момент. Скажите «нет» хотя бы на сутки острой, копченой пище, а также консервам. Забудьте про чеснок, салаты можете приправлять луком. Вспомните о простой пище землепашцев: гречневой каше, практически единственном натуральном источнике фолиевой кислоты, и черном хлебе. А вообще, черный цвет не свойствен пище, поэтому будьте умеренны.

Солнце

Это единственная звезда в Солнечной системе, «типичная», как говорят астрономы, но нам-то совсем не хочется так думать! Ведь именно на ней, как на оси, держатся все остальные планеты. Вся наша жизнь зависит от этого светила. Не удивительно, что еще наши предки, обитавшие в пещерах и не знавшие бритвы и столовых приборов, поклонялись языческому богу Солнца. Его природа, разумеется, горячая, сухая, мужская. Однако ни в древнегреческом, ни в римском пантеонах Гелиос не занимал видного места. Нам более известен миф о его сыне, Фаэтоне, который возомнил себя ровней отцу, несмотря на земное происхождение, и погиб, управляя огненной колесницей. Дерзкий поступок был наказан судьбой, а нам только остается сделать вывод: всяк сверчок знай свой шесток. Гиперион, изображение Гелиоса у итальянцев, мало чем отличался от образа дарителя жизни и плодovitого любителя женщин. Позднее атрибуты бога Солнца отошли к Аполлону, богу света и покровителю искусств, целителей, а также отцов и учителей.

В гороскопе рождения важнее Солнца планеты не найти. Это духовная опора, каркас, на котором строится человеческая жизнь. Воля, мудрость, авторитет, превосходство физическое и духовное, творческие способности — все дается щедрым животворящим Солнцем.

В организме Солнце отвечает, конечно же, за его ядро — сердце. На астральном уровне создает вокруг человека ауру тепла. Отмеченные им часто становятся целителями.

Нетрудно угадать, что цветом Солнца является **оранжевый**, а металлом — золото. Что касается вкуса, то он слабокислый, соленый. Купите фрукты: апельсины,

мандарины, персики, абрикосы, сладкие желтые яблоки. Прибавьте к ним желтый перец, кукурузу, сыр соответствующего оттенка (его еще называют зрелым). Из сладкого на вашем столе может появиться мед, а из напитков — пиво. Любителям острого сегодня разрешается употребление горчицы и куркумы.

Оранжевый — лучший друг для мечтающих похудеть. Ешьте сколько угодно, килограммы вам не страшны!

Как альтернатива воскресенье может стать днем полной разгрузки организма. В таком случае пейте минеральную воду и смело вставайте на весы, если вы следовали всем рекомендациям для каждого дня недели.

Подчиняясь высшему порядку, древние соблюдали его во всем. Так, пища должна была гармонировать с общей направленностью настоящего дня. Ни к чему раздражать богов, отдавая дань одному в ущерб другому. При многочисленности богов следовало соблюдать относительное равенство, чтобы угодить всем понемногу. Заслужить высшую благосклонность можно было простым, но действенным способом — употребив пищу определенного, «священного» цвета. И сегодня апологеты древней диеты придерживаются в своих рекомендациях постулата главенства какого-то одного пигмента, что, в общем, перекликается и с более современным принципом монодиеты.

В наше время химическая промышленность достигла таких успехов, что «натуральный» вкус апельсина — букет из бензоата натрия, всевозможных красителей, ароматизаторов и других подозрительно отдающих парфюмерией веществ. Будьте бдительны! Вы не должны допустить, чтобы в ваш рацион попали такие

продукты. Имейте в виду, цвет (а вместе с ним, разумеется, и вкус) еды на вашем столе должен быть естественным. Свежие овощи и фрукты — то, что вам нужно. Они окрашены в тот или иной цвет благодаря пигменту, который сигнализирует о наличии определенных витаминов и других полезных веществ. Так что если вы будете уплетать в понедельник нугу, во вторник — мармелад веселенького красного цвета, а в среду накинётесь на чипсы — боги от вас отвернутся. Вы только обманете сами себя и еще больше разочаруетесь, решив, что и эта диета — очередная профанация. Поверьте, вы достойны здоровой пищи, которая вкусна и полезна одновременно.

Русские люди всегда были приверженцами натуральной еды. Долгое время иностранцы удивлялись: неужели русские настолько богаты, что могут позволить себе есть масло, а не маргарин? Теперь и на Западе наблюдается тенденция к переходу на экологически чистую продукцию. А мы с опозданием перенимаем у зарубежья то, от чего там давно отказались. Да, полуфабрикаты значительно упрощают нашу жизнь. Современная женщина просто-напросто не может позволить себе проводить полжизни у плиты. Однако вспомните, к чему привел Америку так обожаемый ею фаст-фуд. Еда — это наслаждение. Мы же забываем об этом в постоянной гонке за какими-то непонятными благами. Питаясь, вы не только насыщаете свой организм, вы воздаете должное богам, создавшим этот прекрасный мир. Пусть ваша трапеза станет праздником! Научитесь получать удовольствие от еды, а не закидывать ее в желудок, как кочегар в топку. Издавна принятие пищи было ритуалом, она дает нам жизнь, за «хлеб насущный» мы благодарим Бога в молитвах. Люди всегда стремились придать пище символический характер, а теперь ее опускают лишь

до физиологического уровня. Таким образом, мы теряем культуру питания.

Поэтому в следующий раз, когда вы сядете за стол, отбросьте все дурные мысли. Не торопитесь. Предварительно тщательно выберите продукты самого лучшего качества, приготовьте их по своему вкусу и насладитесь блюдами в приятной компании или же в одиночестве. Вы принесете пользу себе, и, безусловно, боги будут вами довольны.

Глава 2

Знаки зодиака и характерные для них цвета. Как с помощью разноцветной пищи похудеть или поправиться

Двенадцать созвездий поделены на четыре группы (согласно четырем стихиям, которые выделяли алхимики) и чередуются между собой. Огонь, Вода, Воздух и Земля — составляющие нашего мира, и каждый из нас приписан к какой-то одной из них. Дни недели тоже созвучны знакам зодиака.

ОВЕН — вторник, воскресенье
ТЕЛЕЦ — пятница, понедельник
БЛИЗНЕЦЫ — среда
РАК — понедельник, четверг
ЛЕВ — воскресенье
ДЕВА — среда
ВЕСЫ — пятница, суббота
СКОРПИОН — вторник
СТРЕЛЕЦ — четверг
КОЗЕРОГ — суббота, вторник
ВОДОЛЕЙ — суббота, среда
РЫБЫ — четверг, пятница

Знаки Огня (Овен, Лев и Стрелец), без сомнения, страстные натуры. Мгновенно заводя геи, ссорят-

ся громко, часто не жалея пощечин и тумаков, а потом так же со всей душой мирятся, падая друг другу в объятия. Их основной цвет — красный, один из оттенков Солнца. А контрастными цветами (то есть оказывающими прямо противоположное основному действие) являются, как ни странно, желтый и синий. Влияние основного цвета усиливается, когда в тот или иной знак вступает Луна. Она, как катализатор, ускоряет все химические процессы, происходящие в организме. Так вот, будь то алый пеньюар или томатный сок — любая еда или одежда красного цвета в этот период становятся почти волшебными. Судите сами: в дни Овна многих ни с того ни с сего начинает мучить головная боль, причина которой в плохом кровоснабжении, а возможно, и в нарушении кровообращения. Последствия могут быть ужасающими, вплоть до коронарного тромбоза. Повлиять на дурное состояние вы можете, «раскрасив» свой стол в цвет крови. Ведь красный усиливает кровообращение, что же касается мышечного тонуса, то он повышается в три раза! Красный — это не только кровь, а значит, здоровье, красный — это еще и красота. В Древней Руси говорили «красна девица», а про румянец — «кровь с молоком». Средневековые врачи, знавшие из методов лечения только кровопускание, были не так уж и не правы. Выпуская «дурную» кровь, они облегчали страдания больных, снимая излишнее давление. Жаль, что это лекарство применялось для исцеления почти всех болезней, начиная от гриппа и заканчивая родильной горячкой. Страдающим анемией (малокровием) можно «прописать» гранат. Этот красный плод буквально лопается от железа. Именно недостаток этого химического элемента наблюдается у малокровных больных. Для улучшения состава крови добавьте в рацион редис, красные грейпфруты, арбузы, красный лук.

Стоит ли говорить о том, что этот цвет опекает ядро нашего организма — сердце. Пейте клюквенный морс и красное вино, и вам не страшны будут инсульты и инфаркты. В этих продуктах, как и в свекле, красном винограде, содержатся флавоноиды, питательные вещества, действующие в несколько раз сильнее, чем популярный витамин С. Я еще вернусь к этой теме в пятой главе, чтобы подробнее обсудить, чем напичканы продукты (не бойтесь, речь не об удобрениях, от которых помидоры вырастают размером с арбуз, как в фильмах ужасов) и как по их цвету распознать витамины и другие полезные вещества.

Если же у вас проблемы с сердцем, повышенное кровяное давление или вас беспокоят вены на ногах (что особенно часто случается в дни Стрельца), то кроме массажа, предотвращающего застой крови, помогут контрастные цвета. Спасением для вас станут желтые и синие продукты. При сильном притоке крови к головному мозгу примите как лекарство желтый перец или яблоко. Эффект этого цвета сродни жаропонижающему. Сосуды сузятся, вы почувствуете явное облегчение — а ведь недавно не сомневались, что помочь вам может только топор! Таким же успокаивающим средством станут сливы или баклажаны.

Но вернемся к красному. Продукты этого цвета: клюква, малина, клубника, кайенский перец и паприка, вишня и помидоры — заряжены природой мощной энергией, пища усваивается, как таблица умножения, а токсины, словно беженцы-переселенцы, в срочном порядке покидают ваш организм. Как красноармеец, красный борется с артритом, защищает мочеполовую систему, а особое внимание уделяет надпочечникам.

Что касается свеклы, то одно перечисление ее полезных свойств займет целую страницу. Красная свекла, как вы могли догадаться по ее цвету, прежде всего по-

могает кровеносной системе. Кровеносным сосудам она придает эластичность и тонизирует. Густую кровь свекольный сок разжижает и очищает, открывает закупорки. К тому же он активизирует обменные процессы при ожирении. Его можно рекомендовать и детям (чтобы аллергия не мучила), и женщинам (успокаивает при болях в критические дни), а у мужчин повышает мышечный тонус. Ветераны Чернобыля принимают свеклу как микстуру для выведения радиации из организма. Рекомендуем: обратитесь к свекольному соку в дни активности красного цвета.

Знаки Воздуха (Водолей, Весы, Близнецы), легкие в общении и склонные к перемене настроения, присвоили себе **желтый** цвет. Я уже упоминала его, назвав жаропонижающим. И правда: мед, принимаемый при простуде, вызывает обильное потоотделение, после чего температура, как правило, снижается. Горчица и куркума помогают при воспалениях благодаря куркумину.

Но более всего желтый связан с пищеварением: он благотворно влияет на печень и кишечник. Разнообразьте свой завтрак желтыми сливами или алычой, а на обед приготовьте рагу из патиссонов, в полдник перекусите бананами, а на вечер сварите пшеничную кашу. И тогда ваша эндокринная система скажет вам спасибо. Если же вы учитеесь, желтая пища будет незаменимым подспорьем, насыщая мозг и развивая мышление. Да и нервы не будут шалить, что крайне полезно при сдаче экзаменов или бухгалтерского отчета. Желтому подвластна нервная система, поэтому укрепляйте ее по мере сил, вгрызаясь не только в гранит науки, но и, например, в вареную кукурузу.

Желтизна кожи — признак чрезвычайно старевающей. Мнительные люди торопятся распознать

в ней гепатит или печеночную недостаточность. Но вы, должно быть, удивитесь, когда узнаете, что как раз желтые продукты обеспечивают здоровый цвет лица и нормальное состояние кожи — без прыщей и угрей. Кстати, пейте пиво пенное — от него, конечно, может вырасти и брюхо здоровенное, если им злоупотреблять, но это отличное средство от секущихся и ломких волос (совсем не обязательно при этом лить его на голову). Натуральное пиво с успехом заменяет пивные дрожжи, которые прописывают при недостатке витаминов группы В в качестве дерматологического препарата. Кстати, в отличие от мужчин, женщины от пива худеют, поскольку в этом бодрящем напитке содержатся эстрогены — женские половые гормоны, которые усиливают обмен веществ, но только у прекрасной половины человечества. У представителей сильного пола, они, наоборот, его замедляют.

Нет ничего проще, чем избавиться с помощью желтых продуктов от запоров. Помогут они и при других расстройствах желудка. Они одни из немногих избранных, допущенных к столу диабетиков. К тому же манго, лимоны предотвращают риск заболеваний раком (правда, не всех его разновидностей).

Наибольшую пользу пища цвета Солнца может принести в день Блинецов, оказывая максимальную поддержку желудку и селезенке, за которые отвечает этот знак зодиака. Постарайтесь восполнить в это время недостаток витамина С. Если на дворе лето, приготовьте щавелевый суп. Если обратиться к истории, то окажется, что щавель — одна из древнейших огородных культур. В произведениях древнеримских авторов можно обнаружить упоминания об этом скромном на вид растении. И это не удивительно, потому что щавель — это самая настоящая витаминная бомба. В его состав входят три вида органических кислот

(яблочная, лимонная, шавелевая), а еще белки, сахар, флавоноиды, каротин, витамины В, В, К и РР. Имейте, однако, в виду, что на употребление этого полезного растения может быть наложено вето: вычеркните шавель из вашего рациона, если вас беспокоят мочеполовые болезни или нарушен солевой обмен. В противном случае ядовитая шавелевая кислота только навредит вам, вызвав задержку мочи, а то и проявления уремии. Лекарственный эффект листьев шавеля одновременно обезболивающий, ранозаживляющий, противовоспалительный, антитоксичный и противцинготный. При кровотечениях, диарее, кожном зуде прописывают этот целебный отвар.

Не хотите возиться с отварами, как какая-нибудь сибирская целительница? Ешьте хлеб с тмином и крапивный суп. «Кусачее» растение превосходит морковь по содержанию бета-каротина (помните, мы уже говорили о нем выше?) в два раза, а лимон по количеству витамина С — даже в три. Хотите избавиться от дурных привычек (курения, тяги к алкоголю) и высыпаний на коже, сделать волосы пышными, как в рекламе шампуня? Панацея перед вами. Одна моя знакомая, которая просиживала за компьютером часами, набивая тексты, поделилась секретом, как улучшить зрение. У нее постоянно болели глаза от излучения монитора, а доводить их до состояния, когда окулист прописывает очки, не хотелось. И она стала пить сок из этой жгучей травы. Как оказалось, это замечательное профилактическое средство! Приобрести его сейчас совсем не трудно, почти в любом магазине продаются сублимированные соки из капусты, свеклы, клюквы. Термин «сублимированный» здесь не имеет никакого отношения к Фрейдю, а обозначает процесс заготовки напитка. Для начала продукты хорошенько замораживаются, а потом в вакуумной сушке из них выделяется вся влага. Итог:

естественный вкус — и никакого веса! В смысле продукты становятся практически невесомыми. Таким образом готовят питание для космонавтов, ведь сублимирование позволяет обрабатывать и мясо, и творог, и овощи с фруктами. Но речь сейчас не о преимуществах процесса обработки пищи, а о том, что на рынке появились полезные для здоровья, высокоэффективные продукты, с успехом заменяющие лекарственные отвары. Многие ли из нас могут похвастаться, что пили недавно сельдерейный или свекольный сок? Еще меньше тех, кому эти напитки действительно пришлось по вкусу. Но для достижения минимального лечебного эффекта нужно усилием воли заставить себя пить подобный сок стаканами. Если же он сублимированный, то требуется всего одна чайная ложка в день, причем его можно растворить в любом другом питье (в кефире, воде и т. д.).

Кстати, капуста регулирует вес, постепенно снижая его, а капустный сок — лучшее лекарство от язвы желудка при регулярном употреблении.

В дни Весов поддержите свои железы (сейчас для этого наиболее подходящий период) опять-таки с помощью щавелевого сока.

Контрастными цветами для знаков Воздуха являются синий и красный. Активность желтого цвета, приводящая зачастую к чрезмерному расширению сосудов, снимается красным, как вы уже знаете. Про синий речь пойдет ниже.

Знаки Земли (Телец, Дева, Козерог). Итак, если на календаре дни Козерога, значит, **синий** в фаворе и наступило оптимальное время для ухода за кожей. Обратите благосклонный взор на продукты, содержащие витамин Н. Он найдется в дрожжах (смотрите выше панегирик их пивной разновидности), в бананах и картофеле, к кото-

рым диетологи обычно относятся с презрением из-за того, что в них много крахмала. Свежая печенка, почки или мозги тоже придутся ко двору. Тех, кому мешают воспоминания о столовской печени, хорошо знакомой нам по недавнему советскому прошлому, уверяю — это блюдо можно приготовить так, что пальчики оближешь. Главное, не переборщите с приправами: достаточно посолить, если по вкусу — поперчить. Вкус должен быть натуральным, тогда вы получите истинное удовольствие. Можно есть даже без гарнира.

Вернемся к витаминам: в дни Козерога любые питательные вещества, попадающие к вам из синих продуктов, будут активно приняты организмом и переработаны ему на пользу. Вообще, их в природе не так уж много, потому что этот цвет подавляет аппетит. Он даже выглядит ненатурально. Американские исследователи заметили, что сласти, окрашенные в синий, почти не пользуются популярностью. Также мало в природе и черных продуктов, зато черная икра или черные оливки самые дорогие.

К небесного цвета пище смело можно отнести чернику, голубику, черную смородину, сливу и ее сушеную разновидность — чернослив, баклажаны, а еще темные сорта винограда и изюма. Мы уже знаем, что черника полезна для глаз, смородина — источник витамина С, а чернослив моментально избавляет от запоров. В целом синие продукты характеризуют как борцов со старением, помощников при мочеполовых болезнях. Склероз вам точно не угрожает, если они появятся в вашем холодильнике, также снизится риск раковых заболеваний.

Принадлежащий *знакам Воды (Раку, Скорпиону и Рыбам)* **зеленый** часто описывают как цвет морской волны, ультрамарин, что, конечно, напоминает о стихии, из которой они появились.

Первый совет, наверняка знакомый вам, особенно если у вас зрение не единица, вы получите от окулиста: «Смотрите на зеленое». Научно доказано: зеленый успокаивает, не раздражает сетчатку, глазам почти не приходится напрягаться, они «отдыхают». Если вы сидите целыми днями у компьютера, сделайте паузу, выгляните в окно, на деревья или газон — даже ваши мысли настроятся на более позитивный и умиротворенный лад. У меня на работе сплошные стены, а свет исключительно электрический. И даже без фэн-шуй можно догадаться, что работается в таком помещении тяжело. Я нашла выход из этого положения: у меня перед монитором стоит кактус. Есть мнение, что это колючее растение забирает вредное излучение, которому вы подвергаетесь по восемь часов в сутки. Но даже если это не так, кактус-то все равно зеленый! А в углу я выращиваю фикус и люблю его листьями через каждые пятнадцать минут.

Особенно важны продукты зеленого цвета для женщин. Во-первых, в них имеется витамин Е, который беременным следует принимать ежедневно, потому что его недостаток может стать причиной выкидыша или преждевременных родов. Многие женщины проходят через адские муки, пытаясь зачать ребенка, но все без толку, и здесь на помощь придет этот витамин. В поисках источника витамина Е вы можете забрести в аптеку и купить несколько упаковок, благо стоит он копейки. Но лучше всего обратиться к натуральным продуктам, ведь с пищей все вещества усваиваются активнее. Вам помогут проросшие зерна пшеницы, молоко (в котором к тому же имеется кальций!), животное масло, листья салата.

Во-вторых, зеленый полезен для груди. Считается, что в качестве профилактики рака молочных желез необходимо потреблять артишоки, сельдерей или

хотя бы русский национальный овощ, растущий на каждой грядке, — огурец. Он, кстати, и кожу очищает. Знакомые с этим его свойством хозяйки протирают кусочками огурца, оставшимися от приготовления салата, лицо. Ну, а про огуречные маски вы, разумеется, тоже слышаны.

На уроках биологии в школе вам, без сомнения, рассказывали, почему листья зеленые. Если не вдаваться в научные объяснения, суть в том, что в них содержится хлорофилл, который и придает им этот оттенок. Естественно, все зеленые продукты — источники хлорофилла, и наоборот. Вы скажете: а человеку-то он зачем? С его помощью организм очищается, укрепляются кости — вспомните про капусту (любых сортов, но преимущественно про цветную). Помимо всего прочего, в ней есть магний. Женщины, которые особо зависят от поведения своих гормонов, просто обязаны питаться брокколи — и нервы успокоятся, и гормональный баланс установится. Настроение станет ровнее, ведь скачет оно только по причинам физиологии — вы это, конечно, заметили в период критических дней. Сейчас вы в эйфории, а уже через секунду вас раздражают все, начиная от начальника и заканчивая собственным отражением в зеркале. Возьмите себя в руки, организуйте маленький перерыв и побалуйте себя — если не брокколи, то «волосатой картошкой» киви. Этот плод приятен на вкус и успокоит вас, как и любой другой зеленый продукт. В конце концов, выпейте чашечку зеленого чая. При этом желательно не торопиться. Берите пример с японцев — вот кто не жалеет времени на такие простые радости, как чаепитие. Ни у одного народа в мире вы не увидите таких церемоний, и все ради одной чашки размером с наперсток. Я не предлагаю вам немедленно расстелить коврик на полу, встать на колени и под монотонную музыку провести чайную

церемонию. Постарайтесь отвлечься от работы или дурных мыслей, от раздражения. Неплохо совместить чаепитие с разглядыванием цветочных горшочков на подоконнике. Вот увидите, через пять минут вы и не вспомните, что вызвало такое раздражение.

Вне зависимости от знака зодиака вы взяли в руки эту книгу, чтобы ознакомиться с цветной диетой, так что обратимся за помощью к следующим двум цветам.

Продукты **оранжевого** цвета — морковь, папайя, тыква, манго, облепиха, персики, абрикосы, ананасы — содержат бета-каротин. Разумеется, вам известно о его полезных свойствах: восстанавливать разрушенные клетки органов и выводить токсичные вещества. Но главное, что нужно отметить: даже если при виде продуктов этого оттенка в вас проснется волчий аппетит, не ограничивайте себя. Это тот самый цвет, который необходим всем желающим похудеть. Достаточно начать хотя бы с ананаса. Мало того что он доступен, как в консервированном, так и в свежем виде, но и сколько бы вы ни съели, в организме не только не отложится никаких жиров, наоборот, они будут постепенно сгорать! Такой вот волшебный продукт! Единственное предупреждение: вы должны быть уверены, что у вас нет аллергии на этот продукт, прежде чем глотать его банками. Одна моя знакомая и не подозревала, что ананас ей противопоказан, до того ужасного момента, пока на каком-то банкете не попробовала сладкое лакомство и не начала задыхаться. С тех пор она даже близко к нему не подходит, а худеет другим образом. Вы можете сочетать в своей диете ананас с апельсином: один из них кислый, другой — сладкий, по вкусу они уравновесят друг друга. Употребление исключительно ананасов все-таки не желательно для пищеварительного тракта. Вообще, заведите хорошую традицию: начинать день со стакана апельсинового сока.

Чувство голода будет задавлено в корне, улучшится пищеварение, лицо посвежеет, а за 10 дней можно скинуть почти пять килограммов. (Я не ратую за то, чтобы вы подтянули пояс потуже и выбросили остальные продукты из холодильника. Вареная курица — замечательное блюдо, как раз для обеда. А в полдник выпейте кефиру и закусите зерновым хлебцем.)

Дыня (в том числе и оранжевая) тоже хороша, хотя и не так разрекламирована. Но результат после дынной диеты очевиднее и выше, чем после всех других. Помимо очищения и уменьшения объемов тела этот фрукт усиливает нашу сексуальность. Доказано, что худые люди более активны в сексе, что связано прежде всего с повышенной чувствительностью всей поверхности кожи. Дело в том, что чем толще слой жира, отделяющий эпидермис от собственно органов, тем больше времени требуется для возбуждения. Все ощущения как бы отдаляются. Да и двигаться полным людям сложнее, поэтому они предпочитают такие позы, где активную роль играет их партнер.

Неожиданный бонус дынного питания еще и в том, что оно позволяет закрепить загар. Посещайте солярий или валяйтесь на солнышке (в зависимости от времени года), одновременно поедая вкусный плод. Вы гораздо быстрее покроетесь загаром, причем без особого вреда для организма. К тому же вы расстанетесь с тремя, а то и более лишними килограммами. Видите, сколько пользы сразу?

А вообще-то, для тех, кто никак не любит себя ограничивать, предлагаю обратиться к классике диетологии — яблочным дням — с небольшой корректировкой: пусть яблоки будут всех цветов! И вид у стола праздничный, и вкусно, а результат не заставит себя долго ждать.

Фиолетовая (или сине-фиолетовая) пища обладает прямо противоположным действием. Мечтаете обрести соблазнительные формы? Пожалуйста! Этот цвет действует убаюкивающе на обмен веществ, организм впадает в подобие спячки, все процессы замедляются, а значит, идет накопление калорий. Выбирайте баклажаны, а чтобы вас вдохновить, поделюсь еще одним рецептом начинающего повара. Очистите и нарежьте баклажаны, выложите на сковородку (не жалейте масла, эти овощи поглощают его с невероятной скоростью), затем, когда перевернете, посыпьте сверху натертым сыром и мелко нарубленным чесноком. Держите его как запасной вариант — на случай внезапного прихода гостей или если не хочется долго возиться на кухне.

В ваш рацион должны обязательно войти темные сливы, виноград, свекла — они помогут наладить дыхательную систему, при коликах или спазмах могут даже снимать боли (таково свойство фиолетового — в целом успокаивающее). Многие другие недомогания также стихают при их употреблении: головные боли, зуд, боль в горле. Если же на фиолетовые продукты наложить табу, то недостаток этого цвета заставит нас постоянно ощущать себя разбитыми, словно мы не высыпаемся и все время утомлены.

О закреплении эффекта позаботьтесь дополнительно. К цветной диете добавьте воду, **соляризованную соответствующим цветом**. Я не имею в виду, что вы должны пить химически раскрашенные газированные напитки, которых в избытке на прилавках наших магазинов. Это последнее, что можно порекомендовать для желудка. Речь совершенно о другом. Конечно, вы можете пить соки или чай из продуктов определенного цвета. Но что касается воды, тут совершенно другой расклад.

Понятие «соляризация» изначально появилось в фотографии. Но не бойтесь, вам не придется иметь дело с негативами или растворителями. Суть этого процесса в нашем случае в том, чтобы напитать воду энергией цвета. Для этого лучше брать питьевую воду, а не из-под крана. Экологи вообще часто удивляются, что при качестве нашей водопроводной воды у населения еще сохранились зубы. К тому же ее хлорируют, хотя и не в таких дозах, как, например, в бассейне. Для соляризации вам также потребуется посуда того цвета, чьи полезные качества вы хотите передать воде. Самой здоровой считается посуда из глины или дерева, но больше всего оттенков бывает у пластиковой посуды. Так что если возникнут затруднения с поисками фиолетовой плошки из липы, остановитесь на том, что есть под рукой. Наполните сосуд водой, а затем просто поместите под источником света. Солнце (или электрическая лампочка) совершит таинственный процесс перехода энергии, и вода будет готова к употреблению, как только слегка нагреется. Кстати, четких рекомендаций по времени соляризации я не **обнаружила**. Поэтому ничего страшного не случится, если вы оставите напиток до вечера стоять на подоконнике, а выпьете его после ужина. Да, еще: надеюсь, вы не думаете, что вода приобретет цвет посуды? Если же это случилось, вылейте ее без жалости в раковину! А заодно и посуду отправьте в мусорное ведро — ее качество оставляет желать лучшего, и готовить в ней категорически нельзя. Быть может, соляризация покажется вам чистым шарлатанством. Но как же тогда назвать процесс фотосинтеза? Он ведь тоже проходит под воздействием солнечных лучей на хлорофилл, содержащийся в листьях, поэтому они могут дышать. В мире есть много невероятного, и многое нам трудно себе представить, однако нужно признать и поверить, что такие вещи существуют.

В дополнение к разноцветному питанию и воде вы можете перенести принцип колорирования на все, что вас окружает. Цветная посуда, одежда, а еще музыка. Да-да, не удивляйтесь! Хотя мелодия не видна глазу, она тоже может быть окрашена в холодные или теплые тона. Как вы, наверное, заметили, налицо противостояние солнечных и «ночных» цветов спектра. Оранжевый, как уверяют нас художники, и нет причин им не доверять, — теплый, согревающий, даже «жаркий» цвет, как сказали бы в рекламе, впитавший всю силу солнца, «аппетитный», но в то же время безопасный для организма в отношении калорий. Сине-фиолетовый, наоборот, находится на другом конце радуги, ему не достает активности, которая ускоряет обменные процессы организма. Он слишком спокойный, а, как известно, тихая жизнь способствует прибавке в весе. Так и с музыкой: плавная «ночная» мелодия настроит вас на умиротворенный лад. Правда, ноктюрн ноктюрну рознь: если вам попадется «Eine kleine Nachtmusik» Моцарта, будьте уверены, что вам гарантировано оранжевое настроение, так как этому композитору не свойственно было уныние. Кстати, еще одно свойство фиолетового цвета: страдающим бессонницей он принесет облегчение, поскольку усыпляет и снимает возбуждение. Итак, включите ночник, накрытый платочком цвета фиалок, включите тихую музыку, не обязательно с мелодией. Прекрасно расслабляют звуки природы, но, разумеется, песню дятла лучше оставить на другой раз. Это может быть шум прибоя, его монотонное шуршание убаюкивает. Или кельтская народная музыка, сейчас в магазинах можно найти такие диски в разделе «Музыка народов мира». Подойдут сюда этника или эмбиент (стиль электронной музыки).

В дни солнца и апельсинов на столе слушайте несравненного Моцарта, заводную танцевальную музы-

ку, старый добрый рок-н-ролл. Организм начнет работать как бешеный. Доказано, что у коров от прослушивания позитивной по настрою классики повышаются удои, а растения созревают раньше срока. В природе все взаимосвязано. Станьте творцом своего настроения и своего тела!

Ах да, чуть не забыла! Ведь есть еще эфирные масла! Конечно, это не то масло, на котором можно жарить, его действие заключено в его запахе. Это последнее звено, которого нам не хватало для полноты картины. Используйте ароматическую лампу: внутрь помещается свечка, на которую нужно капнуть совсем немножко масла, а через какое-то время комната наполнится расслабляющими ароматами. Одной моей знакомой, которая перенесла уже не в молодом возрасте тяжелую операцию, врачи после выписки посоветовали смазывать шрам чайным маслом, чтобы он быстрее зарубцевался. Она пошла дальше и приобрела в аптеке симпатичную лампу для ароматерапии в виде домика с трубой. Каждый вечер перед сном она зажигала ее, каждый раз используя другой запах, и силы ее постепенно стали восстанавливаться. А ведь как тяжело прийти в норму после такого испытания!

В фиолетовые дни вам будет приятно засыпать под аромат фиалки или лаванды. Главное, не переборщите, капнуть нужно чуть-чуть, в противном случае вместо тонкого, едва уловимого аромата вы получите удущающий запах, от которого только заболит голова. Здесь как с духами, должен быть больше намеков на их присутствие, чем бьющее в нос доказательство, что вы опрокинули на себя весь флакон. По понедельникам, славящимся своей напряженностью, неплохо принять ванну с маслами лилии или лотоса. Последний считается большой драгоценностью, его тонизирующие свойства использовались с глубокой древности

по наши дни. Выйдя из ванной, вы будете чувствовать себя, как будто заново родились!

В дни Марса надуйте жасмином с нежным, но активным ароматом, и не заметите, сколько дел удастся вам переделать без всяких усилий! Масла этого цветка ценятся на Востоке на вес золота и применяются не только в косметологии, но и во врачевании. Сюда же добавьте красное сандаловое дерево, воскурив несколько палочек во славу бога-покровителя вторника. Ну и разумеется, как же обойтись в этот день без розы!

Спокойная среда ассоциируется прежде всего с зеленым чаем. Ненавязчивый аромат придаст вам уверенность с утра и до самого вечера. Лечебный эффект вы получите, если подышите маслами эвкалипта. Его экстракт популярен как один из компонентов в средствах от кашля и насморка. Сделайте себе в перерыве на работе чашку чая с бергамотом и глубоко вдохните исходящий от него запах. Он придаст бодрость духа, чтобы продолжить повседневную суету. И конечно же, не забудьте про мяту: достаточно размять ее зеленый листочек между пальцами — и на вас повеет чем-то летним. Ее тоже добавляют в чай, а одна моя приятельница подсказала мне такой рецепт: черную заварку заливают кипятком прямо в глубокой чашке, затем туда же режут кусочки свежего яблока, кидают пару листиков мяты, а завершающим аккордом будет ложечка меда. Вкусно и, несомненно, полезно.

В оранжевые дни сбрызните комнату ароматом апельсина или просто положите в вазочку сушеные корки этого фрукта (можно использовать мандарин — он напомнит вам о Новом годе и создаст праздничное настроение). Сейчас стало очень модно составлять букеты из запахов, комбинируя друг с другом сушеные фрукты, цветы, травы. Готовые смеси можно приобрести в магазине, саше очень популярны во всем

мире, а теперь добрались и до нас. Раньше наши бабушки прокладывали одежду нафталином и коробочками из-под душистого мыла или духов; теперь вы можете выбрать или создать сами такой аромат, поместить его в мешочек и разложить по всему дому. Лура вашего жилища обязательно станет гармоничнее!

Беззаботная **суббота** проходит под мрачным знаком черного Сатурна, но не расстраивайтесь! Найдется подходящий аромат и для этого дня. Близкий по цвету к черному насыщенно фиолетовый иланг-иланг станет вам хорошим подспорьем в деле завоевания мужских сердец — это известный афродизиак. «Наденьте» этот аромат, если идете на вечеринку. Он прекрасно смотрится с маленьким черным платьем в стиле Коко Шанель.

А в воскресенье — очищающий запах лимона, ромашковые ванны, масла подсолнечника, истинного сына Солнца.

Глава 3

Пусть каждый день ведет вас
к заветной цели - идеальной фигуре,
сияющей коже, роскошным волосам,
отменному здоровью,
позитивному настроению

Как вы уже поняли, цветная диета под протекцией древних богов рассчитана на семь дней. Обычно рекомендуют делать небольшой перерыв, чтобы организм отдохнул от резкой потери калорий. Но в нашем случае в этом нет необходимости, потому что нам фактически не приходится ни от чего отказываться. Поскольку почти все фрукты и овощи, ягоды, мясо и рыба попадают хотя бы в одну цветовую категорию, а существует огромное количество их сортов и разновидностей, вы можете варьировать свое меню как вам заблагорассудится*. В этом один из главных плюсов предлагаемой диеты — никакого насилия, навязанных схем, у вас есть полный простор для творчества. Я предложу вам несколько вариантов, которые вы можете усовершенствовать по

* Впрочем, существует и другая теория — в ежедневном рационе должны присутствовать продукты всех основных семи цветов. Так, предлагается разделить тарелку сначала на две части, и первую часть следует заполнять зеленью и продуктами, не содержащими крахмала; вторая часть делится еще на две, где первая часть — полезные углеводы (печеный картофель, коричневый рис), вторая — нежирный белок. Главное: каждая часть тарелки должна содержать еду трех цветов.

своему усмотрению и по вкусовым предпочтениям, а также в зависимости от того, чего же вы хотите этой диетой добиться — поправиться или похудеть. Соответственно расставляйте акценты, уменьшайте потребление одних продуктов, а другие возносите в верхние строчки в вашем пищевом хит-параде. Еще одно преимущество такого метода питания в том, что хорошее настроение и позитивные эмоции будут обеспечены. Подходите к вопросу еды комплексно, сервируйте стол посудой и салфетками в цветах того бога, которому посвящен текущий день. Особенно будет полезно вспомнить о радужных оттенках среди зимы, когда организм истосковался без витаминов, а глаза устали видеть только снег.

Понедельник

В первый день недели, следуя заветам древних римлян, нужно почитать носительницу белого цвета — Луну-Селену. День этот напряженный; чтобы снять его негативное влияние нужно обратиться к символу спокойствия и безмятежности. Я перечислю основные продукты, входящие в «белую» группу, но если вы захотите внести что-то от себя, не стесняйтесь. Итак, нас интересуют молоко и все его производные (творог, сыр, кефир, ряженка, йогурт, сливки), яйца (в основном из-за белка), чеснок, картофель, редька, кабачок, каштаны (та же картошка в вареном виде), цветная капуста, а еще шампиньоны, рис, рыба белых сортов, из фруктов кокос, банан, белые груши.

Завтрак

Он может быть легким, если вы планируете перекусить до обеда. Вообще для любого питания, не только диетического, очень важен режим. Желудку, как и

человеку, для нормального функционирования необходима стабильность. Привыкнув получать в восемь утра порцию питательных веществ, он настраивается, как будильник, чтобы быть готовым именно в этот час. Не обманывайте его, даже если не хочется, обязательно что-нибудь в него закиньте, хотя бы кашу, иначе он начнет переваривать сам себя.

Поскольку молочные продукты варьируются по проценту жирности, вы можете сами выбрать, насколько ваш утренний прием пищи будет «лайт». Рекомендуем: одно вареное яйцо, стакан ряженки (можете посыпать сверху сахаром, если в исконном виде этот продукт вас не вдохновляет), сливочный йогурт или творог (можно заменить творожной массой с кусочками фруктов). Более «мужской» вариант — начать утро с обжаренной в панировочных сухарях цветной капусты.

Чем утолить голод. Угоститесь грушей, бананом. Если под рукой случайно оказался миксер, приготовьте на скорую руку молочный коктейль из мороженого с молоком (брикет на пол-литра), фрукты в нем будут очень даже кстати.

Бананы в яичном соусе. Возьмите 5 бананов, 3 яйца, 10 мл молока, 15 г сахарной пудры, сок 1/2 лимона. Очистите бананы и положите в форму. Полейте лимонным соком и посыпьте сахарной пудрой. Запекайте в течение 2 мин в микроволновке или 20 мин в духовке. Взбейте яйца с молоком и залейте бананы. Запекайте 1—2 мин в микроволновке, в духовке — пока соус не загустеет. Готовые бананы разложите по тарелкам и подавайте теплыми.

Что касается любимого «русского народного» напитка — чая, то он тоже отличается богатством цветов, что,

может быть, и не всем известно. Собственно, то, что мы будем пить, зависит от процесса обработки исходного вещества, а именно (еще одно «умное» слово), от ферментации. Белый и зеленый чай неферментированные, желтые, красные и синие (или фиолетовые) были подвергнуты частичной обработке, а полностью ферментированный чай знаком нам с детства — это черный. А есть ведь еще и другие: ароматизированные, тизаны... Такое разнообразие, что глаза разбегаются!

В понедельник отдайте предпочтение белому сорту. Весь секрет этого напитка заключается в том, что при сборе листьев в корзину попадают исключительно молодые, едва распустившиеся листочки (самый первый урожай), которые романтично называют «белые реснички» (из-за белых волосков, покрывающих чайную почку). Белые чаи тоже делятся на элитные и попроще, так сказать, для массового употребления. Первым особый вкус придает типса, то есть листик с верхушки чайного куста. После пропаривания и сушки заварка остается бледно-зеленой, а изнанка листьев должна сохранить белый цвет. Однако не удивляйтесь, когда, залив их кипятком, получите в чашке бледно-желтый напиток, иногда с оттенком зеленого. У белого чая приятный аромат трав. Не стоит использовать для приготовления этого чая слишком крутой кипяток, иначе запахи, исходящие от эфирных масел, содержащихся в нем, просто умрут, не доставив вам никакого удовольствия! Вода должна быть нагрета до температуры не менее 50, но не более 70 градусов. Через пять минут чай заварится, его заваривание вообще происходит быстро. Конечно, вы можете освоить оригинальный китайский способ приготовления этого напитка, но и в простом варианте он порадует вас! Что касается сортов, порекомендую чай «Серебряная Игла», довольно известный у нас. Время его заваривания четыре минуты, а темпе-

ратура воды стандартная для белого чая. В готовом виде вкус его сладкий, а пахнет он цветами. Предупредите тех, кто разделит с вами чаепитие, чтобы у них не создалось впечатление о вас как об очень экономной хозяйке! Ваш изысканный вкус оценят по достоинству, ведь в Китае белый чай не появляется на столе у людей небогатых, так он дорог. Сами китайцы с горькой иронией говорят, что плохи дела человека, пьющего такой чай, имея в виду, что в чашке у него только вода.

Самый ароматный и полезный среди всех своих собратьев белый чай, к сожалению, также очень требователен к условиям хранения. Еще один популярный сорт — «Белый Пион», но он не может похвастаться таким же древним происхождением, как «Серебряная Игла», который, говорят, выращивали еще в XII веке.

Обед

Отварная курица или рыба по-польски.

***Рыба по-польски.** Сколько хозяек на свете, столько, наверное, есть и способов приготовления этого блюда. Все сходятся в одном: рыбу лучше брать белую, судака, хека, треску. Для традиционного варианта вам понадобятся 450—500 г рыбы, 3—4 яйца, 100 г сливочного масла, одна луковица, а для придания блюду остроты еще соль, перец, лавровый лист и зеленый лук. Чистите и разрезаете картофелины на несколько частей, варите до полуготовности, затем, оставив в кастрюле в половину меньше воды, выкладываете сверху филе рыбы или ее кусочки, предварительно нарезанные. Туда же бросаете пол-луковицы, когда будете подавать блюдо, ее можно смело вы-*

кинуть или предложить любителям вареного лука. Приправьте ваш «супчик» одной столовой ложкой растительного масла, перцем и лавровым листом и дальше варите до готовности.

«Что же в этом особенного?» — спросите вы. Вся экзотика в польском соусе, иначе это была бы обыкновенная уха. Соус готовится элементарно: растапливаете сливочное масло, крошите туда вареное яйцо, добавляете соли на кончике ножа и капельку лимонного сока (по желанию). Выложив рыбу на тарелки, залейте ее получившейся массой и посыпьте укропом.

Вариации на тему рыбы по-польски многочисленны, некоторые варят рыбу и картошку отдельно. Другие готовят «зажарку», как для супа, из лука и моркови, которые потом добавляют к вареной рыбе вместе с ложкой сметаны и муки, а затем все это тушат с черным перцем горошком, лавровым листом и другой зеленью. Гарнир тоже варьируется: выбирайте из риса, картошки, пюре или гречневой каши.

Любительницам экзотики предлагаю отправиться на охоту за каштанами или попробовать тофу (соевый творог). Он изготавливается из отваренных и протертых соевых бобов, с виду напоминает мягкий пористый сыр. Тофу обычно едят с острым соусом, а также жарят или кладут в суп. Все японское сейчас ультрапопулярно, суши-бары количеством могут поспорить с «Макдональдсами», но еда эта довольно специфична, все-таки мы не приучены питаться морепродуктами — условия жизни не те. Но тофу вполне можно посоветовать для знакомства с японским рационом, да и найти его можно в любом модном супермаркете. Он продается уже в готовом виде, а вот с каштанами придется повозиться. Их родина — Франция, но не стройте романтических иллюзий — питались ими обычно клошары.

Красивое иностранное слово обозначает обыкновенных бомжей, которые могли позволить себе только самую незамысловатую пищу, буквально валяющуюся под ногами. Торговцы жарят их на специальных жаровнях, а в домашних условиях их чаще варят. Начните с простого рецепта, хотя виртуозы ножа и кастрюли творят из каштанов всякие чудеса: кремы, супы, пюре, пудинги, мороженое, глазируют, запекают. Особенно популярны они в азербайджанской кухне, правда, их добавляют в консервированном виде к основным блюдам. Самое простое: отварить в кожуре в подсоленной воде минут тридцать, очистить и разложить по тарелкам. Вариант поэтичнее: омлет, фаршированный каштанами.

Омлет, фаршированный каштанами. Отваренные в мясном соусе каштаны залить густым соусом с красным вином, получившуюся массу взбить с яйцами, пюре выложить на сковородку и готовить дальше, как обычный омлет. Для этого блюда возьмите 3 яйца, молоко — 3 ст. л, каштаны — 100 г, соус — 2 ст. л., масло сливочное — 1 ст. л. Для соуса: 1/2 стакана натурального вина, ³/₄ стакана сахара, 1 ч. л. картофельной муки.

В кастрюлю влить вино и 1/2 стакана воды, положить лимонную цедру, вскипятить, добавить картофельную муку, разведенную в 1/4 стакана холодной воды, затем всыпать сахар и, не снимая с огня, помешивать соус, пока сахар не растворится.

ПОЛДНИК

Не балуйте себя: чем ближе к вечеру, тем менее насыщенным должно быть ваше меню. Следуя традициям британцев, устройте себе фэйф о клок, чае-

питие в пять часов дня, с обязательными сливками к чаю. И не забудьте, что по этикету первым в чашке должен оказаться молочный продукт! Такова традиция, а их в туманном Альбионе строго блюдут. Кстати, многие считают, что сахар — абсолютно лишний элемент в этом напитке. Однако, если вас одолевает усталость, глюкоза внесет ясность в ваш ум.

Ужин

Ни в коем случае нельзя ложиться спать с переполненным желудком! Если, конечно, вы хотите уснуть здоровым сном. Отварите рис с грибной подливкой, это блюдо одновременно диетическое и калорийное, как говорится, и волки сыты, и овцы целы. А перед сном стакан теплого молока и печенье — так укладывали детей спать няньки в дореволюционной России. Говорят, что после этого засыпаешь младенческим сном.

Грибной соус. Замочите 15 г грибов на 2 часа. Затем порежьте грибы и жарьте на сковородке с мукой и растительным маслом (30 г) 5—10 мин. Затем добавьте грибной отвар и прокипятите получившуюся массу 15—20 мин. Туда же положите поджаренный лук (некоторые добавляют его в самом начале готовки), посолите, снова доведите до кипения. Полейте рис соусом перед подачей на стол.

Вторник

Завтрак

Зарядитесь с самого утра энергией красного, активный Марс требует, чтобы завтрак основательно насытил ваш организм, ведь вы должны быть сегодня

готовы к завоеваниям и победам на всех фронтах! Салат с помидорами с добавлением красного перца, сладкий паприкой, — огненное начало дня. Клюквенный сок добавит кислинки и витаминов.

Чем утолить голод. Между завтраком и обедом, съешьте красное яблоко или грейпфрут. Но будьте осторожны с арбузом: он действует расслабляющее на мочевой пузырь. Вообще, если вы решили сделать фундаментом вторника эту полосатую ягоду, имейте в виду: ее нужно «принять» в количестве один килограмм мякоти на 10 килограммов вашего веса! Таким образом, если стрелка весов указывает 60, в течение дня вам придется съесть средних размеров арбуз килограммов на шесть.

Обед

Мясо с красной фасолью или красная рыба, если вы не за рулем — стаканчик красного сухого вина (предпочтительнее, конечно, перед сном — замечательно расслабляет). Мясо предлагаю освежить соусом из красной смородины. Для его приготовления используйте 4 столовые ложки желе или сока этих ягод, еще 4 такие же ложки майонеза или растительного масла, 2 чайные ложки горчицы, соль, цедру апельсина или лимона. Смешайте горчицу с маслом или майонезом с цедрой. Полученную смесь разбавьте смородиновым соком или желе, добавьте сахар и соль.

Лобио. Это лишь один из многочисленных рецептов популярного грузинского блюда. Понадобится говядина (215 г) или баранина (грудинка — 255 г), стручковая фасоль — 200 г, лук репчатый — 40 г, животный жир (например, свиное сало) — 15 г, чеснок — 4 шт., зелень, специи. Вымытую

говядину нарежьте кусочками 30—35 г, посыпьте солью, перцем. Затем обжарьте в сотейнике и добавьте мелко нашинкованный лук. Тушите 10—15 мин. Добавьте очищенные от прожилок стручки фасоли. Залейте мясным бульоном или кипяченой водой так, чтобы они только покрывали продукты. Закройте крышкой и тушите до готовности. Заправьте рубленой зеленью мяты, петрушки, толченым чесноком, черным перцем и солью. Тушите еще 5 мин. Затем блюдо должно выдерживаться в течение 25—30 мин, чтобы пропитаться специями.

полдник

Вишня, клубника, красный чай — его получают из того же сырья, что и черный, но при его переработке ферментацию не доводят до конца. Этот напиток занимает промежуточное положение между черным и зеленым чаем. При еще меньшей ферментации получают желтый чай. Очень полезен каркаде — чай из гибискуса. В красный цвет его окрашивают вещества, содержащие витамин Р. В холодном виде каркаде понижает давление, в горячем — наоборот. Общее состояние организма заметно улучшится даже после одной чашечки, но не переусердствуйте, ведь красный чай — известное мочегонное средство. А флавоноиды, которые в изобилии имеются в гибискусе, помогают очистке организма. Они же выводят ненужные продукты обмена и стимулируют выработку желчи. С их помощью повышается защита печени от неблагоприятных воздействий, улучшается метаболизм. Каркаде убивает некоторые болезнетворные микроорганизмы, может использоваться как глистогонное средство. Своим приятным вкусом красный чай обязан лимонной кислоте,

в жару он освежает, облегчает состояние при повышенной температуре. В гибискусе нет щавелевой кислоты, почечные больные могут не опасаться, что чашка чая приведет к обострению их заболевания. Но не кипятите его, иначе цвет его из багрового станет грязно-бурым.

Ужин

Салат из свеклы с тертым грецким орехом, стакан сока из красного винограда.

Среда

Завтрак

День Меркурия начните с пшенной или тыквенной каши, желтых яблок (их можно добавить в кашу). Рецепт тыквенной каши я позаимствовала у Анны Тереховой, дочери известной актрисы и просто красавицы Маргариты Тереховой. Сама актриса предпочитает простую и легкую в приготовлении пищу. Вот одно из ее любимых блюд: режете свежую тыкву кубиками и бросаете в горячее молоко, посолив по вкусу и добавив немного сахара. Как только закипело, высыпьте пшено или рис, предварительно его промыв. Затем варите до готовности. Анна больше всего любит добавить в тыквенную кашу манной крупы. Попробуйте и выберите тот вариант, который по вкусу вам.

Сок манго или желтый чай — ваши напитки сегодня. Для чая отбирают самые нежные, только-только распустившиеся почки, поэтому он так ценен: его мало, а качество у него только высшее. Очень интересно деление этого чая на «солнечный» и «теневогой». Все зависит от способа обработки: на солнце или в полутени. Внешне листики желтого чая напоминают в завар-

ке зеленый, но их невозможно спутать, разлив напиток по чашкам! Слишком разнятся их аромат и вкус. Поднимая жизненный тонус, придавая нам бодрость, желтый чай, несмотря на свою повышенную крепость, не задерживается надолго в нашей вкусовой памяти. Мы наслаждаемся им только во время чаепития, но не дольше, такова его особенность, вкус его предельно легкий, немного непонятный. И опять-таки родина и единственный производитель этого чая — Китай. Еще в глубокой древности его подавали на стол императорам и приближенным к двору. Европейцы открыли этот напиток совсем недавно, как и многое из восточной культуры. Тем более что в Средние века существовал строгий закон, каравший смертью тех, кто угощал иноземцев желтым чаем. Естественно, что такие строгости и меры предосторожности вызывали повышенный интерес к напитку. Теперь он вполне доступен, но все равно сохранил налет элитарности, ведь его тонкий вкус еще нужно уметь оценить.

Чем утолить голод. Початок вареной кукурузы или порция консервированной. Раньше это блюдо было почти также популярно, как семечки. На юге вы до сих пор увидите уличных торговцев, которые продают золотистую кукурузу с пылу с жару. В ресторанах ее подают как деликатес, на деревянной дощечке, в нее воткнуты палочки по бокам, чтобы руки не испачкать. Так что не считайте кукурузу плебейкой, у нее везде есть поклонники. Вспомните про дыню и ее волшебное действие на фигуру и кожу! Этот фрукт желательно подержать в холодильнике перед употреблением, она приобретает изысканный освежающий вкус.

***Кукурузные котлеты с черносливом.** Понадобится: 200 г кукурузы в зернах, 60 г чернослива, 20 г манной крупы, 20 г сливочного масла, 2 яйца, 40 г молока, 10 г сахара, 10 г сухарей. Отварить*

кукурузные зерна в молоке 10—15 мин, уменьшив огонь, тушить с маслом и манной крупой еще 5—10 мин. Чернослив (обязательно без косточек!) промыть, нарезать, положить в полустывшую кукурузу, добавить сахар, яйцо. Вылепить котлеты, запанировать в сухарях, обжарить в муке и яйце или в сильно разогретом фритюре. Готовое блюдо подать с пылу с жару, предпочтительно с салатами.

Обед

Не стоит чересчур усложнять в этот день процесс подготовки. Меркурию по нраву легкая пища, и вы можете немного расслабиться. Готовьте салаты, например, на обед побалуйте себя аргентинским.

***Салат по-аргентински.** Его основа, как ни странно, морковь (60 г), не очень-то вяжущаяся с нашим представлением об этой жаркой стране. Возьмите столько же сельдерея, 80 г кольраби, зеленый горошек, вареные яйца, растительное масло, маринованную спаржу, соль, перец. Порежьте овощи, или пусть за вас это сделает комбайн (или муж), недолго (с полчаса) промаринуйте в смеси уксуса, масла и соли с перцем. Затем выложите на тарелки красивым курганом, украсьте дольками яиц и маринованной спаржей. Приятного аппетита!**

* Если вас привлекают необычные рецепты, пища, которой наслаждаются гурманы, рекомендую книгу, написанную по следам обедов одного из прославленных ценителей кулинарного искусства, сыщика Ниро Вульфа, придуманного много лет назад Рексом Стаутом. Писатель во всех подробностях рисует трапезы стокилограммового эрудита, а вслед за ним и автора книги, которую я вам советую хотя бы полистать. Кулинарная фантазия и чувство юмора — большего трудно пожелать поваренной книге.

Полдник

Немного варенья из зеленых грецких орехов — и вы восполните дневную потребность в витамине С. Выпейте после работы кружечку пива с друзьями или сослуживцами. Только имейте в виду, что сухарики, фисташки и прочие прилегающие к пиву закуски наносят гораздо больше ущерба талии, чем солодовый напиток!

***Желе из грецких орехов.** Потребуется: ядра грецких орехов — 25 г, молоко — стакана, сахарный песок — 10 г, желатин — 4 г. Истолките ядра грецких орехов и всыпьте в кипящее молоко. Поварив 5 мин, процедите через сито, добавьте сахарный песок, снова доведите молоко до кипения, влейте желатин. Он должен быть предварительно замочен в воде. Размешивайте до полного растворения желатина в горячем молоке, вылейте в форму и охладите.*

УЖИН

Сделайте что-нибудь необременительное вроде яичницы-глазуньи, и никто не посмеет обвинить вас в лени! Ведь желток угоден Меркурию, а богов надо почитать. Если этого мало, потушите кабачки, жарить их, конечно, быстрее, но они вбирают в себя слишком много масла, а это уже не на пользу, тем более на ночь. Замените кабачки на патиссоны! Вкус у них примерно одинаковый, а выглядят последние гораздо забавнее и встречаются реже. Не хотите перегружать желудок? Остановитесь на ананасе, алыче, желтой сливе. Можно всего понемногу.

***Яичница по-гуцульски.** Возьмите 6 яиц, 200 мл сливок, 200 г сметаны, 100 г пшеничной муки, 20 г сливочного маргарина, 40 г зелени петрушки. Смешайте сливки со сметаной. В ту же посуду*

добавьте яйца, муку, соль. Хорошенько перемешав, вылейте на разогретую сковородку, поджарьте. Когда будете подавать, посыпьте зеленью.

Четверг

Завтрак

Пища Венеры — одно зеленое яблоко, пара киви, можно есть по отдельности, если вы не ограничены во времени и вам не лень, соорудите фруктовый салат. Заправлять его ничем не нужно, нарезанные или измельченные в кухонном комбайне ингредиенты дадут сладкий сок. Сюда же можете добавить зеленую грушу. И весь день только зеленый чай!

Чем утолить голод. Бутерброд из ржаного хлеба с огурцом и листиком салата. Похоже на гамбургер, но гораздо полезнее.

Обед

Суп из сельдерея. Готовится он следующим образом: чтобы угостить четверых, купите на рынке 100 г корневого сельдерея и одну веточку листового, еще вам понадобится литр куриного или мясного бульона (без мяса), две столовые ложки оливкового масла, соль. Снимите с корня сельдерея тонкий верхний слой (примерно как чистите морковь), нарежьте крупными кубиками. Варите 30 мин, залив бульоном, на слабом огне, затем взбейте суп миксером (лучше на этом этапе кастрюлю с плиты снять), а потом доведите до кипения и, как завершающий аккорд, посыпьте измельченными листиками того же самого сельдерея. Туда же влейте оливковое масло, посолите, перемешайте, и блюдо готово. Есть нужно горячим, поэтому сразу садитесь за стол.

Полдник

Мятный чай, гроздь винограда.

Ужин

Что-нибудь из шпината. Вы удивитесь, узнав, как давно он известен и сколько вкусного можно из него приготовить! Уже с VI века большинство кухонь мира использует шпинат в своих рецептах, что не удивительно: польза его, как и всякого зеленого продукта, несомненна, у него великолепная сочетаемость с другими продуктами, а вырастить его не труднее, чем картошку. Происхождение у шпината восточное, его родиной считается Персия. Как деликатес он продавался на рынках свежим или готовым (его варили и скатывали в шарики). Лекари прописывали его в качестве слабительно-го. Известно несколько сортов шпината, как минимум шесть, в основном они делятся на зимние и летние. Они различаются по цвету (зимние темнее) и по размеру листьев (и снова лидируют зимние сорта!). Сырым употребляют молодой шпинат в салатах и соусах, те нистья, что уже хранятся некоторое время в холодильнике, лучше отваривать, жарить или тушить. Замороженный шпинат продается в магазинах в различных вариантах: блоками, шариками или россыпью. Ни в каком случае не приступайте к готовке, не разморозив его! В нем столько воды, что вам еще придется его отжимать! В остальном он полностью готов к употреблению. Только такое удобство имеет свои негативные стороны: сокращается срок хранения шпината. Можно купить свежий шпинат на рынке, только выбирайте тот, что позеленее. Поместите его в холодильник нематым, лучше завернуть его в смоченную водой ткань (например, салфетку) и как можно быстрее использовать по назначению. Ведь через два дня он станет

безвкусным, как бумага. Пару минут поварите шпинат, переворачивая, слейте и отожмите, например сжав двумя деревянными досками для резки хлеба. Я говорила, что шпинат хорошо сочетается с другими продуктами, приведу пример: вы можете без колебаний смешивать его с сыром, сливками, мускатным орехом и Кедровыми орешками. А еще годятся бекон, помидоры и турецкий горох! Помните, какие дифирамбы поют врачи щавелю? Его можно заменить шпинатом с лимонным соком, если он не растет в пределах досягаемости.

Салат из бекона и шпината. Салат из бекона и шпината можно готовить как из свежего, так и из размороженного продукта. 300 г шпината хорошо перемешайте с оливковым маслом, затем выложите на плоскую тарелку. Бекон полосками обжарьте и добавьте в салат. На той же сковородке пожарьте четыре яйца, готовая яичница разместится поверх салата. И наконец завершающий штрих — сбрызните блюдо винным уксусом, добавьте приправы (любые по вкусу) и не забудьте посыпать сухариками для украшения!

Нет шпината? Не беда! Обратитесь к спарже и приготовьте на ужин

Консоме из спаржи с клецками из телятины. Кроме 250 г белой спаржи вам понадобятся: одна телячья кость средних размеров, телятина рубленая — 200 г, нежирный творог — 50 г, сливочное масло — 10 г, одна чайная ложка панировочных сухарей, столько же петрушки или любой другой измельченной зелени, цедра лимона, щепотка сахарного песка, соль, перец (лучше белый) — по вкусу. Промойте кость теленка и отваривайте

в течение 15 мин после того, как вода закипела. Пока кипит бульон, очистите тщательно промытые побеги спаржи от кожицы, жесткие части удалите. Свяжите их нитью и отложите в сторону. (Только не повторите ошибку Бриджит Джонс, которая хотела удивить друзей изысканным блюдом, а получился в итоге голубой суп. Все из-за того, что веревочка, которой она перевязала спаржу, полиняла. Чтобы не попасть впросак, используйте простую белую нитку.) Очистки выбрасывать не надо, в этом рецепте все будет пущено в дело. Их нужно опустить в бульон вместе со сливочным маслом и сахаром. Огонь сделайте поменьше, пусть потомится еще 15 мин. А уж затем настанет черед собственно побегов. Еще четверть часа варите спаржу, пока она частично не размякнет. Пока суть да дело, замесите фарш из телятины (пропущенной через мясорубку), творога и панировочных сухарей, сдобрите цедрой, зеленью, посолите, поперчите. Слепите маленькие шарики вроде фрикаделек, а потом варите их в процеженном бульоне (сначала из него, конечно, надо достать кость и спаржу) до готовности. Спаржу нарежьте небольшими кубиками и киньте туда же. Готовое блюдо присыпьте петрушкой — и можете звать всех к столу!

Пятница

Завтрак

В последний рабочий день настроение особенно приподнятое. Темные сливы или стакан сливового сока отдадут должное Юпитеру — главе всех богов. Но по- (тарайтесь съесть на завтрак немного — от фиолетовых продуктов на вас может напасть сонливость, и

вы будете клевать носом на рабочем месте, а это никуда не годится. Хотя, как вам уже известно, синей пищи (причисляемой к этой группе) много не съешь, такой неаппетитный у нее вид. стакан свежей черники или ежевики (половина чайной ложечки сахара сверху) укрепят ваши глаза при постоянном общении с компьютером.

Чем утолить голод. Между едой выпейте стакан виноградного сока темных сортов. Это восстановит ваши силы, ведь в пятницу, как ни в какой другой день, наваливается усталость.

Обед

Пообедайте тушеными баклажанами, можно с мясом, этот овощ способствует легкому и быстрому усвоению белка. Из традиционного могу предложить винегрет. Есть интересная вариация на тему общеизвестного рецепта, в которой кроме вареной свеклы берут еще и сырую. Попробуйте, новый вкус у салата, знакомого с детства, наверняка вам понравится.

Для тех, кому нравится все остромодное (простите за каламбур), рекомендую корейский вариант баклажанов. Кстати, то же самое блюдо можно приготовить и из грибов (с маслятами просто объедение!), из цветной капусты.

***Баклажаны по-корейски.** Два килограмма баклажанов разрежьте вдоль на четыре части, варите в трехлитровой кастрюле. Соли не жалейте — всыпьте в воду шесть столовых ложек. Поварив десять минут, выньте, остудите и порежьте на мелкие кубики. Если вы все-таки решились на грибы, можно оставить их как есть. Маслята обычно слишком мелкие, чтобы их еще нарезать.*

Для заправки вам понадобятся три большие луковицы (их мелко нашинкуйте), пучок петрушки или сельдерея (та же самая операция), пять зубчиков чеснока (их давите в чеснокодавилке), три красных болгарских перца (нарежьте соломкой), а еще по 150 г растительного масла и 9%-ного уксуса, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли, 3 ст. л. кипяченой воды. Все смешайте и полейте готовые баклажаны, тщательно перемешайте и уберите в холодильник — блюдо подают только холодным.

ПОЛДНИК

Десерт с черносливом. Блюдо вкусное и простое, но готовить его надо заранее, чтобы чернослив настоялся. У него всего три составляющих: стакан чернослива, стакан сметаны, стакан сахара. Промыв фрукты, опустите их в миску и залейте стаканом кипятка, как только закипит, выключите и оставьте на часик. Затем выньте из размягченного чернослива косточки, красиво разложите на блюде и залейте сметаной, взбитой с сахаром.

УЖИН

Стакан соляризованной фиолетовым цветом воды перед сном, или попробуйте следующий напиток.

Чай из листьев черники. Для заваривания этого напитка вам понадобится лист черники — 4 части, створки фасоли — 4 части, лист земляники — 3 части, трава тысячелистника — 1 часть, корень лопуха большого — 3 части, лист крапивы двудомной — 4 части, корень одуванчика — 2 части,

верхние части цветущего овса — 4 части, лист косяники — 4 части, плоды шиповника — 4 части. Это оптимальный состав, но не огорчайтесь, если не сумеете найти все ингредиенты. Даже и половина этих растений подарит вам хороший вкус и аромат чая. Недаром его рекомендуют при сахарном диабете и ожирении.

Суббота

Завтрак

Самый беззаботный из дней, но черный, как лицо шахтера, по велению астрологии. Устройте разгул. Представьте, что вы — любимая дочь Рокфеллера, только что прилетевшая с Ибицы. Закажите в номер, то есть в постель, в общем, на завтрак черной икры, ведь вы достойны лучшего, не так ли? Если любимый будет сопротивляться, поделитесь с ним. Уверяю вас, маленькое роскошество ему понравится. И на этом все! Потому что субботний обед будет скромным.

Обед

Вас ждут гречневая каша и черный хлеб. Самое время подпоясаться и застучать по тарелкам деревянными ложками. Простая, но очень вкусная пища. Весь секрет приготовления действительно хорошей гречневой каши в том, что ее надо немного потомить в кастрюльке под теплым одеялом после готовности. Она станет рассыпчатой, а к ней вы можете добавить все, что захотите: сливочное масло, сахарный песок, молоко. Главное, не увлекайтесь! Это все-таки диета.

Оливки или маслины (что, в общем-то, одно и то же, только цвет разный) особенно рекомендованы в этот день. Ведь они пришли к нам из Древней Греции,

где их изображения встречаются на амфорах и других сосудах. С древних времен это была одна из статей экспорта еще и Италии, например, оливки поставляли в Египет, где и была обнаружена археологами посуда, в которой они хранились. Маслина считалась подарком Афины, богини мудрости и покровительницы мирного труда, такого как земледелие. Оливковая ветвь до наших дней остается символом мира.

Разнообразные витамины, которыми насыщены оливки, усваиваются организмом, как гамма начинающим пианистом. Кроме того, в них есть и полиненасыщенные кислоты, белки, клетчатка. Ешьте их ежедневно — как показали последние исследования, это значительно снижает риск получить инфаркт, про сердечно-сосудистые заболевания можете забыть, а еще употребление оливок препятствует развитию рака. В качестве профилактики язвы желудка вам пригодится волшебное средство — дюжина оливок до еды.

Вообще не удивляйтесь, что я так много рассказываю об оливках и молчу о маслинах. На самом деле только в нашей стране это два совершенно различных плода, которые различают по цвету (оливки — зеленые, маслины — черные). В природе существует одно дерево — европейская маслина, которую весь остальной цивилизованный мир величает оливкой. Как и цвет чая, цвет плодов масличного дерева зависит от метода обработки. В тех консервах, которые мы покупаем в супермаркетах, плоды чаще всего светло-зеленого, с желтизной цвета (именно его имеют в виду под «оливковым»). Для производства масла собирают спелые (черные) маслины. Консервируют их тоже по-разному, есть специальные хитрости, которые позволяют добиться темного цвета оливок. На помощь приходит кислород, которым насыщают раствор с плавающими в нем оливками.

Маслины можно и в начинки для пиццы приспособить, и в салаты, и для закусок, а горячему блюду они добавляют пикантности. Средиземноморская кухня вообще не может без них обойтись, если вы бывали в греческом ресторане, то знаете, как щедрь повара на украшения блюд зеленью и как обильно они приправляют что мясо, что супы, что салаты оливками. В зависимости от размера оливки используют в разных блюдах: маленькие — в салатах и закусках, средние годятся для пиццы или пасты, крупные оливки фаршируют. От цвета зависит и сочетаемость с продуктами. Мясо чаще сдабривают черными оливками, а холодные рыбные блюда — зелеными. Как отдельную, совершенно самостоятельную закуску греки подают оливки к вину, тоже сочетая цвета: к белым и розовым винам — маслины, к терпким красным — оливки, у них более резкий вкус, и они подчеркивают все достоинства вина.

***Салат из оливок.** Быстро готовится одноименный салат, где основой будут вареные яйца и крабовые палочки. Купите консервированные зеленые оливки без косточек, нарежьте кружочками и смешайте все ингредиенты, заправив густым майонезом.*

***Салат из оливок с сыром «Фета».** Еще одно блюдо мгновенного реагирования — на тот крайний случай, когда к вам неожиданно-негаданно явилась армия гостей и всех надо накормить. Возьмите 100 г сыра «Фета» или брынзы, порежьте мелкими кубиками и бросьте в миску к разноцветным оливкам. Помойте и очистите от семян красный перец (желательно чилийский), нашинкуйте и перемешайте с остальными продуктами. В довершение картины — пара листиков ба-*

зилика и капелек оливкового масла. Вообще держите на всякий случай в холодильнике баночку с оливками, как видите, их польза, когда нужно соорудить что-нибудь на скорую руку, неоценима.

Если же гости принесли с собой пиво, приготовьте:

Оливки в слоеном тесте. 500 г теста раскатайте и разделите ножом на аккуратные квадратики размером с ладонь (без пальцев). Закапайте в каждый квадратик оливку рулетиком. Защипнув край, выложите их на противень (шов должен быть снизу). Намажьте рулетики взбитым желтком, сверху посыпьте тертым сыром или семенами мака (кунжута). Духовку включите на 10—15 мин и выпекайте при температуре 225 градусов.

Греческий салат. Нарезьте три помидора, огурец, луковицу, сладкий перец, добавляете черные и зеленые оливки в равном количестве. (Не очень-то церемоньтесь с овощами — в греческом салате все ингредиенты легко узнаваемы). Для заправки смешайте шесть столовых ложек оливкового масла, две столовые ложки уксуса, соль, перец. Залейте салат и посыпьте раскрошенным сыром «Фета» (150 г), а также петрушкой и орегано (если такая приправа найдется в ваших запасах). Греки народ в отношении рецептов склонный к экспериментам в том смысле, что в салат идет все, что имеется под рукой из овощей.

Приветом из Италии на вашем столе будут фаршированные помидоры и треска с оливками, помидорами и чесноком. Ничего удивительного в любви

итальянцев к помидорам, чесноку и оливкам нет, это буквально три кита итальянской кухни, они присутствуют чуть ли не в каждом рецепте пиццы или пасты. А вот о любви южного народа к треске, я думаю, вы не так часто услышите. Вообще эта рыба считается основным блюдом народов Северной Европы, норвежцев например. Хотя один знакомый норвежец поверг меня в несказанное удивление, сообщив, что они едят оленей!

Треска с оливками. Возьмите филе трески (400 г). В форме для духовки смешайте 3 ст. л. оливкового масла, два зубчика чеснока (раздавленных в чеснокодавилке), 400 г порезанных на четыре части помидоров, 150 г измельченных черных оливок. Посолите, поперчите, а потом выложите сверху на все это великолепие рыбное филе. Поставьте в духовку и запекайте 15—20 мин при температуре 180 градусов. Прежде чем подавать рыбу, посыпьте ее мелко порезанным вареным яйцом.

Воскресенье

День Солнца и цвет сегодняшней пищи — оранжевый. Но можно рекомендовать устроить себе и своему организму в конце недели разгрузку.

Молодым мамам и беременным необходимо воспользоваться этим временем и налегать на апельсины. Дело в том, что оранжевый является спектроскопическим цветом кальция, и соответствующие продукты помогают нашим органам принимать это тяжелое для усвоения вещество, а еще у кормящих прибавляется молоко. Есть мнение, что оранжевые продукты защищают от простуды.

Завтрак

Стакан свежесжатого морковного сока. Лучше приобретите соковыжималку, чем литр этого напитка в магазине. В давние советские времена морковный сок действительно был хорош, теперь же можно нарваться на некачественный товар. Правда, если соковыжималки у вас пока нет, сразу предупрежу: на один стакан сока вам потребуется не одна морковка! Вполне возможно, что их будет четыре, а то и пять. Так что если вы не склонны к физическому труду по утрам (а жаль, это славная зарядка!), отправляйтесь лучше в супермаркет!

Чем утолить голод. В течение дня позволительны любые оранжевые продукты, будь то папайя, манго или абрикосы.

Если же вы решились-таки на день отказаться от обильной пищи, не огорчайтесь. Существует такое многообразие советов для разгрузочных дней, что у вас глаза разбегутся! Так что вовсе не обязательно давиться минеральной водой. Можете, например, посвятить этот день арбузу или дыне.

Коктейль из арбуза. Вам понадобится 100 г арбуза, 15 г меда, 100 г минеральной воды, орехи. Нарежьте мякоть арбуза кусочками и положите в бокалы для коктейля, залейте медом. Измельчите орехи и посыпьте напиток. Затем охладите его. При подаче не забудьте добавить в бокалы минеральную воду.

Понятие разгрузочный день изначально не подразумевает, что вы должны затянуть пояс потуже и со страданием на лице кружить вокруг холодильника, пока ваши родственники-монстры пожирают на ваших

глазах очередной бутерброд или рогалик с маслом. Смысл этого действия в том, чтобы съесть не больше 1500 калорий. Обычно на воду ограничений нет, но я бы не рекомендовала более литра в сутки, потому что возможна отечность, к тому же избыток воды прибавляет вес. Предлагают мясные, творожные, жировые, яблочные, простоквашные, молочные и другие разгрузочные дни. Сами видите, есть из чего выбрать.

Самые аскетичные и волевые пьют целый день кефир, иногда перекусывая яблоком. Другие предпочитают зеленый чай в неограниченном количестве, опять-таки яблоки (не больше трех штук) и чайную ложку меда, чтобы хоть как-то подсластить организму жизнь. Третьи вообще следуют опыту арестантов из царских казематов: три кусочка хлеба и вода...

Многие разгрузочные дни назначаются только с разрешения врача при лечении некоторых болезней, как, например, колит, гипертония (прописываются яблоки), артрозы, заболевания почек (овощные и салатные дни, а также арбуз), ожирение, атеросклероз (творог). В овощные дни разрешается съесть около полутора килограммов овощей и фруктов в день (только не за один раз, а в пять-шесть приемов) со сметаной или небольшим количеством растительного масла, но без приправ. В творожные дни в рационе появится 400—600 г нежирного творога, к которому можно прибавить чуть-чуть сметаны (граммов 60). Но зато есть и поблажки: можно пить молоко с кофе (именно так и сказано в рекомендациях!). Для больных обязательен прием отвара из шиповника.

Вариацией на эту тему будут творожно-яблочные дни, состав которых демократичен: 300—400 г творога, 200 мл молока и 1 кг яблок.

Подводя итог, замечу еще раз, что это один из многочисленных вариантов проведения цветной диеты. Пользуйтесь проверенными рецептами или экспериментируйте, главное, чтобы вам не было скучно. Ведь залог вашего хорошего самочувствия в вашем настроении. И не расстраивайтесь, если не получите результатов сразу. Каждая диета должна пройти подгонку к вашему организму, только методом проб и ошибок вы поймете, что ему на пользу, а что во вред. Проживите одну цветную неделю, пусть она будет модной и стильной или простой, но разнообразной. Вы поймете, что это один из приятнейших способов заняться собой и своим здоровьем.

Глава 4

Рекомендации для людей
определенного темперамента -
какие качества развивает
и подавляет пища того или иного цвета

Давно замечено, что воздействие цвета на человеческий организм может быть как положительным, так и отрицательным. Доказательств этому тьма, но одно из первых получил французский астроном Камиль Фламарион, наблюдая за животными и растениями. Выращивая салат-латук, он помещал его попеременно под стекла, окрашенные в различные цвета. При красном освещении растение шло в рост, а синее, наоборот, затормаживало его развитие. Фасоль начинает цвести раньше срока при белом и красном цвете, а зеленый и синий ее убивают.

Не нужно далеко ходить за примерами. Красный цвет — возбудитель опасности, окрашенные в него насекомые дают понять тем, кто желает ими пообедать, что делать этого не стоит — пища может быть отравленной. Кстати, если ваш ребенок отказывается есть полезные для здоровья брокколи, салат, капусту и зеленые яблоки, не считайте, что он капризничает. Подобное поведение диктует генетическая память. Наши далекие предки отвергали ярко-зеленые продукты, потому что среди ядовитых растений большинство имеет именно такой цвет. Ведь недаром мы говорим «ядовито-зеленый», а не «ядо-

вито-синий». Между прочим, работа светофора тоже построена на наших подсознательных реакциях на цвет.

Впрочем, если в вашем рационе какой-либо цвет преобладает над остальными, возможно, вы нуждаетесь в качествах, присущих именно этому цвету.

На вкус и цвет товарищей нет, гласит народная мудрость. Почему же одни цвета нам близки, а другие вызывают отторжение? Не всякая женщина может позволить себе надеть алое платье, а кто-то чувствует себя в нем комфортно. Кто-то не признает ничего, кроме белого, а для других основой всего будет черный. Впрочем, любовь к черным нарядам свидетельствует о наличии проблем, им следует пользоваться с осторожностью и надевать только тогда, когда вашей жизни можно позавидовать. Также учтите, что серый костюм может помешать вам сделать карьеру — считается, что его носят те, кому не хватает широты взгляда, кто **не** может продемонстрировать все свои возможности. А розовое платье сообщит, что вы слишком утонченно-чувственная и изнеженная особа.

Итак, начнем с **красного**, наиболее активного возбудителя нервной системы (ее еще называют симпатической). Стимулируя сенсорные центры, он участвует в построении гемоглобина (то есть крови), а потому помогает в лечении анемии, апатии (что тоже может объясняться не возвышенной тоской по несбывшемуся, а банальной нехваткой железа), меланхолии. Красный цвет противопоказан тем, кто склонен вспыскивать по пустякам, кто легко взрывается, в любом слове видя оскорбление или повод для склоки. Такими очень часто являются люди с ярко-рыжей шевелюрой. Народная молва не случайно обвиняет рыжего-конопатога в том, что он «убил дедушку лопатой». Зачастую темперамент рыжеволосых **не** дает им правильно оценить ситуацию,

и они гипертрофированно реагируют на происходящее. Кстати, мне удалось раскрыть секрет красного платья, алой помады и такого же лака. Если вы еще не знаете, поделюсь и с вами: красный начисто искореняет фригидность и импотенцию, отвечая за половое влечение. Вот почему этот цвет считают таким сексуальным.

Хотите заявить о себе и избавиться от накопившихся проблем — надевайте красное. Пурпурно-красная одежда всегда была стимулятором жизненной энергии.

Красный согревает, недаром растения в несколько раз быстрее зреют под окрашенными в красный лучами, чем под солнечными. Энергия, которой в этом цвете с избытком, наполняет нас желанием, каким бы оно ни было, мы набираемся мужества (что, наверное, является заслугой Марса), сил и уверенности в себе, чтобы достичь цели. Навалилась усталость — навалитесь на красную пищу, она насыщает организм энергией, очищает кровь, улучшает ее состав и поддерживает иммунную систему. Эта пища также помогает обрести положительный взгляд на жизнь. Ешьте помидоры, красную паприку, краснокочанную капусту и свеклу, вишню, сливы, ревень, яблоки, малину, землянику, клубнику, красную смородину, арбуз и, разумеется, мясо.

Кстати, врачи древности, Авиценна например, считали красный самым лечебным цветом, потому что он дает заряд оптимизма и усиливает ток крови. Поэтому больных он укрывал алой тканью. В Шотландии до сих пор лечат растяжение связок красной шерстью. В России народная медицина использовала красную фланель, оберывая беспокоящую часть тела. Ирландцы таким образом управлялись с ангиной, а македонцы — с лихорадкой. Этот цвет вообще соотносится с мужской энергией, силой Марса.

Женской природе, наоборот, более близок **синий**, пассивный, успокаивающий. Вы, разумеется, поставите законный вопрос: почему же тогда новорожденных мальчиков пеленают в голубое, а девочек — в розовое? Разве не логичнее было бы противоположное? И на это есть ответ у специалистов. Считается, что нет необходимости прибавлять энергию тому, у кого ее и так хоть отбавляй. Поэтому мальчиков убаюкивают, снижая их активность, а девочкам, более уравновешенным, склонным к послушанию, напротив, подсознательно добавляют «силы». Известно, что мальчики не так легко переносят процесс появления на свет, как девочки. Синий цвет помогает снять тревожность, замедляет дыхание, пульс становится не такой частый, снижается давление, ребенок засыпает. Это цвет меланхоликов и пессимистов. Поэтому обилие синих продуктов может довести таких людей до опасной черты. Уйдя в глубины самокопания, они в один прекрасный день просто оттуда не вернуться.

Тем не менее у цвета неба множество положительных черт: он повышает тонус крови, сокращает все кровеносные сосуды, начиная от артерий, заканчивая капиллярами. Соответственно, повышается кровяное давление и снижается нервное возбуждение. Близоруким людям успокаивают напряженные мышцы глаз с помощью синего (на него, как и на зеленый, врачи советуют смотреть по полчаса в день при глаукоме) и его продуктов (черники, например). Его польза неоспорима при воспалениях, он действует и как антисептик, и как борец с раковыми клетками.

Синий — это цвет истины, доверия, благоговения, спокойствия, откровения. Не стоит увлекаться синим в оформлении интерьера, особенно в офисе. В чистом виде он нагоняет депрессию и способствует накоплению усталости. Так же и с едой: природа не зря

поскупилась на синий цвет, создавая всевозможные плоды и ягоды.

При истерии, бессоннице и болезненных месячных синий придет к вам на помощь. Но если вы мерзнете или у вас повышенное кровяное давление, ревматизм, постарайтесь его избегать.

Учтите, что синий цвет нравится скромным, романтическим, меланхоличным особам с заниженной самооценкой.

Близкий к синему индиго, его насыщенный оттенок, про который говорят, что только такими должны быть настоящие американские джинсы, как ни странно, в больших количествах может привести к тотальной бесчувственности. Имеются в виду не столько мышцы, на которые индиго влияет скорее благоприятно, сколько ощущения. Недаром блюз происходит от английского blue, что значит синий. Погружение в состояние отрешенности от окружающего мира мы можем слышать не только в печальной музыке, но и наблюдать в фильмах и книгах, где описан этот синдром. Один из фильмов трилогии режиссера Кшиштофа Кислевского «Три цвета», а именно, «Синий» рассказывает о женщине, потерявшей одновременно ребенка и мужа в автомобильной катастрофе. Она буквально теряется в глубинах своего горя, окрашивающего мир в оупляющий синий. Символически этот цвет ассоциируется с водой, холодной и успокаивающей. Поэтому женщин, избегающих отношений с мужчинами, называют синими чулками, подразумевая их холодность, а может, и фригидность. Будьте осторожны с этим цветом. В то же время надо отдать должное индиго, на его счету положительное действие на паразитовидную железу.

Гораздо позитивнее влияет на нас **фиолетовый**. Кому, как ни ему, справляться с нервными расстройствами, ведь он «заведует» центром головы. Научно доказано омолаживающее действие этого цвета. Не верите? Дело в том, что он участвует в выработке мелатонина, который предупреждает старение организма. Как и всякий, близкий к синему, цвет фиалок успокаивает, даже вызывает сонливость. Он самый спокойный из всего радужного спектра. Нет другого такого цвета, который был бы настолько связан с нашей духовностью. Интуиция и мышление развиваются под воздействием фиолетовых продуктов. Если вы склонны к созерцанию или занимаетесь йогой, что подразумевает медитацию, полное погружение в себя, вам поможет фиолетовое освещение. Фиолетовый выявляет лучшее в нас, заботится о нашем психическом здоровье. Расслабляя, он погружает нас в приятные сновидения, если мы страдаем бессонницей.

Фиолетовая одежда свидетельствует о высокой духовности, ее предпочитают гармонично развитые люди.

К положительно настраивающим цветам относится и **желтый**. Этот солнечный, радостный цвет оказывает психологическую поддержку при депрессии и общей подавленности, а физиологически является «строителем» наших нервов, активизирует двигательные центры. Он тоже достаточно «энергичен», поставляя энергию для мышц. Он же — стимулятор потоков желчи, известное желчегонное и мочегонное средство. Для нашего характера важно то, что в организме именно желтый определяет движение магнитных потоков, которые укрепляют нервы. С его помощью успешно лечатся и диабет, и нарушение пищеварения, и геморрой, от которого чаще всего и впадают в самоубийственное

состояние. Психических противопоказаний к нему немного, он слишком заряжен плюсом для того, чтобы кому-то навредить, — это в основном физиологические причины: острые воспаления, лихорадка, невралгия, сердцебиение. Но если вы перевозбуждены, не тянитесь за желтым яблоком, оно может сыграть роковую роль, как некогда одно яблоко развязало Троянскую войну. Не считайте это преувеличением, иногда хватает одной последней капли, чтобы чаша переполнилась. Только крайние состояния делают желтый абсолютно несовместимым с вашим темпераментом и состоянием здоровья, поэтому безо всяких опасений ешьте кукурузу или дыню. Вы зарядитесь смехом, будете проще относиться к жизненным неурядицам, в нем теплота, мудрость и знание.

Желтый цвет символизирует спокойствие, непринужденность, интеллигентность. Человек, который предпочитает этот цвет, любопытен, легко приспосабливается к обстоятельствам, любит привлекать к себе людей.

Желтая пища полезна для нормального функционирования пищеварительной системы, способствует очищению от шлаков, помогает сконцентрироваться, поэтому ешьте кукурузу, желтую паприку, орехи, ананасы, лимоны, манго, бананы, грейпфруты; приправляйте блюда шафраном, сливочным и растительным маслом.

Оранжевый тоже присоединяется к группе теплых цветов, в нем словно заключена молодость. И в самом деле, регенерируя ткани мышц и нервов, он способствует тому, чтобы мы не ощущали уколов старости. Оранжевый пробудит в вас ребенка, заставит вести активный образ жизни. Наверное, вы замечали, что именно дети одеты ярче всего. Он привлекает внима-

ние и радует глаз. Если вы встретите подростка, волосы которого выкрашены в оранжевый, вы, скорее всего, улыбнетесь, чем будете сетовать на безвкусице нынешней молодежи. Такова сила этого цвета, он просто не может вызывать негативных эмоций. Он свойствен гедонистам, людям, наслаждающимся жизнью во всех ее проявлениях, повышает аппетит и стимулирует половые железы. Если вы давно забыли, что у еды есть вкус, а одежда может быть не только серых и коричневых тонов, вам пора обратиться к цвету апельсина. Это символ процветания, позвольте удаче поселиться в вашей жизни.

Оранжевые продукты облегчают боли любого происхождения, обновляют клетки легких и способствуют увеличению эластичности соединительной ткани. Для вашего рациона незаменимы мед, тыква, брюква, оранжевая паприка, апельсины, персики, абрикосы, нектарины, мандарины, папайя, дыня, финики.

Белый цвет символически означает пустоту. Поэтому, если вы ощущаете опустошенность в душе, если вам одиноко и неуютно, откажитесь на время от продуктов этого цвета вроде картофеля, риса или шампиньонов. В белом слишком много абстрактного, он возвышен и далек от человека во плоти. В нем есть холодность, это цвет зимы и снега. В то же время, если вас раздражают противоречия, именно из этой стороны следует ждать подмоги. Ведь белый обладает редким свойством привносить гармонию туда, где царит разлад. Все функции организма под воздействием этого цвета стабилизируются, а с ними приходит и равновесие в наших эмоциях. Белый настолько повышает энергию и силу, что его применяют для вывода из абстинентного синдрома, а проще говоря, из похмелья. Правда, если вы увлеклись белыми продуктами в на-

дежде обрести гармонию, не забывайте, что большинство из них насыщено углеводами. Так что если перед вами не маячит заветная цель набрать килограммов, остерегитесь.

Белый цвет создает положительный настрой у вас и вашего собеседника, так как подчеркивает чистоту ваших намерений. Если вы начнете носить белое, вас будут воспринимать как уверенную в себе, женственную особу.

Зеленый — цвет спокойствия, расслабляет уставшие от напряжения мышцы (например, глазные), снимает спазмы, понижает артериальное давление, активизирует вегетативную нервную систему и стабилизирует эмоциональное состояние. Посему ему назначена роль врача-лечителя стрессов, неврозов, неврастенических синдромов. Его влияние на глазные болезни, такие как глаукома, спазм аккомодации, близорукость, дистрофия сетчатки, давно изучено специалистами и успешно применяется в лечении этих заболеваний. Зеленый прежде всего связан с представлением о росте, ведь без него не было бы никаких растений. Именно он «строит» мышцы и клетки тканей. Поэтому символическое значение этого цвета — юность, надежда, новая нарождающаяся жизнь. В то же время он может активизировать и негативные черты вашего характера. Если вы сели на «зеленую» диету и заметили через некоторое время, что стали излишне завистливы, ревнивы или подозрительны, сократите потребление яблок, петрушки или листового салата. Однако при бессоннице, которая чаще всего возникает, когда вы волнуетесь, вас успокоит чашка зеленого чая. Омолаживающий и тонизирующий эффект этого цвета вы можете ощутить на себе. Причина кроется в том, что под зеленым излучением расширяются капилляры, снижается кровяное давление, сходит на нет напряжение в крове-

носных сосудах. Вы чувствуете тепло во всем теле. Возбуждение проходит, оставляя успокоение и комфорт. Зеленая пища снимает нервное напряжение, стресс, избавляет от головных болей, укрепляет сердечную мышцу, так что не забывайте о разных видах капусты, салате, зеленой паприке, кабачках, горохе, сельдерее и прочей зелени, артишоках, огурцах, киви, зеленых сортах яблок, груш, винограда, крыжовника.

Преобладание зеленого цвета в одежде говорит о стремлении к самостоятельности, самоутверждению, такой человек избегает чужого влияния, упорно добивается своей цели. Этот самый дружелюбный цвет предполагает открытость и сердечность. Однако салатовый нравится людям властным, но не стремящимся к деятельности.

Очень интересна символика **коричневого**: йоги соотносят его с третьим глазом, так что его присутствие в нашей пище (например, в виде гречи) наполняет нашу жизнь новым видением. Коричневый цвет в одежде предпочитают те, кто уверенно стоит на ногах. Кроме того, цвет свежеспаванной почвы пробуждает в нас сострадание, мы становимся честнее с собой и другими (третий глаз не обманешь), но одновременно и осторожнее, ведь теперь нам доступно скрытое доселе знание. Так что если вам вдруг захочется развить в себе эти качества, сварите гречневую кашу. Кстати, наука утверждает, что фолиевая кислота, которой буквально переполнена эта крупа, отвечает за формирование нервной трубки у новорожденного — «Ребенок умный будет». Как видите, деятельность мозга невозможна без коричневого. Вперед — к Нобелевской премии.

Цвет связан с деятельностью организма, это несомненно. Вы сами убедились в этом на многочисленных

примерах, которые я вам привела. Причем же здесь **темперамент**? Очень даже причем. Дело в том, что, выделяя четыре темперамента в далеком II веке до н. э., римский врач Клавдий Гален, опиравшийся на труды небезызвестного вам Гиппократ, отталкивался прежде всего от типа преобладающей в человеке жидкости. Вы, разумеется, знаете, что человек на 80% состоит из воды. А еще по нашему телу циркулируют кровь, желчь, черная желчь и слизь (лимфа или флегма). Организм живет и действует в зависимости от соотношения этих четырех жидкостей. В каждом человеке состав свой, где-то преобладает лимфа, где-то балом правит кровь. Все мы индивидуальны. Оригинальное соотношение жидкостей в нас называлось по-гречески «красис», а в переводе на латынь — «темперамент», что означает «смесь». Человек всего лишь ассорти из внутренних органов, перетасованных в единственно возможную комбинацию. Поэтому, говоря о темпераменте, можно лишь наметить общие черты, а серьезное тестирование в качестве ответа выдаст вам процентное соотношение четырех составляющих.

Не путайте темперамент с характером. Последнее вырабатывается с годами под влиянием окружающих, как дерево приобретает свой конечный силуэт под ветрами, грозами и солнцем. Темперамент типичен именно для вашей нервной системы и отражает врожденные качества. Первая наша реакция на события и есть самая настоящая, ведь она рождена нашим темпераментом. Есть замечательная карикатура известного художника Херлуера Бидструпа, которую можно вставлять как иллюстрацию в любую книгу на эту тему. Четыре человека увидели одну и ту же сценку: прохожий случайно присел на шляпу, которую оставили на скамейке. Холерик был в ярости, сангвиник только рассмеялся, меланхолика огорчила такая оплошность, а

флегматик, который оказался хозяином злополучной шляпы, преспокойно надел ее на голову. Мы, конечно, учимся владеть собой, вести себя по канонам общественного поведения. Но при любом общении с людьми мы обязательно столкнемся с истинными проявлениями их натуры да и свою покажем. Так что необходимо учитывать особенности темперамента, как своего, так и чужого, чтобы избегать конфликтов. Нельзя сказать, что сангвиник лучше холерика. В любом темпераменте есть как положительное, так и негативное. Не пытайтесь его исправить, это так же бесполезно, как отращивать еще один нос. Не позволяйте дурным сторонам взять верх над благоприятными, развивайте их.

Существует всего три взгляда на то, откуда берет свое начало человеческий темперамент. Самая древняя точка зрения вам уже известна. Но есть и другие. Некоторые ученые разделяют теорию, что строение нашего тела — показатель нашего темперамента. Например, астенический тип — худощавый, с длинными конечностями — описывают как шизоида. Пусть вас не пугает термин из психиатрии, ведь только когда человека бросает в крайности, где уже нет места здравому смыслу, он становится пациентом психиатра. На пике такой человек чересчур раним, а на спаде превращается в эмоциональное «бревно». Прямая противоположность ему — люди пикнического склада. Они либо истерично веселы, либо угрюмы и печальны. Эта теория довольно мрачная, и, слава Богу, наверное, что ее уже давно списали как устаревшую. А вот кто действительно создал научную теорию темперамента, так это всем известный профессор Павлов. В своем изучении нервной системы у людей и животных он не только ставил эксперименты на собаках, но и выделил трех китов, три основные свойства нервной системы: силу, уравновешенность и подвижность возбудительного и тормоз-

ного процессов. То есть все мы реагируем на события с разной силой, кто сдержанно, кто буйно, кто-то долго не может успокоиться и переживает в уме одно и то же с разных сторон, кто-то мгновенно переключается на другое. Павлов считал, что есть четыре (опять-таки) возможные комбинации типов нервной деятельности. Кстати, он не отрекался от опыта древних врачей, прямо указывая на сходство своей теории с идеей четырех темпераментов. Сангвиник, по его мнению, обладал сильным, уравновешенным, подвижным типом нервной системы; холерик — сильным, но неуравновешенным, флегматик отличался от сангвиника инертностью, а меланхолик — слабостью нервной системы.

Холерикам, которых называли так из-за преобладания в их организме желчи (*chole* по-гречески), свойственна повышенная возбудимость. Они действуют спонтанно, редко заканчивают начатое дело. У них резкая жестикуляция, они следуют за своим первым импульсом, надрываясь там, где следовало бы поэкономить силы. Холерики неуравновешенны, но в социальной деятельности их качества могут превратиться в инициативность, энергичность. Но оставленные без дела, они часто раздражаются, не способны контролировать свое поведение, когда в игру вступают эмоции. Как ни странно, их цвет не желтый, как было бы логично предположить, а красный.

Сангвиники — воплощающие желтый цвет — веселее, но в то же время более поверхностны. Они, как солнечные зайчики, непоседливы и легкомысленны. Отлично сходясь с людьми, мгновенно влюбляются, но так же моментально разочаровываются. Им всегда кажется, что впереди будет интереснее, ничто не завораживает их так, как новое и неизведанное. Они самые благодарные жертвы моды. Не будь смены сезонов, они бы умерли от скуки. Очаровательные в об-

щении, они не имеют внутренней системы, не придерживаются никакого распорядка, поэтому им так трудно довести до успешного конца проекты, требующие самоотдачи. Они не способны просиживать часами в библиотеке или в офисе. Если перед ними четко не обрисовать цель, они так и будут кружить, подобно мотылькам, вокруг чужих жизней.

Меланхолики недаром видят все в черном свете, ими управляет черная желчь (*melania*). Они так мало показывают свои эмоции, что, кажется, их ничто не задевает. Как будто между ними и раздражителями стоит невидимая стена, которую не прошибить. Эта стена не пропускает, «тормозит» сильные эмоции и ощущения. В случае если произошло что-то катастрофическое и брешь пробита, у них тут же опускаются руки. Робкий, застенчивый человек, редко занимающий начальственный пост, в неблагоприятных условиях может и вовсе замкнуться в себе. И это несмотря на то, что он действительно обладает богатым внутренним миром. Не позволяйте ему одеваться в цвет траура. Часто меланхолик преувеличивает свои проблемы, придавая им излишнюю значимость. Таким людям абсолютно противопоказана черная пища. Серые, унылые цвета должны быть изгнаны, ведь они подчеркивают слабую сторону меланхоликов, они — как последний толчок в бездну пустых переживаний по ничтожному поводу. Меланхолики не находят в себе стойкости и оптимизма, чтобы перешагнуть через неурядицы. Им нужно помочь, впрыснуть свежую кровь. Немного красного в еде и одежде подбодрит и наполнит энергией.

Флегматики, люди лимфы, более активны, чем меланхолики, которые вообще вне радужного спектра, но не чета детям Меркурия — сангвиникам и подопечным Марса — холерикам. Они не напялят на себя дурацкий

клоунский костюм и не поскачут по главной улице с оркестром, и если их занесет на карнавал, они двинутся со всеми в ногу, никого не обгоняя, довольные таким положением. Зеленый и синий цвета наиболее очевидно отражают их внутреннюю природу. Они, как истинные арийцы, стойкие, постоянные в привязанностях, исполнительные, упорные и настойчивые. Это про них говорят, что капля камень точит. У них все в меру, никаких излишеств ни в ту, ни в другую сторону. Им не стоит злоупотреблять синим цветом, а значит, и окрашенной в него пищей. Долой обилие черники, она катализирует негативные черты флегматиков: вялость, равнодушие, лень, эмоциональную холодность. В таком состоянии они действуют как роботы, без инициативы, без огонька. Синий сам по себе холоден, поэтому, чтобы прибавить немного живости их темпераменту, необходимо вливание желтого.

Поскольку ни один человек не относится только к какому-то одному типу темперамента, а смешивает их в неравных пропорциях, вы можете применять влияние цвета для стимуляции или, наоборот, подавления каких-то качеств. Гармонично развитый человек выбирает из того арсенала, которым владеет, только хорошее. В черные дни он не допустит приступа меланхолии, выйдя на солнышко погреться и угостившись сладкой дыней. Возбуждение, от которого и до драки недалеко, он снимет зеленым чаем и прогулкой по парку. Основательности и серьезности для работы возьмет у черного цвета делового костюма и чашки кофе. Не верите? А зря. Хотя ученые и психологи наперебой утверждают, что темперамент — это набор врожденных особенностей (например, сила воли, ритм ваших действий), однако не отрицают, что воспитание, болезни, перенесенные в раннем детстве, а также

общие условия жизни (среди них есть и питание) могут изменить этот набор в совершенное другую сторону.

И конечно, древние, которым вообще по душе было число четыре (четыре стороны света, четыре времени года и суток и т. д.), не могли не привязать четыре темперамента к четырем стихиям. Огонь, Вода, Земля и Воздух покровительствовали каждый трем из двенадцати знаков зодиака. Таким образом, дети Огня (Овен, Лев и Стрелец) уже от рождения наделены чертами холериков, водные создания — Раки, Скорпионы и Рыбы — флегматичны, воздушные Водолей, Весы и Близнецы — сангвиники, а «земные» Козерог, Дева и Телец — меланхолики.

Как определить свою предрасположенность к тому или иному цвету? У западных специалистов на все есть ответы. Для того чтобы раскрыть свою истинную натуру, обратитесь к этим небольшим тестам.

Вы склонный к красному, если:

- вы рыжеволосы или шатенка;
- у вас румяные щеки и вы легко краснеете;
- вы нетерпеливы и у вас взрывной темперамент;
- у ваших родителей были сердечные заболевания или высокое кровяное давление;
- любите, когда все делается быстро.

Ваш цвет оранжевый, если:

- у вас золотисто-каштановые волосы или шевелюра цвета меди;
- у вас тонкая кожа и веснушки;
- карие глаза;
- вы занимаетесь сразу несколькими делами одновременно, словно Гай Юлий Цезарь;
- вы любите выходить в свет и общаться.

В вас дремлет энергия **желтого**, если:

- у вас золотистые или светлые волосы;
- у вашей кожи (особенно на лице) желтоватый или коричневатый оттенок;
- у вас или у ваших родителей были проблемы с печенью, желчным пузырем или панкреатит;
- вы быстро соображаете и генерируете новые идеи.

Вы предрасположены к **зеленому**, если:

- у вас зеленые или карие глаза;
- ваши родители страдали от нарушения кровообращения, рака или цистита;
- вам трудно принимать решения;
- вам нравится природа;
- вы чувствуете, что готовы любить и быть любимыми.

Вам на роду написан **синий**, если:

- у вас синие или серые глаза;
- ваша кожа бледновата, с синими прожилками;
- вы часто впадаете в депрессию;
- у вас анемия, проблемы с легкими, часто мерзнут кисти рук и ступни;
- обычно вы тихий и незаметный человек (интроверт).

В вас скрыта энергия **индиго**, если:

- если у вас иссиня-черные волосы;
- темно-синие глаза;
- у вас или ваших родителей были проблемы с позвоночником или костями, с глазами, ушами или горлом;
- у вас живое воображение, но вам часто снятся кошмары;
- у вас сухая кожа.

Вы принадлежите к фиолетовой группе, если:

- ваши глаза цвета фиалок;
- ваша профессия связана с творческой деятельностью (музыкант, писатель, художник);
- вы считаете себя духовной личностью;
- у вас часто бывают головные боли, смена настроения, мигрени;
- вы меняете свои решения как перчатки.

Чрезмерное увлечение «своим» цветом грозит обострить не самые приятные ваши особенности. Чтобы уравновесить свой темперамент, пользуйтесь «противоядием», то есть продуктами с противоположным зарядом энергии цветом. Кроме пищевых продуктов, вы можете использовать для этих целей масла и эссенции, как я уже рекомендовала, а также пряности.

Осознав свою принадлежность к «краснокожим», используйте как стимулятор черный перец и камфорное масло. Оно снизит давление и согреет оочевенши мышцы. Имбирь способствует углублению самосознания и восприятия, но его не рекомендуется употреблять в первый триместр беременности. Жасмин вызовет сексуальное желание, избавит от апатии, смягчит ожесточенные сердца. Розмарин прогонит прочь усталость, улучшит работу нервов.

«Оранжестам» следует обратить внимание на кардамон и семена моркови, которые очищают печень, снимают стресс, повышают тонус. Корица помогает усвоению пищи. Кориандр стимулирует аппетит. А глава всех «оранжевых» — апельсин — наполнит вас энергией, как никакая батарейка не сумеет. А еще он может вызвать приступ упрямства и эгоизма, так что не переборщите.

Если ваш цвет желтый, значит, вам нужен бергамот, антидепрессант естественного происхождения.

Фенхель поможет вашему желудку в пищеварении, а еще поможет сжечь лишние жиры и скорректировать вес, снять головную боль. Против повышенной тревожности выступит во всеоружии грейпфрут, а лимон восстановит силы, чтобы прийти на помощь к другим. В вас проснется альтруизм и тяга творить добро. А вот лайм, наоборот, заставит вас позабыть об окружающих, уделяя все время исполнению своих капризов. Орегано, совпадающее по вибрациям как с желтым, так и с фиолетовым, поможет при душевных расстройствах и сплине.

Тем, кому по душе зеленый, тоже придется иметь дело с бергамотом. У него двойная природа, его относят сразу к двум цветам: к желтому и зеленому. Эвкалипт уничтожит насморк и вообще хорош для дыхательной системы, особенно легких. Герань на вашем окне успокоит нервную систему,отрегулирует деятельность гормонов (чтобы не играли), разгонит тоску и беспокойство (например, при ПМС и менопаузе). Мята укрепит ваш дух. Роза сбалансирует эмоциональное состояние, принесет ощущение комфорта и защищенности. Цветки липы спасут от бессонницы и головокружения. Вербена возьмет на себя заботу о ваших нервах.

Для людей, чувствительных к **синему**, незаменима эссенция кипариса. Особенно благотворно влияет она на не в меру болтливых. Они как-то разом успокаиваются и начинают внимать тому, что говорит им собеседник. Майоран избавит вас от чувства одиночества и печали, настроит на положительные эмоции, он в целом хорош для здоровья. Если вас мучают кошмары, вам пригодится сандаловое дерево.

Гвоздика нужна вам, если вы предрасположены к **индиго**. Она снимает боль, какой бы она ни была. Чайное дерево действует на бактерии, как тапок на муху. А еще оно уничтожает грибок.

Ладан не только годится для церкви, но и для любителей **фиолетового**. Он омолаживает дух и тело (несмотря на мрачное выражение «дышать на ладан»), прекращает панику, внушает доверие. Можжевельник очищает и защищает вас от дурных влияний. Лаванда снимает истерию, бессонницу, борется с мигренями, депрессией. И наконец, царица всех подчиненных этому цвету — фиалка. Если вас обуял гнев или волнение, ваш ум в смятении, вы задыхаетесь, просто вдохните аромат этого скромного цветка. Кстати, не такой уж он и скромный. Оказывается, уже многие века фиалка считается мощным афродизиаксом. Сюда же отнесите и иланг-иланг. Кроме того, он поможет вам избавиться от чувства вины, придаст уверенности в своих силах.

Глава 5

Цвета и витамины.

Фитонутриенты - самая полезная еда.

Как избежать недостатка
определенных веществ и витаминов
при пользовании цветной диетой

Высоко в Гималаях живет самый здоровый народ в мире. Мало кто слышал о племени хунза, пока западные ученые в поисках секрета долголетия и молодости не занялись исследованием систем питания различных народов. Если верить легендам этой маленькой страны, то цивилизация хунза существует уже более 2300 лет. Предположительно, она возникла в те времена, когда Александр Македонский покорял мир огнем и мечом. Смысл существования для этого народа предельно ясен: человек достоин жизни тогда, когда он красив, молод, здоров до конца своего века, справедлив и терпим. Чтобы соблюсти все эти положения, хунза с самого рождения питаются, используя своеобразную диету: в основном это вегетарианская пища, которую они не портят способами приготовления, считая, что в сырых овощах и фруктах гораздо больше пользы для тела и духа. Современные диетологи, между прочим, с ними солидарны. Еще бы, ведь базой для такой диеты служат персики, абрикосы, дыни, груши, яблоки и виноград. Прекрасная долина, в которой обитают хунза, дает им все необходимое, лишь соль они покупают за

пределами своей страны. В зимнее время, когда урожай с плантаций уже собран, а до нового еще далеко, все жители устраивают себе разгрузочные дни. Причем длятся они до четырех месяцев. Все, что получает их организм в это время, — стакан питательного напитка, аналогом которого могут служить наши сегодняшние белковые коктейли. Чудесный эликсир, сохраняющий молодость, готовят из горной воды и сушеных абрикосов.

К чему я вам это рассказываю? Поль Брэгг, известный пропагандист здорового образа жизни, популярный не только в родной Америке, где национальной едой давно стали гамбургеры, но и у нас, выражается довольно резко: «Человек по своему неблагоразумию в еде, питье и невоздержанности умирает, не прожив и половины той жизни, которую мог бы прожить. Он потребляет самую трудноперевариваемую пищу, запивая ее ядовитыми напитками, и после этого поражается, почему не живет до ста лет». Может быть, вашей целью и не будет встретить 2100 год, но вы уж точно не захотите расплачиваться за излишества в еде нечистой кожей, преждевременными морщинами и испорченной фигурой.

Чем хороша цветная диета? В ее основе овощи и фрукты, насыщенные питательными веществами и витаминами. А в каком конкретно плоде какой витамин, вам подскажет цвет овоща или фрукта. (Так, цвет означает, что фрукт или овощ достигает пика своих вкусовых и питательных свойств.) Мы уже много знаем о влиянии цвета на человека, его внутренние органы, его настроение, слышаны и о связи цвета и темперамента. Чтобы насытиться теплом и простимулировать самих себя на какие-либо действия, мы используем красный и желтый. Если хотим снять напряжение и успокоиться, обратимся к бирюзовому, синему

или фиолетовому. Те, кому не хватает гармонии и баланса, зовут на помощь зеленый. Такое же действие оказывает на нас и разноцветная пища. Ведь каждый цвет (и это научный факт) обладает своей частотой энергетических колебаний, влияя на какой-то один конкретный орган в теле.

Садясь на цветную диету, не беспокойтесь, что вы недополучите каких-то важных минералов, питательных веществ или витаминов. Природа разнообразна в своих творениях, главное, чтобы сам человек не злоупотреблял одним видом пищи в ущерб другому.

Сам же цвет продуктов зависит от **фитонутриентов**, содержащихся в нем. Диетологи всего мира, в первую очередь, конечно, Америки, где, по последним исследованиям «Центра питания», население не получает должного количества фруктов и овощей в своих диетах, поет дифирамбы этим самым фитонутриентам. Об их пользе написаны горы литературы, научной и популярной. Считается, что ничего полезней в пище нет. Цвет натуральных продуктов сигнализирует: во мне есть такой-то фитонутриент, который действует так-то и так-то. Сгруппировав их все, вы поддержите свое здоровье со всех сторон. Срок диеты не ограничен, ведь не будет никаких негативных последствий, только если вам по указанию врача противопоказаны определенные овощи или фрукты. В зависимости от того, как вы выстроите свое питание, в результате похудеете от двух килограммов за неделю до двух в месяц.

Фитонутриенты еще называют фитохимикалиями. Дело в том, что это так называемые натуральные химикалии («фито» по-гречески значит «растение»). Нас одно только слово «химия» ввергает в панику, а словосочетание «натуральные химикалии» вообще кажется оксюмороном, чем-то вроде доброй стервы. Но весь наш

организм построен на таблице Менделеева, и из пищи мы получаем именно химические соединения, упакованные в красивую оболочку яблока или кабачка. Низкое содержание жира, а также способность помогать при сердечных болезнях, предотвращать рак и старение — какие еще нужны аргументы, чтобы убедить вас?

Специалисты считают, что человек должен получать как минимум пять порций свежих продуктов в день. Однако едва ли треть населения удовлетворяет этим требованиям, а почти 80% может и вовсе не съесть ни кусочка овощей или фруктов в течение дня. Американцы в этом смысле вообще люди, достойные сочувствия. Вы скажете, что трудно питаться правильно в странах, которые не изобилуют такими продуктами или они стоят дорого. Это не должно становиться препятствием на вашем пути. Поверьте, вы куда больше потратите на врачей и лекарства, если будете продолжать питаться искусственной «химией».

Цвета представляют 25 тысяч полезных химикалий. Обычно же мы едим продукты от силы трех цветов. Хотя исторически и биологически фрукты и овощи чрезвычайно важны. Вы, наверное, удивитесь, когда узнаете, что римские легионеры питались ячменем, рисом, чечевицей и сельдереем, а уж этих мужчин трудно заподозрить только в желании сохранить фигуру. Калорий в боях и походах им приходилось тратить немало. В основном их рацион был вегетарианским. А если копать глубже, то и наши предки в звериных шкурах начинали с диеты, основанной на растениях. Собиратели трав и корней употребляли около 800 разновидностей растений. Затем, когда человек додумался до огорода, стали отбирать и выращивать продукты определенных цветов, так что наше меню сузилось. Европейцы едят, например, в основном желтую

морковь, не подозревая, что в Индии растет ее родственница — красная. На свете есть 150 разновидностей гороха, а нам доступны всего две или три. Необходимо разнообразить свое представление о растительной пище. Иммунной системе постоянно требуется поддержка, которую она может получить только из фитохимикалий. Они «разгоняют» свободные радикалы, витающие в воздухе вокруг нас. Свободные радикалы — вредные соединения, которые старят наши легкие и кожу, например, когда мы загораем или вообще находимся на солнце. При этом функция биофлавоноидов вовсе не в том, чтобы питать кого бы то ни было, а в том, чтобы регулировать рост растений, окрашивая их во все цвета радуги, защищать от насекомых, всегда готовых полакомиться плодами. Кроме того, флавоноиды — своеобразный щит для растений, живущих в неблагоприятных условиях окружающей среды. Человек ведь всегда норовит сбросить отходы в воду или распылить ядовитые вещества над лесами, не задумываясь, что с последствиями придется столкнуться ему же самому. В свое время ходил актуальный анекдот о том, что можно сажать на полях вокруг Чернобыля. Корнеплоды не взойдут, злаки тоже не имеет смысла. Тогда предложили засеять гектар табаком, а на пачках с сигаретами написать «Минздрав последний раз предупреждает»... Грустный юмор. Кстати, одно из мощнейших средств в предупреждении рака — что бы вы думали? Снова фитонутриенты. Они борются и с микробами, а про то, как они улучшают пищеварение, кровяное давление, цвет лица и регулируют уровень холестерина в крови, я уже неоднократно упоминала.

Доказано, что больше всего на свете продуктов красного цвета. А все благодаря каротиноидам, которые и придают им такой цвет. Кстати, это же вещество дает

и более насыщенный оранжевый. Это первые борцы с различными опухолями (раком груди, легких и простаты), следят они и за тем, чтобы на лице не выскакивали батальоны прыщей, а волосы не были ломкими. Для иммунной системы не найти лучших друзей. Но если вы думаете, что можете отказаться от свежих источников каротиноидов, вы заблуждаетесь. Никакие таблетки или витамины, как бы их ни рекламировали, не заменят вам абрикосов или помидоров, прямых поставщиков этого наиболее полезного вещества в организм. Конечно, вы можете приобрести витамин А, но аптечные препараты не будут усваиваться так, как это происходит с «живыми» продуктами. И вообще, с таблетками всегда надо быть предельно осторожными. Никогда не назначайте себе таблетки сами, вы все-таки не врач, а последствия употребления не тех лекарств и не в тех дозах могут варьироваться от банальной рвоты до нарушений в развитии плода, если вы беременны.

Каротиноиды делятся на **ликопины**, которые мы найдем в группе красных продуктов (арбуз, розовый грейпфрут). Они работают на генном уровне, блокируя попадание туда свободных радикалов. Один стакан томатного сока обеспечит вас половиной дневной нормы рекомендуемых ликопинов. Тем более что он замечательно усваивается в крови по сравнению с другими своими сородичами. Источниками каротиноидов **лютеина** и **зеаксантина** станут различные продукты зеленой и желтой групп (шпинат, авокадо, кукуруза). Считается, что они снижают риск катаракты. Лютеин — это желто-зеленая субстанция, которая находится на сетчатке глаза, так называемое желтое пятно. Здесь глаз видит наиболее резко и четко. А также он противостоит снижению активности мускулов из-за преждевременного старения. Так что отныне — никакого атеросклероза.

Одна из основных теорий старения гласит, что его ускоряют свободные радикалы: из-за того что наша экология давно уже не так хороша, как до эпохи капитализма, а в небе появились озоновые дыры, в воздухе стало витать слишком много агрессивно настроенных соединений кислорода. Главное, что подвергается их атаке, — это «склеивающий» клетки коллаген. Вы наверняка слышали о нем: голливудские дивы вкачивают его в губы, чтобы придать им чувственность и дополнительный объем. При этом ткани клеток истончаются, а само вещество теряет свое основополагающее качество — гибкость. Не то чтобы время начало бежать для вас быстрее, просто его следы становятся заметнее, и каждая новая морщинка выглядит как трещина на асфальте. Как бороться с этим страшным явлением? Оружие пролетариата в данном случае — это пища, содержащая антиоксиданты (бета-каротин, разумеется), цинк, селен, витамины С и Е. Тем более что светила медицины установили: запас полезных веществ в организме женщины в несколько раз меньше, чем у мужчины. Получается, что, чтобы поддерживать необходимый уровень витаминов, минералов и аминокислот, мы не можем позволить себе сократить потребление калорий. Их должно поступить не менее 1800. Большинство диет мало того что некоторые вещества вообще исключает, так и количество калорий снижает. Конечно, таким образом тоже можно скинуть какие-то килограммы. Но не проще ли обмахиваться веером, чем качать головой? Травмировать свой организм и терять душевное равновесие? Это не для вас.

К каротиноидам относят и альфа-, и бета-каротин. Тыква, манго и морковь — главные его поставщики. И снова под удар попадают злокачественные опухоли. А бета-каротин позволит вам видеть, как кошка в темноте. А еще они восстанавливают поврежденную ДНК,

которая на паях с РНК (рибонуклеиновой кислотой) заведует воспроизводством клеток, этакая мини-фабрика, где штампуют новые «запчасти» взамен изношенных. Но с годами производительность падает, и взрослый человек уже не может обновить миллион своих клеток за сутки, как это происходит с растущим организмом ребенка. Поэтому царапины, порезы и другие болячки рубцуются все медленнее, и чем старше человек, тем опаснее для него, казалось бы, элементарные заболевания, например грипп или ангина. Почему наша кожа с годами покрывается морщинами? Ее эластичность теряется вместе с запасом новых клеток. Что может помочь? Нуклеиновая кислота в зеленом салате, креветки, крабы и другие морские продукты.

Еще мы стареем, потому что начинает давать сбои наша «охранная» система — иммунитет. С возрастом она «слепнет», не видя разницы между бактериями, вторгшимися на их исконную территорию, и «местными жителями». У людей, кстати, тоже такое бывает. Американцы очень любят снимать кино про сошедших с катушек военных, которые начинают истреблять всех подряд, и ваших, и наших. Аналогичный случай и с нашим организмом. В итоге мы получаем так называемый старческий диабет и артрит. Сбалансируйте свое питание, пусть в нем присутствуют витамины и минеральные вещества. Вы достойны того, чтобы быть здоровыми, а не уничтожать свое собственное тело.

Желтым продуктам придает их цвет **флавоноид**, что по-латыни и значит «желтый». Пища этого цвета, как и оранжевая, возбуждает аппетит. Но в то же время флавоноиды так ускоряют обменные процессы в организме, что вам нисколько не грозит перейти в следующую весовую категорию. Они действуют как ферменты, катализируя все химические процессы в клетках и органах. Только для подростков эффект оказывается

обратным, ведь им необходимо расти и набирать вес. Делая кровь более вязкой, желто-оранжевые вещества препятствуют возникновению тромбов, кровяных сгустков, тормозящих ток крови по сосудам. Тромбоз может привести к летальному исходу. Инфаркт миокарда, который, по статистике, переносит чуть ли не каждый второй житель нашей страны после сорока лет, тоже его следствие.

Обязательно включите в свой рацион желтые пряности, например шафран. Если у вас потрескалась кожа, это может быть первым признаком нехватки флавоноидов. Вы можете получить их и из зеленых и белых продуктов, только тогда он будет называться **кверцетин** или **кемферол**. В луке, к примеру, есть аллицин, враг опухолей. А **катехин**, еще одна разновидность флавоноидов, избавит вас от раздражительности, снимет воспаления, ведь он действует как местное обезболивающее. Раньше при гангрене, чтобы спасти конечность от гниения, обязательно применяли продукты, содержащие это вещество, например вереск.

В группе желтой и оранжевой пищи (ананас, мандарины, папайя, нектарин) мы находим еще одно интересное вещество с трудно произносимым названием **криптотанксин**. Он помогает всем клеткам и органам тела «общаться» между собой и предупреждает болезни сердца. Для справки: в апельсине 170% рекомендуемой дневной дозы витамина С. А в кожуре этого сочного плода были обнаружены такие же «защитные» жиры, как и те, которые убивают раковые клетки у людей и животных. Выводы напрашиваются сами собой.

Вернемся к антиоксидантам. Самый часто встречающийся из них (а мы уже знакомы с большинством) — это **фенол**. Он никогда не был «первой скрипкой» в

жизнедеятельности растения, а создавал его «фон»: аромат и цвет. Конечно, и за ростом подопечного приходилось следить, отгоняя грибок, насекомых и микробы. Уникально это вещество тем, что, во-первых, любые микробные инфекции ему по плечу; соответственно, он и иммунной системе оказывает услугу. Во-вторых, если вдруг в желудке затесались зараженные нитратами продукты, что в наше время не удивительно, фенол сработает как противоядие. Таким образом, у нитроаминов не будет возможности закрепиться в теле, создавая базу для рака. Что уж говорить про свободные радикалы. Им от фенола просто житья нет. А вообще, это вещество, окрашивающее продукты в пурпурный, красный и синий цвета, можно чувствовать как главного санитара организма. Помогая вырабатывать глутамин, он, как метлой, выметает все лишнее и вредное за пределы тела. Всем нам хорошо известны источники фенола: черника и голубика, разные виды смородины, гранаты, брусника, чернослив, свекла, баклажан. В последних овощах находится не менее замечательно вещество — **антоцианин**. Тоже борется с тромбозами (стимулирующе влияет на кроветок и сосуды) и старением клеток, как и все фитонутриенты поголовно. Его специализация — болезнь Альцгеймера. Еще его можно получить из вишни, темного винограда или красного вина.

Про **хлорофилл** мы уже многое знаем: он есть во всех зеленых растениях, для них он, как гемоглобин для человека. Да и по химическому составу они схожи. Главное отличие в том, что хлорофилл содержит магний. Если вам не хватает этого вещества, употребляйте брокколи, брюссельскую капусту и другую зелень, но преимущественно в сыром виде. От высоких температур хлорофилл теряет свои свойства. А ему

есть что терять. Он и для ДНК с РНК хорош, и ферментам помогает в процессе пищеварения, подгоняя обмен веществ, особенно в весенний период. Видимо, потому что весной вообще царит брожение и обновление и все зеленеет. Если посчитать, в скольких процессах участвует хлорофилл, можно считать его нашей «второй кровью». Для клеток он — «гастарбайтер», который очищает и приводит в порядок старые клетки и помогает в строительстве новых; для эритроцитов — одно из образующих звеньев. Печень не может активно выполнять свои функции, если ей не хватает хлорофилла, а капилляры отказываются расширяться и снижать кровяное давление. Кишечник получает с его помощью здоровую флору, и в общем и целом укрепляется иммунная система. Опять-таки и канцерогенам нет места там, где царит это зеленое вещество. В одном только зеленом чае настоящая армия антиоксидантов, компонент EGCG, благодаря которому эффективнее сжигаются жиры. И этого мало. В нем еще есть танины и полифенолы, многопрофильные вещества: и пищеварению на благо, и цвету лица, и фигуре. Плюс зеленый чай снимает отечность. Убедились в силе зеленого?

Всем известно, что 10% населения Америки, включая Джорджа Буша-старшего, не переваривают брокколи, считая, что нет ничего вкуснее и полезнее, чем хороший кусок мяса, который еще вчера пасся на вашем ранчо. Но ни одна диета не должна исключать этот продукт. Напугаю вас еще раз научными заклинаниями: в брокколи имеется сульфорафен и изоцианат, оба эти «чудовища» стерегут наш организм от канцерогенов и обезвреживают их, если уж они все-таки появились.

Итак, какова же «палитра здоровья»?

Цвет	Продукты	Основные элементы	Свойства
Красный	Помидоры, розовые грейпфруты, арбузы	Ликопен	Профилактика рака, сердечно-сосудистых заболеваний, простатита
Темные оттенки красного, фиолетовый, синий	Сливы, вишня, красные яблоки, виноград и продукты из него — вино, сок. клюква, голубика, черника	Антоцианы	Профилактика тромбоза, атеросклероза, помогают при стрессах
Оранжевый	Морковь, манго, абрикосы, тыква, а также патиссоны и кабачки	Альфа- и бета-каротины	Профилактика кожных, глазных заболеваний
Оранжево-желтый	Апельсины, мандарины, персики, нектарины, папайя, ананасы	Бета-криптоксантин (каротиноид)	Помогает при легочных, сердечных заболеваниях
Зеленый	Капуста: брокколи, брюссельская, белокочанная, китайская	Сульфорафан, изотиоционат и индолы	Антиканцерогены
Желто-зеленый	Кукуруза, горох, авокадо, дыня, сладкий (болгарский) перец	Лютеин, зеаксантин (каротиноиды)	Профилактика возрастных заболеваний глаз
Белый, светло-зеленый	Чеснок, лук, сельдерей, груши, артишоки, шнитт-лук, белое вино	Аллицин, флавоноиды	Противоопухолевые, борются с заболеваниями сердечно-сосудистыми, желудочно-кишечного тракта, почек

Кроме фитонутриентов, разноцветная пища — это еще и кладезь витаминов и минеральных веществ. Каждый день мы видим в рекламе, что ученые обнаружили какие-то новые супервещества, добытые из растений, благодаря которым мы никогда не облысем, зубы буду вечно белыми и так далее. Хорошая доля скепсиса здесь, конечно, уместна. Но продукты и в самом деле содержат такие питательные вещества, без которых наш организм давно бы завял, не имея сил к регенерации клеток и тканей. Обмен веществ был бы нарушен, а про последствия такой катастрофы мне даже страшно говорить.

Без сомнения, вы знаете, что таблица Менделеева имеет к нам непосредственное отношение. Когда-то показывали фантастический сериал, в нем герой, собрав все химические элементы, которые есть в человеке, помешивал их палочкой в маленьком кратере и мечтал, что из этой вонючей смеси появятся люди. Ничего у него не получилось. Но вас не должно удивлять, что во взрослом мужчине чуть ли не полкило железа, и не дай Бог ему потерять хоть малую каплю этого драгоценного вещества. Состояние анемии, наверное, сродни тому, что испытывали бы вампиры, вечно жаждущие крови. Вас постоянно клонит в сон, вы неактивны, слабы и больше всего напоминаете тень отца Гамлета. Вот и поспорьте теперь, что железо нужно только для машин.

В нас нет, к сожалению, ресурсов, которые позволяли бы жить на самообеспечении. Мы не вырабатываем минералы или витамины сами. Поэтому мы нуждаемся в хорошо налаженных поставках, так сказать, в импорте этих веществ. Обычно минералы выступают в паре с витаминами, хотя и самостоятельно весьма ценны. Не все они могут накапливаться в организме одинаково, да и дозы их достаточно различны. Вот

почему их делят на макро- и микроэлементы. Разумеется, что **микроэлементов** ничтожно мало в нашем теле: на килограмм веса приходится всего ничего — каких-то 100 граммов, да и то не всегда. Конечно, количество зависит еще и от веса и роста человека. Но **макроэлементы**, по сравнению со своими братьями, буквально оккупировали организм: их может набраться до килограмма.

К микроэлементам относят **хром, железо, цинк, селен, медь, молибден, марганец, йод и кобальт**. Хром нужен для того, чтобы в организме всегда был инсулин, ешьте телячью печень. Без железа нет крови, вам пригодятся мясо, зеленые овощи, гранат. Йод отвечает за состояние щитовидной железы, он есть в морепродуктах. Там же вы найдете источник меди, окрашивающей кожу и волосы. Кобальт относится к витамину B¹², а марганец приложит все усилия, чтобы хорошо усвоился B₆. Для ферментов необходимы молибден и цинк, который вместе с селеном еще и антиоксидантами подрабатывают. Все они есть в почках, печени, луке, зерне.

Взрослому человеку не так нужны **макроэлементы**, как подрастающему поколению. **Хлорид, кальций, калий, магний, натрий, фосфор и сера** — все они творят наши кости и зубы. Недаром их прописывают беременным, при их недостатке у матери выпадают волосы и зубы, слоятся ногти. Многие из этих минеральных веществ не усваиваются иначе как в натуральном виде, особенно кальций. Его источник, конечно, молочные продукты, орехи, шпинат.

Витамины в свою очередь делятся на растворимые в воде и растворимые в жирах. Соответственно, если при готовке вы рассчитываете пополнить свой запас той или иной группы веществ, используйте либо сливочное (растительное) масло, либо воду. Кстати,

последняя группа практически не задерживается в организме, так быстро они перерабатываются. Поэтому необходимо постоянно подпитывать себя такими витаминами, чтобы не наступило «витаминное голодание». К этой неустойчивой группе относят витамин С² В¹, В², В³, В⁵, В⁶, В¹², Н, фолиевую кислоту, холин и инозитол.

Про то, как важен и нужен **витамин С**, все слышаны с детства. Наверняка вас потчевали аскорбиновой кислотой, а я даже знаю одну женщину, которая ест эти таблетки, как леденцы, пачками. Кроме защиты иммунной системы, этот витамин еще и регулирует психику. Все дело в том, что он помогает производить гормон стресса, или норадреналин, который этот же самый стресс и снимает. Для похудения витамин С просто незаменим: только ему под силу так результативно расщеплять жиры. Где его найти, не мне вам рассказывать. Учтите главное: чтобы не растерять ценные свойства этого «короля витаминов», а он чрезвычайно требователен к окружающему воздуху и свету, режьте лимоны, например, только перед тем, как опустить их в чай. Тогда ни одна капля вас не минует.

Тиамин (известный также как **В¹**) спасет людей забывчивых. Вам всего-то и нужно: не забывать покушать чечевицы, хлеба из пшеницы грубого помола, овсяных хлопьев, и плохое настроение вас покинет, а память улучшится. Нервная система целиком под защитой этого витамина.

Против стрессов поможет и другой из семейства В: **пантотеновая кислота (витамин В⁵)**. Жизненную депрессию и страх помогут преодолеть яйца, орехи, дрожжевые продукты, бобовые и зерновые культуры. Сюда же добавим и **В¹²**, который обычно ходит парой с братом — **В⁶**. Ведь один без другого не усваивается. На их совести ваше хорошее настроение, нормальный

обмен веществ, выработка красных кровяных телец, усвоение организмом железа, магния, доставка кислорода эритроцитам. Старший брат встречается в морепродуктах, а младший в шпинате, семечках подсолнуха, моркови.

Для обмена веществ вам необходим витамин **В²** (другое название — **рибофлавин**), благодаря которому клетки активно «высасывают» питательные вещества из поступающей еды. Без рибофлавина невозможно хорошее зрение. Ищите его в молоке и рыбе.

Про **фолиевую кислоту** и **витамин Н** я рассказывала выше, поэтому обращусь к менее знаменитым холину и инозиту. И опять-таки, как и почти все витамины этой группы, **холин** нужен прежде всего расшатанной нервной системе. Яичный желток, молоко, соя и ее производные — все они придут на помощь при нервных расстройствах.

Инозитол тоже успокаивает, положительно влияет на рост волос, активизирует холестериновый обмен; «живет» в молоке, изюме, бобовых.

Почти все витамины из группы растворимых в жирах — настоящие поп-звезды среди своих собратьев.

Витамин А, например, у вас уже, должно быть, в зубах завяз. Он происходит из того самого бета-каротина, про который вы все уже знаете. Поэтому не буду вас утомлять повторами, а замечу только, что настоящий витамин А можно найти лишь в животных продуктах. Тот, что в растениях, — провитамин, как бы «начальный витамин», но именно без него туго пришлось бы нашим глазам. Помните, мама советовала в детстве грызть морковь, уверяя, что еще не встречала ни одного зайца в очках? Кроме того, наши клетки восстанавливаются под воздействием этого вещества, то есть мы в очередной раз обманываем старость.

Наш организм все-таки и сам может кое-что произвести по части витаминов. Правда, всего один, но зато какой. **Витамин D** формируется в нашей коже под воздействием солнечных лучей, и это ему мы должны быть благодарны, что не страдаем от рахита, остеопороза и зубы пока все на месте. Если же вам необходима доза сверх той, которую вы производите сами, не откажите себе в авокадо, лососе или рыбьем жире (удовольствие на любителя). А вообще, просто поменьше сидите дома.

О **витамине E** вы уже знаете, что он важен для половых органов, а еще он борется с раком кожи. Вы получите его из зелени, различных семян и бобов.

Витамин K был недооценен до последнего времени — и напрасно. Ведь он не только помогает при нарушениях свертывания крови, но и участвует в костном обмене веществ. В организме его почти нельзя удержать, поэтому обязательно ешьте мясо, особенно куриное.

Теперь, когда вы знаете, что где искать, ваша задача состоит только в том, чтобы обеспечить себя нужными элементами. Итак, в заключение мои советы.

- Как минимум один морепродукт должен быть в вашем недельном рационе.
- Не зацикливайтесь на овощах. Субпродукты (почки, печень, легкие, сердце) принесут вам ничуть не меньше пользы.
- Не пытайтесь сублимировать нехватку витаминов и минералов с помощью таблеток. Большинство из них отторгаются организмом как инородное тело.
- Внимательно изучите таблицу калорийности рекомендуемых продуктов: как вы помните, рацион женщины ни в коем случае не может содер-

жать в себе менее 1800 ккал. Ваш главный помощник — информация. Загляните в словарик, если захотите вспомнить о значении таких понятий, как флавоноиды, фитонутриенты и т. д.

- Чтобы поглощение пищи не стало бесконтрольным, рекомендую вам воспользоваться табличкой, где вы найдете калорийность всех употребляемых при цветной диете продуктов.

Заключение

Здоровье — это основной капитал, которым располагает человек. От нас зависит — приумножить этот капитал или бездумно расходовать его. Если вы раскрыли эту книгу, значит, вы уже на правильном пути. Вы относитесь к своему здоровью как к бесценному дару, вы уделяете внимание каждой детали, и поэтому вы никогда не окажетесь в проигрыше. Внимание к собственному рациону — первый шаг не только к комфортному состоянию тела, но и духа. Ведь чувствовать себя красивой невозможно, если вам нездоровится. В красоте вся сила женщины, поддержите ее источник, который находится в вас самих. Таким образом, вы поможете и своим близким, доставите им радость видеть вас обновленной, полной жизненной энергии, уверенной в себе.

И если моя книга станет вам помощником, я буду считать свою задачу выполненной.

*С любовью,
ваша Ульяна Саянова*

Приложение

Калорийность некоторых продуктов

Продукты	Энергетическая ценность, ккал (из расчета на 100 г)
Мясо, мясные продукты	
говядина первой категории	187
телятина	90
баранина первой категории	203
свинина мясная	355
кролик	199
кура первой категории	241
утка	405
индейка	276
Рыба	
камбала	90
кари	96
лещ	105
окунь морской	117
скумбрия	153
сом	173
ставрида	119
судак	60
треска	75
хек	86
палтус	70

Продукты	Энергетическая ценность, ккал (из расчета на 100 г)
семга, севрюга	150
щука	82
икра кетовая	230
икра зернистая	250
икра паюсная	280
Мучные изделия, крупы	
хлеб ржаной	190
хлеб пшеничный из муки первого сорта	226
крупа рисовая	323
крупа пшенная	334
крупа перловая	324
крупа манная	326
крупа гречневая	329
овсяные хлопья	301
Молоко, молочные продукты, яйца	
молоко пастеризованное	58
молоко стерилизованное	61
сливки 10%-ной жирности	118
сметана 10%-ной жирности	116
сметана 20%-ной жирности	206
творог жирный	226
творог нежирный	86
творог диетический	170
сырок творожный	315
кефир жирный	59
кефир нежирный	30
простокваша	58
кофе натуральный с молоком и с сахаром	310
масло сливочное	661

Продукты	Энергетическая ценность, ккал (из расчета на 100 г)
масло топленое	887
сыр голландский круглый	380
сыр костромской	361
сыр российский	371
тофу	50—70
брынза из овечьего молока	298
мороженое сливочное	178
пломбир	226
яйцо, 1 шт.	75
Овощи	
баклажаны	24
кабачки	27
капуста белокочанная	28
капуста цветная	29
капуста квашеная	28
картофель	83
лук зеленый (перо)	22
лук репчатый	43
морковь	33
огурцы	15
перец сладкий	23
петрушка	45
салат, шпинат	20
редис	20
репа	28
свекла	48
помидоры	19
укроп	32

Продукты	Энергетическая ценность, ккал (из расчета на 100 г)
чеснок	106
щавель	28
грибы свежие	30
Фрукты, ягоды	
абрикосы	46
апельсины	38
бананы	91
виноград	69
гранаты	52
груши	42
земляника	41
инжир	56
изюм	276
клюква	28
крыжовник	44
курага	272
лимоны	31
малина	41
облепиха	30
персики	44
смородина красная	38
смородина черная	40
шиповник	253
чернослив	264
яблоки	46
вишня	30
арбуз	40
орехи	600

Окончание таблицы

Продукты	Энергетическая ценность, ккал (из расчета на 100 г)
Жировые продукты	
масло растительное	870
масло оливковое	44
маргарин	720
Напитки	
<i>Безалкогольные</i>	
соки	30—80
квас	20—30
минеральная вода	0
чай	0
<i>Алкобольные</i>	
вино сухое	60—80
вино крепленое	130—150
пиво	40—80

Краткий словарь

Альфа- и бета-каротин — химические соединения, обладающие антиоксидантным действием, а следовательно, потенциально имеющие противораковый (в отношении рака простаты) и кардиопротективный эффекты. Содержатся в моркови, тыкве и других растениях желтого и оранжевого цвета.

Антиоксиданты (антиокислители) — природные или синтетические вещества, замедляющие или предотвращающие окисление органических соединений. Антиоксиданты применяют, например, для стабилизации топлива, полимеров, предотвращения порчи пищевых продуктов.

Антоцианин — фитонутриент, борется с тромбозами (стимулирующе влияет на ток крови и сосуды) и старением клеток. Специализируется на болезни Альцгеймера. Можно получить из вишни, темного винограда или красного вина.

Бета-каротин (см. Альфа-каротин).

Глутамин — амид глутаминовой кислоты, входящий в состав белков. Играет важную роль в азотистом обмене. Путем образования глутамина из глутаминовой кислоты в организмах растений и многих животных обезвреживается токсичный аммиак.

ДНК — дезоксирибонуклеиновая кислота, содержит генную информацию. Отдельные участки ДНК соответствуют определенным генам. ДНК точно воспроизводит-

ся при делении клеток, что обеспечивает в ряду поколений клеток и организмов передачу наследственных признаков и специфических форм обмена веществ.

Зеаксантин (см. Лютеин).

Каротиноиды — пигменты красного, желтого или оранжевого цвета, встречающиеся в растительных и животных тканях. Каротиноиды участвуют в процессах фотосинтеза и процессах, связанных с поглощением света. Каротиноиды включают каротины, ксантофиллы и другие растворимые в жирах пигменты.

Катехин — фитонутриент, нейтрализующий свободные радикалы, которые способны вызывать повреждение клеток (антиоксидантное действие), снижая тем самым риск развития рака пищевода, желудка, кожи (противораковый эффект). Содержится в чае (черном, зеленом), вине.

Кверцетин, или кемферол, — фитонутриент, обладающий антиоксидантным действием, а следовательно, потенциально имеющий противораковый (в отношении рака простаты) и кардиопротективный эффекты, способствует уменьшению образования тромбов. Снижает холестерин низкой плотности. Повышает активность иммунной системы. Снижает артериальное давление.

Ликопины — фитонутриенты, обладающие антиоксидантным действием, а следовательно, потенциально имеющие противораковый (в отношении рака простаты) и кардиопротективный эффекты.

Лютеин (лутеин) и зеаксантин — фитонутриенты, снижающие риск развития катаракты и дегенерации зрительного нерва.

Полифенол — химическое соединение, способствующее высвобождению кофеина и снижающие нервное перенапряжение, улучшающие засыпание, уменьшающие ассимиляцию жиров и углеводов в организме (снижает калорийность пищи).

РНК — рибонуклеиновая кислота. В клетках всех живых организмов участвуют в реализации генетической информации.

Сульфорафен — фитонутриент, замедляющий процесс старения.

Танин — фитонутриент, помогающий снизить риск сердечных заболеваний (кардиопротективный эффект). Подкисляя мочу, обладает антисептическим эффектом. Содержится в клюкве и изделиях из нее, какао, шоколаде.

Фенол — антиоксидант, борющийся с нитратами, попадающими в желудок. Окрашивает продукты в пурпурный, красный и синий цвета. Помогает вырабатывать глутамин. Источники фенола: черника и голубика, разные виды смородины, гранаты, брусника, чернослив, свекла, баклажан.

Фитонутриент — фитохимические соединения, которые полезны для нашего здоровья. Ими богаты овощи, фрукты, злаковые (в зернах), орехи, семена, чай, травы и другие специи, использующиеся в кулинарии.

Фитохимикалии — биологические соединения, естественным образом встречающиеся в растениях. В общем под этим понятием собраны только биологически активные вещества, как, например: красители, антитела (защитные вещества) против вредителей и болезней, а также регуляторы роста. Не участвуют в первичном обмене веществ и не оказывают питательного воздействия на организм человека. Различны по своему химическому составу, встречаются лишь в малых количествах и оказывают фармакологическое воздействие. К оздоровительным эффектам вторичных растительных веществ относятся такие воздействия, как, например, антиканцерогенные, антиоксидантные, противовоспалительное, регулирующее кровяное давление.

Флавоноиды — группа природных соединений. Накапливаются в различных органах растений. Их биологическая активность разнообразна: бактерицидная, витаминизирующая, антиоксидантная, спазмолитическая, общеукрепляющая. Флавоноиды характеризуются низкой токсичностью, хорошо сочетаются с другими биоактивными соединениями, часто усиливая их действие. Особенно эффективны в комбинации с аскорбиновой кислотой.